

RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA COMUNIDAD EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

10 de junio de 2020

Contenido

RESUMEN	4
PUNTOS CLAVE SOBRE EL USO ADECUADO DE MASCARILLAS	4
1. Justificación	5
1.1. Uso de mascarillas en la comunidad en personas sin síntomas	5
1.2. Situación internacional sobre el uso de mascarillas en el contexto del COVID-19	6
2. Objetivos	7
3. Recomendaciones generales.....	8
4. Recomendaciones sobre la utilización de las mascarillas	8
5. Recomendaciones sobre la puesta y retirada de las mascarillas.....	10
Anexo 1. Criterios de la Organización Mundial de la Salud para la toma de decisiones sobre el uso de mascarillas en el contexto del covid-19 en el ámbito comunitario.....	11
Anexo 2: Características generales de las mascarillas higiénicas y quirúrgicas.	12
Anexo 3: Medidas recomendadas por organismos internacionales.....	13
Anexo 4. Resumen de las recomendaciones de uso de mascarillas en la comunidad.....	14

CONTROL DE REVISIONES Y MODIFICACIONES

Nº Revisión	Fecha	Descripción de modificaciones
1	18/04/2020	Edición inicial
2	23/05/2020	Reestructuración y actualización de los apartados
3	10/06/2020	Reestructuración y actualización de los apartados

Han participado en la elaboración de este documento:

Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Ministerio de Sanidad.

Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias

Subdirección General de Promoción de la Salud y Prevención

Subdirección General de Calidad e Innovación

Subdirección General de Sanidad Ambiental y Salud Laboral

Sociedad de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene.

Centro Nacional de Medios de Protección. INSST.

Osalan – Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.

Documento aprobado por Ponencia de Alertas, Planes de Preparación y Respuesta

Documento aprobado por Ponencia de Salud Laboral

RESUMEN

- El riesgo de contagio por el SARS-CoV-2 se debe minimizar mediante el uso de ciertas medidas de protección que, por orden de prioridad, son: mantener la distancia interpersonal de, al menos, 2 metros, reforzar la higiene de manos y respiratoria, limpieza y desinfección de espacios y superficies y, por último, uso de equipamiento de protección. La protección adecuada frente al contagio se consigue a través de una combinación de estas medidas de protección.
- El uso de mascarillas en población general puede servir como un medio de control de la fuente de infección al reducir la propagación en la comunidad, ya que se limita la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.
- Al acceder a un centro sanitario, la población debe llevar mascarilla quirúrgica o mascarilla higiénica salvo que haya contraindicación para su uso o se deban usar otro tipo de mascarillas por indicación médica.
- Cuando no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de 1,5-2 metros en espacios cerrados abiertos al público, en espacios al aire libre o en la vía pública, se usará la mascarilla de manera obligatoria. Su uso es también obligatorio en el transporte público.
- El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria y nunca como reemplazo de las medidas preventivas de distanciamiento físico, higiene de manos, etiqueta respiratoria y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.
- El uso apropiado de las mascarillas es clave para la efectividad de la medida y puede mejorarse a través de campañas educativas.
- Las recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad deben tener en consideración la evidencia científica, la disponibilidad y los posibles efectos secundarios negativos, con una visión de la salud poblacional en su conjunto.

PUNTOS CLAVE SOBRE EL USO ADECUADO DE MASCARILLAS

- o En ningún caso, el uso de mascarillas sustituye al seguimiento estricto de otras medidas de protección e higiene recomendadas para la prevención de la infección.
- o En los individuos infectados por SARS-CoV-2 y en sus contactos estrechos, el uso de mascarilla quirúrgica es prioritario frente a otros tipos de mascarillas.
- o La mascarilla higiénica es la opción recomendable para el uso por parte de la población general sana por su buena capacidad de filtración, comodidad y por su posibilidad de reutilización.
- o De forma general, no será recomendable su uso en los siguientes casos: menores de 3 años, dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla, personas con discapacidad o con situación de dependencia que les impida ser autónomas para quitarse la mascarilla, personas que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización, cuando se desarrollen actividades que dificulten o impidan la utilización de mascarillas y cuando las personas estén en su lugar de residencia o cuando estén solas.

1. Justificación

1.1. Uso de mascarillas en la comunidad en personas sin síntomas

La evidencia actual sobre la enfermedad COVID-19 muestra que existe transmisión de la infección a partir de casos asintomáticos o casos en fase presintomática. Diversos estudios sugieren que existe la posibilidad de que algunas personas puedan tener un test diagnóstico PCR positivo para SARS-CoV-2, de 1 a 3 días antes de que desarrollen síntomas. Por lo tanto, es posible que las personas infectadas con SARS-CoV-2 transmitan el virus antes de que desarrollen síntomas¹. Las mascarillas higiénicas o quirúrgicas pueden ayudar a reducir la propagación de la infección en la comunidad al limitar la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que pueden no saber que lo están y antes de que desarrollen algún síntoma, además de funcionar como una barrera física para las gotas que puedan excretar otras personas. A este respecto, el uso de mascarillas higiénicas o quirúrgicas por personas asintomáticas puede considerarse como una extensión de la práctica actual del uso de mascarillas quirúrgicas por individuos sintomáticos.

No hay aún un consenso claro respecto al uso de mascarillas quirúrgicas en el ámbito comunitario a nivel internacional para la prevención de la infección por SARS-CoV-2. La falta de evidencia ha provocado que, hasta ahora, no se haya recomendado que las personas que no tienen síntomas o que no están a cargo de la atención de pacientes deban usar una mascarilla quirúrgica para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19. Sin embargo, la OMS en su documento sobre "Medidas de salud pública no farmacológicas para mitigar el riesgo y el impacto de la epidemia y la pandemia de gripe", recomienda condicionalmente el uso de mascarillas en la comunidad para personas asintomáticas en situaciones graves de epidemias o pandemias para reducir la transmisión en la comunidad².

La evidencia existente con relación al uso de mascarillas higiénicas hechas de varios materiales muestra que estas mascarillas pueden disminuir la liberación al medio ambiente de gotas respiratorias producidas por la tos. Aun así, la información disponible es limitada y sugiere que estas mascarillas son menos efectivas que las mascarillas quirúrgicas como un medio para el control de la fuente de infección³. Las mascarillas quirúrgicas e higiénicas son utilizadas ampliamente por la comunidad en países asiáticos como China, Singapur, Corea del Sur o Japón y su uso ha sido cada vez más común desde la epidemia de SARS de 2003. Sin embargo, no se ha determinado si el uso de mascarillas por parte de la población está vinculado a las tasas más bajas de COVID-19 observadas en algunos de estos países, ya que el uso de mascarillas es solo una de las muchas medidas de respuesta que se han aplicado en estos países y sus prácticas de la etiqueta respiratoria e higiene de las manos se consideran más altas que en otros lugares⁴.

¹Wei et al., «Presymptomatic Transmission of SARS-CoV-2 - Singapore, January 23-March 16, 2020».

²WHO. International Agency for research of cancer, «Non-pharmaceutical public health measures for mitigating the risk and impact of epidemic and pandemic influenza».

³Davies et al., «Testing the Efficacy of Homemade Masks».

⁴Lo et al., «Respiratory Infections during SARS Outbreak, Hong Kong, 2003».

Se han multiplicado las iniciativas de fabricación artesanal de mascarillas por grupos vecinales organizados, o, a mayor escala, por talleres de confección reconvertidos para su producción. Esto ha llevado al Ministerio de Industria, Comercio y Turismo a elaborar unas especificaciones técnicas UNE⁵ para estas mascarillas (ver apartado de Definiciones).

Se hace, por tanto, patente la necesidad de explicar claramente las recomendaciones sobre el uso de las mascarillas en función de la situación para facilitar y optimizar la toma de decisiones, condicionada ésta en gran medida a aspectos de disponibilidad y evidencia de protección.

1.2. Situación internacional sobre el uso de mascarillas en el contexto del COVID-19

Como hemos comentado en el apartado anterior, y debido a la escasa evidencia, no existe una recomendación homogénea a nivel internacional sobre el uso de mascarillas para la población general asintomática. Los países asiáticos son los que han hecho recomendaciones más amplias a su población, haciendo incluso obligatorio el uso de mascarillas en espacios públicos al aire libre. De la misma manera, algunos países del este de Europa como República Checa o Bulgaria han impuesto el uso de mascarillas en cualquier espacio público (al aire libre o cerrado) para toda su población^{6,7}. Entre los países de Europa occidental, la política más extendida es una recomendación u obligación del uso, para toda la población (excepto niños pequeños), de mascarillas higiénicas o cualquier pieza textil que cubra nariz y boca, pero restringida al transporte público y/o espacios cerrados (por ejemplo, locales comerciales)^{8,9}. Por el momento, estos países no recomiendan el uso de mascarillas en los espacios al aire libre. Por último, países como Noruega, Suecia o Dinamarca no recomiendan el uso de mascarillas de forma generalizada entre su población, sino que promueven otras medidas como las de distanciamiento social.

En la Figura 1 se observa la situación de los diferentes países de Europa en materia de uso obligatorio o recomendado de mascarillas a fecha 20 de mayo a2020.

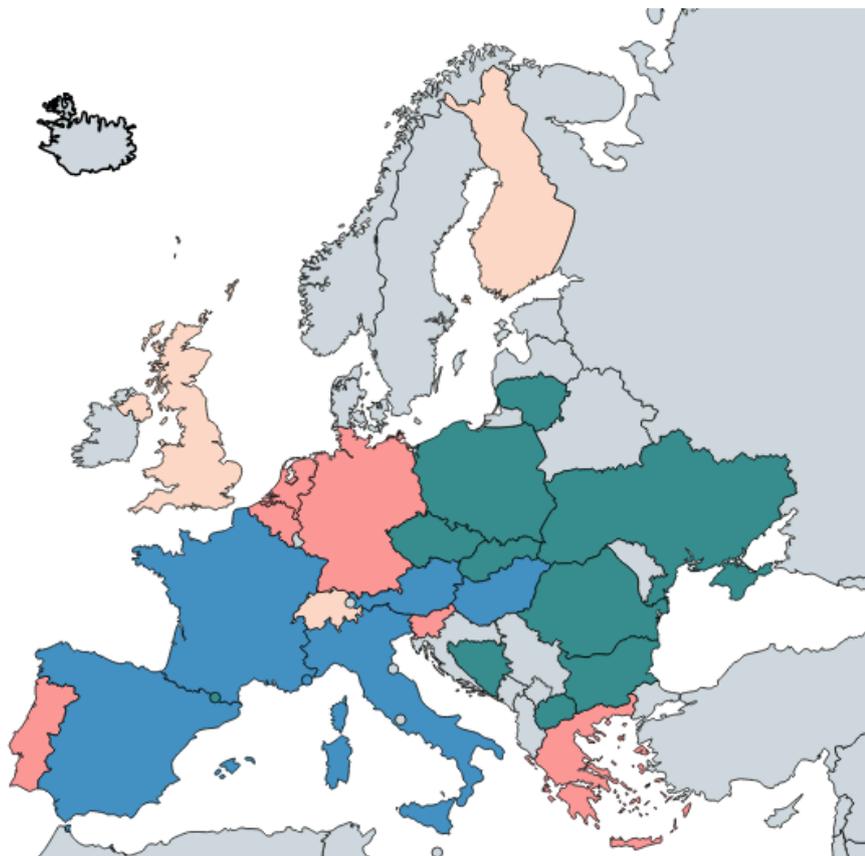
⁵ <https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/guias-para-fabricacion-de-mascarillas-y-ropa-de-proteccion.aspx>

⁶ https://www.vlada.cz/en/clenove-vlady/premier/speeches/prime-minister_s-address-to-all-citizens-180586/

⁷ <https://www.osac.gov/Content/Report/16395f12-5819-4d31-ac09-186b59c10274>

⁸ <http://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/dettaglioAtto?id=73916&articolo=1>

⁹ <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2020/5/11/SSAZ2011567D/jo/texte>



-  En todos los espacios públicos tanto al aire libre como cerrados uso obligatorio de mascarilla
-  En transporte público y/o espacios cerrados uso obligatorio de mascarilla
-  Si no es posible mantener la distancia de seguridad interpersonal en espacios públicos uso obligatorio de mascarilla
-  Uso recomendado de mascarillas

*Figura 1. Situación del uso de mascarillas en Europa
Figura de producción propia a través de fuentes formales e informales actualizado a día 20/05/2020.*

2. Objetivos

El objetivo de este documento es realizar recomendaciones sobre el uso de las mascarillas en el ámbito comunitario.

Estas recomendaciones se basan en los criterios elaborados por la Organización Mundial de la Salud para la toma de decisiones sobre el uso de mascarillas en el contexto del COVID-19 en el ámbito comunitario (ver anexo 1).

Estas recomendaciones se basan en la evidencia disponible acerca del modo de protección, el grado de disponibilidad y accesibilidad de las mascarillas y el nivel de riesgo de infección. Las indicaciones podrían modificarse en función de la actualización de la evidencia internacional.

3. Recomendaciones generales

El uso de mascarillas es una medida más de prevención de la transmisión del virus que no sustituye a las demás, por lo que su recomendación debe ir asociada a garantizar unas buenas prácticas que avalen el cumplimiento de la distancia física. Cuando esta última no es posible, cabe recomendar la utilización de mascarilla.

La recomendación sobre el uso de mascarilla no debe nunca obviar la importancia del seguimiento estricto de las medidas generales de higiene recomendadas para la prevención de la infección por coronavirus, insistiendo en la importancia de la higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar, usar pañuelos desechables y tirar estos tras su uso, así como evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

No hay mejor mascarilla que mantener dos metros de distancia entre las personas.

4. Recomendaciones sobre la utilización de las mascarillas

Las **mascarillas higiénicas** son un tipo de mascarillas útiles para disminuir el riesgo de contagio por el SARS-CoV-2; tienen utilidad de protección para quien las lleva y para las personas del entorno ya que limita la emisión y entrada de gotas respiratorias. Al igual que otros tipos de mascarilla, cubren la boca, la nariz y la barbilla y suelen estar compuestas por una o varias capas de material textil. Pueden ser reutilizables y existen modelos para adultos y para población infantil. Por la combinación de protección, comodidad y posibilidad de reutilización, son las mascarillas más adecuadas para uso generalizado en la comunidad. En el anexo 2 se describen las características de las diferentes mascarillas.

En población general **asintomática sana**, diferentes organismos internacionales (ver anexo 3), proponen la posibilidad de utilizar **mascarillas higiénicas**. Se recomienda su uso cuando no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 2 metros en espacios cerrados abiertos al público, en espacios al aire libre o en la vía pública. En caso de usar mascarillas de un solo uso se deben desechar después de su utilización y si se hace uso de mascarillas reutilizables el fabricante debe indicar el método y número máximo de lavados.

Las **personas sintomáticas** deberán autoaislarse y buscar ayuda médica tan pronto como inicien los síntomas. Así mismo, deberán hacer uso de **mascarilla quirúrgica** cuando estén en presencia de otras personas; en este contexto, el uso de este tipo de mascarilla es prioritario frente a otros tipos de mascarillas. Estas personas deben reforzar las medidas preventivas, en concreto, la higiene de manos y el distanciamiento físico de otras personas. Si se sospecha que pueda tratarse de COVID-19 se seguirán las indicaciones de la [estrategia de diagnóstico, vigilancia y control](#).

Las personas que sean **contacto estrecho** de un caso confirmado de COVID-19 también deberán hacer uso de **mascarillas quirúrgicas** durante el periodo que dure la cuarentena siguiendo las indicaciones de la [identificación y seguimiento de contactos](#).

En población que pertenezca a un **grupo vulnerable para COVID-19** (personas mayores, personas con patologías crónicas y embarazadas), se recomienda el uso de **mascarillas higiénicas o quirúrgicas**, cuando no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 2 metros en espacios cerrados abiertos al público, en espacios al aire libre o en la vía pública. Existe un amplio abanico de patologías crónicas con diferentes niveles de susceptibilidad a padecer la enfermedad. Los profesionales sanitarios podrán valorar el riesgo de los pacientes e indicar medidas de protección adicionales a las personas que así lo requieran por su patología. En los **cuidadores** de estas personas también se recomienda el uso de **mascarillas quirúrgicas** cuando estén realizando las tareas de cuidados.

Al acceder a un centro sanitario la población debe llevar **mascarilla quirúrgica o mascarilla higiénica** salvo indicación médica.

En caso de las residencias colectivas cerradas, como los establecimientos penitenciarios, las personas que entren para la realización de alguna tarea o función, deberán utilizar una **mascarilla quirúrgica** para evitar la transmisión del coronavirus SARS-CoV-2 al interior de los mismos.

En el **ámbito laboral**, si el servicio de prevención de riesgos laborales, tras haber realizado la evaluación de riesgos e indicar las medidas de prevención organizativas y colectivas necesarias para proteger a las personas trabajadoras, considera que debe complementarlas con la utilización de mascarillas, podrá recomendar el uso de las más adecuadas y específicas a cada situación (higiénica, quirúrgica o EPI) en función del nivel de riesgo y tipo de tarea.

En general no se recomienda el uso de mascarillas cuando no se dan los principios básicos para que la mascarilla tenga un efecto protector: buen encaje con la estructura facial, buena tolerancia por parte del usuario (respirabilidad adecuada) y precauciones de uso correcto de las mascarillas.

Por tanto, no será recomendable la utilización de mascarillas en niños menores de 3 años, en personas con dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla, en personas con discapacidad o con situación de dependencia que les impida ser autónomas para quitarse la mascarilla, en personas que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización y cuando se desarrollen actividades que dificulten o impidan la utilización de mascarillas como, por ejemplo, al practicar deporte intenso.

Tampoco se recomienda el uso de mascarilla en las situaciones en las que una persona se encuentre sola y sin probabilidad de tener contacto con otras personas.

En el ámbito familiar o en los lugares propios de residencia incluyendo las instituciones cerradas, no se recomienda el uso de mascarilla salvo que se conviva con un caso confirmado, si por alguna razón se necesita tener un contacto estrecho o en instituciones cerradas por indicación de la autoridad sanitaria o la dirección del centro. En el entorno más cercano de los

convivientes no se considera eficiente el uso de mascarillas por la dificultad de cumplir esta medida de una forma óptima.

5. Recomendaciones sobre la puesta y retirada de las mascarillas

Las mascarillas quirúrgicas no deben usarse del revés en ningún caso.

Ningún tipo de mascarilla debe llevarse al cuello o en la frente.

El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:

- Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
- Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
- En caso de ser imprescindible realizar de manera muy puntual un uso intermitente de la mascarilla, se debe extremar la higiene de manos al quitarla y ponerla, y se debe almacenar en un recipiente o bolsa de papel limpios, colocándola de manera que no se contamine la parte interior que va a estar en contacto con la cara.
- Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal ni la parte interior que está en contacto con la cara, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.
- La distancia de seguridad y el lavado de manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia.

Anexo 1. Criterios de la Organización Mundial de la Salud para la toma de decisiones sobre el uso de mascarillas en el contexto del covid-19 en el ámbito comunitario

- 1. Objetivo del uso de la mascarilla:** la razón y el motivo del uso de la mascarilla deben ser claros y diferenciar si se debe utilizar para:
 - El control de la fuente (utilizado por personas infectadas)
 - La prevención de COVID-19 (utilizado por personas sanas)En algunas situaciones se pretende tanto controlar la fuente de infección como proporcionar cierta protección a la persona sana.
- 2. Riesgo de exposición al virus SARS-CoV-2 en el contexto local considerando el ámbito:** Se debe valorar quién es la población diana de cada estrategia propuesta y el riesgo de exposición en función del contexto epidemiológico. La recomendación puede ser:
 - Poblacional: dirigido a la población general. En este caso debemos diferenciar dos escenarios: situación epidemiológica de circulación del virus (escenario de transmisión comunitaria), así como la capacidad local de vigilancia y diagnóstico (escenario de desescalada en el que se reforzará la capacidad de diagnóstico temprano y aislamiento de todos los casos nuevos de COVID-19; y la búsqueda, cuarentena y seguimiento de contactos).
 - Individual: dirigido especialmente a personas que trabajan en contacto cercano con el público (escenario de desescalada con reincorporación a la actividad laboral o trabajadores de cara al público sin protección).
- 3. Vulnerabilidad de la persona / población** para desarrollar una forma grave de enfermedad o complicaciones incluyendo la muerte: enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cáncer, inmunodepresión, diabetes mellitus, obesidad, embarazo y edad avanzada.
- 4. Características del entorno** en el que vive la población en términos de densidad de población, modo habitual de transporte (capacidad de realizar distanciamiento físico en transporte público) y riesgo de propagación rápida (entornos cerrados, barrios en situación de grave vulnerabilidad social, campamentos o entornos similares a campamentos).
- 5. Viabilidad:** disponibilidad y coste de la mascarilla y tolerancia por parte de la población.
- 6. Tipo de mascarilla:** mascarilla higiénica, mascarilla quirúrgica y mascarilla autofiltrante.
- 7. Riesgos potenciales relacionados con el uso de mascarillas y con la recomendación de uso de mascarillas:** hay una serie de riesgos potenciales que hacen necesario asociar esta recomendación con una buena comunicación a la ciudadanía para fomentar la concienciación sobre su uso correcto. Entre otros riesgos encontramos:
 - Auto-contaminación que puede ocurrir al tocar y reutilizar una mascarilla contaminada.
 - Falsa sensación de seguridad, que puede llevar a una menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico o la higiene de las manos.
 - Dependiendo del tipo de mascarilla utilizada, posibles dificultades para respirar.
 - Desvío de los suministros de mascarillas y la consiguiente escasez de mascarillas para los trabajadores de la salud.
 - Desvío de recursos de medidas efectivas de salud pública, como la higiene de manos.

Anexo 2: Características generales de las mascarillas higiénicas y quirúrgicas.

Mascarilla higiénica: son un tipo de mascarillas que se pueden usar para disminuir el riesgo de contagio por el SARS-CoV-2; tienen utilidad de protección para quien las lleva y para las personas del entorno ya que limita la emisión y entrada de gotas respiratorias. Cubren boca, nariz y barbilla y suelen estar compuestas por una o varias capas de material textil. Pueden ser no reutilizables para adultos (UNE 0064-1:2020) y para niños (UNE 0064-2:2020) o reutilizables para adultos y niños (UNE 0065:2020). Según estas normas la Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB)* que deben tener las mascarillas no reutilizables debería ser igual o superior al 95% y las mascarillas reutilizables debería ser igual o superior al 90%. Existen otras mascarillas higiénicas no reguladas por estas normas UNE. Actualmente, se está trabajando en la elaboración de una norma europea para la certificación de mascarillas higiénicas con una EFB de al menos un 70%, que podrían ser efectivas para evitar la transmisión de la enfermedad en el ámbito comunitario. La información relativa a estas mascarillas se incluirá, tras la publicación de esta norma, en una versión actualizada de este documento.

Mascarilla quirúrgica: una mascarilla quirúrgica es un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, que se suele usar en los procedimientos médicos para limitar la emisión de gotas respiratorias de quien las lleva y evitar una potencial transmisión infecciosa al entorno. También tienen una función protectora de las personas que la llevan, al filtrar y limitar la entrada de gotas y salpicaduras en las vías respiratorias. Los estándares de calidad de estas mascarillas vienen recogidos en la norma UNE EN 14683 y determinan que estas mascarillas deben tener una Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB)* igual o superior al 95%.

Para más especificaciones consultar el documento [¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?](#) del Ministerio de Consumo.

Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB)

Mascarilla quirúrgica	Igual o superior al 95%	
Mascarilla higiénica	No reutilizable	Igual o superior al 95%
	Reutilizable	Igual o superior al 90%

**EFB: eficacia de los materiales de la mascarilla como barrera frente a la penetración bacteriana*

Anexo 3: Medidas recomendadas por organismos internacionales.

OMS¹⁰

- Recomienda el uso de mascarillas en cuidadores, personas sintomáticas y profesionales sanitarios, y siempre combinado con higiene de manos y etiqueta respiratoria.
- No recomienda el uso de mascarillas en la población general, aunque reconoce que cada país adopte un enfoque basado en el riesgo (auto contaminación, falsa sensación de seguridad)-beneficio (reducción de los contagios en presintomáticos).

ECDC¹¹

- El uso de mascarillas en público puede servir como un medio de control para reducir la propagación de la infección en la comunidad al limitar la excreción de gotitas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.
- El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria y no como un reemplazo de las medidas preventivas ya recomendadas, que incluyen distanciamiento social, etiqueta respiratoria, higiene de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

CDC

- El CDC¹² recomienda utilizar mascarilla higiénica o cubrirse la cara en lugares públicos donde las medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener especialmente en áreas de transmisión comunitaria.
- También recomienda su uso para disminuir la transmisión del virus en aquellas personas que no saben que están infectadas. No se deben usar en niños menores de dos años o personas con problemas para respirar o personas con discapacidad.
- Recomienda continuar manteniendo la distancia de 1-2 metros. La mascarilla higiénica no sustituye el distanciamiento social.
- Las mascarillas quirúrgicas se consideran recursos críticos que deben ser reservadas para el personal sanitario.
- El uso apropiado de las mascarillas higiénicas es clave para la efectividad de la medida y puede mejorarse mediante campañas educativas.

¹⁰Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19 Orientaciones provisionales 6 de abril de 2020.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331789/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-2020.3-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

¹¹Using face masks in the community Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks 8 April 2020

<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-masks-community.pdf>

¹²<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Anexo 4. Resumen de las recomendaciones de uso de mascarillas en la comunidad

MASCARILLA HIGIÉNICA		
QUIÉN	CUÁNDO	POR QUÉ
<p>Población general sana (sin contacto con personas con COVID-19)^{13, 14, 15, 16, 17}</p>	<p>Cuando no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 2 metros en espacios cerrados abiertos al público, en espacios al aire libre o en la vía pública, se usará la mascarilla de manera obligatoria. Su uso es también obligatorio en el transporte público.</p>	<p>El uso de mascarillas higiénicas puede colaborar en la disminución de la transmisión por parte de personas sin síntomas, siempre que se haga asociado a las otras medidas de prevención. Además tiene efecto barrera.</p>
<p>Población vulnerable (edad avanzada, enfermedades crónicas y embarazo, por el principio de precaución). En estas personas también podría estar indicado el uso de mascarillas quirúrgicas</p>		

¹³ Buenas Prácticas en los centros de trabajo 11.04.20: es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.

¹⁴ Especificaciones técnicas UNE de fabricación de mascarillas higiénicas reutilizables: la mascarilla higiénica está destinada a adultos y niños a partir de 3 años sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni máscaras filtrantes de protección contra partículas, según las medidas establecidas en el documento técnico "Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19".

¹⁵ ECDC 08.04.20: el uso de mascarillas higiénicas en público puede servir como un medio de control para reducir la propagación de la infección en la comunidad al limitar la excreción de gotitas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos. Se podría considerar el uso de mascarilla higiénica en la comunidad, especialmente cuando se visiten espacios ocupados y cerrados, como supermercados, centros comerciales, o cuando se use transporte público, etc. El uso de máscaras faciales en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria de las medidas preventivas.

¹⁶ CDC: recomienda utilizar mascarilla higiénica o cubrirse la cara en lugares públicos donde las medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener especialmente en áreas de transmisión comunitaria.

¹⁷ OMS: en su documento sobre "Medidas de salud pública no farmacológicas para mitigar el riesgo y el impacto de la epidemia y la pandemia de gripe", recomienda condicionalmente el uso de mascarillas en la comunidad para personas asintomáticas en casos graves en epidemias o pandemias para reducir la transmisión en la comunidad; esto se basa en una inferencia de la plausibilidad de la efectividad potencial de esta medida.

MASCARILLA QUIRÚRGICA		
QUIÉN	CUÁNDO	POR QUÉ
Personas con síntomas o diagnóstico reciente de COVID-19 ^{18, 19} .	Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados a menos de 2 metros.	La mascarilla quirúrgica limita la salida de las gotas respiratorias por lo que previene la transmisión del virus a otras personas. Esta mascarilla puede tener un efecto protector (de barrera), si se usa de manera adecuada, asociado a las medidas de prevención.
Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.	Cuando estén con los convivientes en la casa, mientras dure la cuarentena.	
Cuidadores de personas vulnerables.	Al atender al paciente a menos de 2 metros.	

NO ES CONVENIENTE USAR MASCARILLA	
QUIÉN	POR QUÉ
<ul style="list-style-type: none"> - Menores de 3 años. - Personas con problemas respiratorios. - Personas con dificultades para quitarse la mascarilla por sí mismas^{20, 21} - Personas que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización. - Al practicar deporte, en el caso de que genere dificultad para respirar 	<p>Para que la mascarilla tenga un efecto protector es imprescindible que se ajuste bien en la cara, se tolere bien (respirabilidad adecuada) y que se tengan las precauciones de uso correcto de las mascarillas. Como en el resto de situaciones, aunque no se pueda hacer uso mascarilla, es imprescindible seguir el resto de medidas de protección frente al contagio.</p> <p>En estas situaciones no conviene usar mascarilla salvo indicación de un profesional sanitario.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - En el ámbito familiar - En lugares de residencia incluyendo instituciones cerradas 	<p>No se recomienda el uso de mascarilla en el lugar de residencia, salvo que se conviva con un caso confirmado o en instituciones cerradas por indicación de la autoridad sanitaria o la dirección del centro. En el entorno más cercano de los convivientes no se considera eficiente el uso de mascarillas por la dificultad de cumplir esta</p>

¹⁸ [Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia](#): todo paciente que tenga síntomas respiratorios o sea un caso confirmado o probable de COVID-19 debe llevar mascarilla quirúrgica.

¹⁹ [Protocolo de manejo domiciliario de COVID19 17.03.20](#): en caso de que sea imprescindible que el paciente haga uso de las zonas comunes del domicilio, deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación y antes de entrar en ella. Si el cuidado requiere una aproximación a una distancia inferior a un metro, el paciente llevará una mascarilla quirúrgica.

²⁰ [CDC](#): no se deben colocar cubiertas de tela para cara a niños menores de 2 años de edad, personas que tengan dificultades para respirar ni personas inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no puedan quitarse la mascarilla sin asistencia.

²¹ Especificaciones técnicas UNE de fabricación de mascarillas higiénicas reutilizables: son para mayores de 3 años y advierten que es necesaria la supervisión por un adulto de la colocación, uso y retirada de la mascarilla (para las mascarillas de niños)

	medida de una forma óptima.
- Cuando no se esté cerca de otras personas como cuando se viaja solo en un vehículo.	Cuando no estamos cerca de personas con las que podamos tener un contacto efectivo, el uso de mascarilla carece de efectividad como medida de protección.