



Mascarillas: tipos, diferentes usos, recomendaciones y algunos peligros asociados

01-07-2020

Aunque en términos generales, la mascarilla estándar para su uso en cocina es la higiénica, en el siguiente artículo explicamos los diferentes tipos que existen, sus diferentes usos, consejos de utilización, recomendaciones y algunos de los peligros asociados. Recordemos que es obligatorio llevarla en espacios cerrados de uso público o abiertos al público, excepto si existe incompatibilidad con la actividad que se desarrolla (por ejemplo, en el momento de comer o beber).

La Orden Ministerial SND/422/2020, de 19 de mayo, regula las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la Covid-19. A través de dicha orden se dispone, con carácter general, el uso obligatorio de mascarillas en personas de seis años en adelante en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, un metro y medio. Como excepción, no están obligados a su uso, aquellas personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por la utilización de la mascarilla y a aquellas cuyo uso se encuentre contraindicado por motivos de salud o discapacidad.

Asimismo, su uso no será exigible en el desarrollo de actividades que resulten incompatibles, tales como la ingesta de alimentos y bebidas por lo que no es obligatorio su uso por parte de los clientes mientras que estén comiendo en un centro de colectividades o establecimiento de restauración; sin embargo, sí es obligatorio el uso de mascarilla por parte del cliente en el momento de desplazarse al baño, hablar al camarero o en cualquier otra situación que no sea propiamente la de estar consumiendo alimentos o bebida.

La mascarilla así como el resto de equipos personales de seguridad (pantallas, buzos, guantes...) son un medio complementario de protección en centros y cocinas de colectividades, por lo que es fundamental seguir aplicando el resto de protocolos preventivos que ya estén establecidos. Las EPIs se deben utilizar de forma consciente y apropiada, y ser reemplazadas cada vez que sea necesario. Es importante también que se limpien y almacenen, o en su caso se desechen, de una forma correcta y segura para evitar la contaminación de la persona que los usa, de otros usuarios, o del medioambiente, siempre atendiendo a las recomendaciones del fabricante.

La eficacia de la protección que genera la mascarilla depende fundamentalmente de su correcta colocación (todos hemos visto imágenes de personal de cocina con mascarillas colocadas por debajo de la nariz). Hay que tener en cuenta que la presencia de barba o bigote reduce considerablemente su eficacia, por lo que es recomendable que las personas que las utilicen vayan afeitadas, especialmente en los puestos de trabajo de mayor riesgo (cocinas de centros sociosanitarios en plena crisis pandémica). Por su parte, las empresas están obligadas a proveer a sus trabajadores de todos los equipos de protección que precisen para garantizar su seguridad y éstos se deben seleccionar de acuerdo con el riesgo que presente su actividad laboral.

Diferencias entre mascarillas

Hay varios tipos de mascarillas recomendadas para el control de la *Covid-19*, con diferencias sustanciales entre ellas. No obstante, antes de detallar cada tipo, cabe destacar que en los centros de restauración, las mascarillas higiénicas cumplen suficientemente bien la función para la que se utilizan (y son más económicas), aunque siempre es bueno tener un pequeño *stock* de mascarillas tipo quirúrgica por si algún trabajador o usuario del servicio presenta síntomas durante su estancia en el centro.

Dicho ésto, y recogiendo información incluida en el curso '**Medidas ante en Covid-19 en la industria alimentaria**' de [Asonaman](#), pasamos a detallar los diferentes tipos de mascarillas y sus usos.

- **Mascarillas higiénicas.** Recomendadas para las personas sanas. No se considera un EPI ni un producto sanitario, aunque algunas de ellas sí que han pasado alguna norma de calidad que certifica que cumplen con las especificaciones técnicas de dicha norma. Pueden ser reutilizables o no. Para las reutilizables el fabricante debe indicar el número máximo de lavados, y respecto a las no reutilizables no se recomienda su uso durante más de cuatro horas seguidas. Se pueden comprar en cualquier establecimiento y en el etiquetado debe indicar:
 - Nombre del producto: mascarilla higiénica.
 - Talla: adulto o niño.
 - Duración: reutilizable o desechable.
 - Instrucciones: colocación y uso.
 - Composición: tejido o material textil.
 - Mantenimiento: tipo de lavado y número de veces máximas, para las reutilizables.
- **Mascarillas quirúrgicas.** Crean una barrera para evitar que, al hablar, toser o estornudar una persona con posibilidad de estar infectada por el virus emita partículas al exterior. Por lo tanto, protege de dentro hacia fuera, pero no evita que la persona que la lleva pueda respirar partículas de virus del exterior. Protege al resto de personas de ser infectadas, pero no a la persona que la lleva, lo que es importante dado la facilidad de difusión de este virus en el ambiente. No se considera una EPI sino un producto sanitario, son desechables y no se ajustan completamente al rostro. Son recomendadas para su uso por personas que presentan síntomas de la *Covid-19*. Si se nota húmeda o sucia, o si han transcurrido cuatro horas de uso, hay que cambiarla. El etiquetado debe indicar el marcado CE, la norma de calidad (Norma UNE) que ha superado, y de qué tipo es, según su capacidad de filtración (I o II).
- **Mascarillas filtrantes.** Estas están elaboradas con sistemas de filtrado que no permiten la entrada de partículas del exterior, por lo que protegen de fuera hacia adentro. Pueden disponer de válvula de exhalación o no, la cual permite expulsar el vaho generado por la respiración. Si están provistas de válvula, el aire sale del interior al exterior sin filtrar, por lo que protegen a la persona que las lleva pero si esta estuviera infectada expulsaría sus exhalaciones contaminado el ambiente, por lo que para el control de la propagación del virus son más adecuadas las mascarillas filtrantes sin válvula, que protegen tanto de fuera hacia adentro como de adentro hacia afuera. Son indicadas para el personal sanitario o aquellas personas que trabajan de cara al público y su exposición es mayor. Se clasifican según el nivel de filtrado en FFP1, 2 o 3, siendo el FFP 2 y el 3 el recomendado para el sector sanitario. Las hay reutilizables para varias jornadas, o de un solo uso que deben ser sustituidas después de varias horas de utilización. Son más rígidas y permiten ajustarlas al rostro. Estas sí se consideran un EPI y por tanto deben cumplir la reglamentación que les aplica.
- **Mascarilla dual.** Son mascarillas que combinan la acción de las dos anteriores, por lo que protegen tanto a quien las lleva puestas como al resto de personas. Cumplen la reglamentación de EPIs y la de los materiales sanitarios.
- **Mascarilla con filtro de partículas.** Protegen de la inhalación a las personas que los llevan. Se clasifican según el nivel de filtrado en P1, 2 o 3. La máscara en la que se colocan los filtros se puede limpiar y desinfectar, pero los filtros no. Son las que mejor se ajustan al rostro de la persona que las lleva y se pueden reutilizar, cambiando los filtros según las indicaciones del fabricante.

Consejos de uso

Es importante tener en cuenta también que existen ciertos peligros asociados al uso de mascarillas. Nos estamos refiriendo a la contaminación por otros patógenos que pueden proliferar por la humedad de la propia respiración retenida en la mascarilla si se utilizan más tiempo del adecuado o, por ejemplo, el aumento de probabilidad de contagio de la *Covid-19* si por el uso de la mascarilla, la persona que la lleva puesta tiende a tocarse la cara más de la cuenta para recolocársela.

A la hora de utilizar la mascarilla debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Colocarla tocando solamente la parte de las gomas, cubriendo la nariz, la boca y la barbilla. Evita tocar la parte frontal, y no la toques mientras la lleves puesta.
- Para las que lleven ajuste de nariz, se debe pellizcar para ajustarlo bien.

- Quitarla desde las gomas, sin tocar la parte frontal.
- Sustituirla si está húmeda. Por norma general no se deben utilizar más de cuatro horas seguidas.
- No reutilizar mascarillas desechables y utilizar siempre las homologadas.
- Lavarse las manos antes de ponerlas y después de quitarlas.
- Desecharla en un cubo de basura de pedal y provisto de bolsa de basura.
- No darle la vuelta y volverla a utilizar por el otro lado.
- No realizar una desinfección en el microondas, si son desechables hay que tirarlas a la basura tras su uso.
- No se recomienda que los niños lleven mascarillas de adulto. Hay mascarillas específicas para niños.
- Por último hay que recordar que las pantallas de protección individual son un complemento al uso de mascarillas, pero no las sustituyen.

Sobre el uso de mascarillas de tela

Debido a la escasez de mascarillas homologadas, muchas personas han estado utilizando mascarillas de tela elaboradas con tejido de algodón. La OMS no recomienda este tipo de mascarillas porque pueden generar otros problemas asociados como:

- La proliferación bacteriana por la acumulación de humedad durante su uso.
- La falta de capacidad de filtrado, permitiendo la salida de las microgotas generadas por la persona que la lleva, por lo que no estarían cumpliendo su principal función.
- Algunos tejidos o sus tintes pueden resultar perjudiciales al estar en contacto durante un largo periodo de tiempo con las vías respiratorias.

En cualquier caso, estas mascarillas no deben ser utilizadas por los profesionales ni personas muy expuestas a posibles contagios, pero puede ser una solución para la población general, siempre que se tome la precaución de utilizar tejidos aptos para el contacto con las vías respiratorias, que se mantengan unas estrictas medidas de higiene y desinfección de estas mascarillas (lavado en lavadora a 60°C mínimo), y se utilicen complementos de otros materiales con mayor capacidad filtrante, estando muchas de ellas elaboradas con un compartimento interior para colocarlo.

En estas condiciones se podrían utilizar por personas sanas, de forma puntual para desplazamientos y contactos momentáneos, pero no se recomienda su uso continuado durante mucho tiempo.

Noticias Relacionadas

- [Nuevo documento sobre BPM en los servicios de alimentación, en el contexto de la Covid-19](#)
- [Control higiénico sanitario en restauración hospitalaria durante el Covid-19 \(parte 1\)](#)
- [Con responsabilidad individual y pedagogía, el vending es un canal seguro de distribución](#)
- [Los alimentos no son fuente o vía de transmisión del coronavirus Covid-19](#)