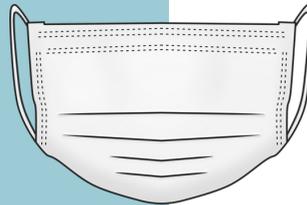


¿QUÉ PRIORIZAR AL ELEGIR UN BARBIJO?

¿CUÁNDO USARLO?



01

Es fundamental un CALCE y AJUSTE adecuados

Para que cumpla su función, tiene que filtrar el aire que respiramos y también el que exhalamos. No debe estar flojo ni tener brechas con la cara por donde puedan colarse aerosoles sin filtrar.

02

Es clave la capacidad de FILTRADO de su material

Una vez que nos ocupamos del calce y el ajuste, la eficacia depende de la capacidad del material para filtrar, según la cantidad de capas y su composición.

03

Es necesario usarlo cuando nos exponemos a aerosoles de otras personas

Al respirar, hablar, reír, cantar, toser, etc, liberamos aerosoles al aire que podrían contener virus si nos hemos infectado. Cuanto más concentrados los aerosoles infectados, más riesgosos. Y más importante filtrarlos con un barbijo.

EL CALCE Y AJUSTE DEL BARBIJO



01

Atención al puente de la nariz

Si baja recto desde la nariz a la mejilla, va a quedar un espacio de fuga hacia arriba. Por eso es importante que tenga un clip de ajuste arriba y modelarlo una vez colocado. Si usamos lentes, no deberían empañarse.

02

Asegurar un ajuste correcto

Si el barbijo está flojo, aunque no haya fugas a la vista, los aerosoles pueden empujarlo hacia delante cuando hablamos o exhalamos, favoreciendo fugas por los extremos.

Si ajustado nos hace doler las orejas, podemos usar un salva orejas que sujete las tiras por detrás de la cabeza.

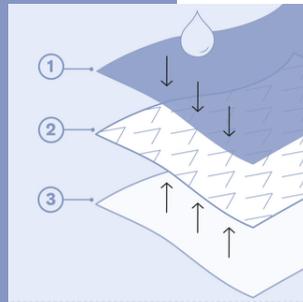
03

Buscar una talla adecuada a nuestra cara

No todos los barbijos ajustan igual en diferentes personas. Hay que conseguir el tamaño adecuado para cada quien.

Debe ser cómodo y no salirse cuando hablamos, pero no tan grande que existan espacios entre el barbijo y el rostro.

EL FILTRADO DEL BARBIJO



01

Los KN95

Tienen 5 capas y filtran el 95% de los aerosoles. Además tienen BUEN AJUSTE si conseguimos el tamaño adecuado a nuestra cara. En total, su eficacia es de entre 80% y 95%. Aunque por unidad cuestan más que los quirúrgicos, la diferencia de costo en parte se compensa porque permiten más horas de uso.

02

Los barbijos quirúrgicos

Tienen 3 capas y buena capacidad para filtrar aerosoles, pero SU DEBILIDAD ES EL AJUSTE. Hay trucos online para mejorarlo. En total, su eficacia es de entre 60% y 80%. Se consiguen packs de 50 a muy buen precio. Recomendable tener en casa y ofrecer a alguna visita que traiga barbijo de tela.

03

Los barbijos reutilizables

Algunos barbijos reutilizables, con varias capas (al menos 3), pueden tener buena performance, pero es importante que informen el porcentaje que filtran y que tengan buen calce y ajuste. En tanto, los barbijos caseros de tela no son la mejor opción. Aunque es cierto que siempre es peor no usar nada.

¿CUÁNDO NECESITAMOS USAR BARBIJO?



01

Cuando los aerosoles no se diluyen antes de que los respiremos

En lugares con poca circulación de aire, como espacios cerrados con ventilación insuficiente.

02

Cuando no podemos mantener distancia

Aún estando al aire libre o con buena ventilación, es importante usarlo si estamos cerca de otra/s persona/s.

03

Cuando la exposición dure mucho tiempo

Cuanto más tiempo estemos en proximidad a los aerosoles de otras personas, más posible es que la distancia y la ventilación no sean suficientes, haciendo clave reforzar el cuidado.

La metáfora del humo de cigarrillo

Para imaginar los aerosoles, podemos pensar en el humo que exhala un fumador: vamos a verlo y olerlo cuando esté más concentrado, y no cuando se diluya. Cuanto más cerca estemos de quien fuma (y afuera, según la dirección y velocidad del viento) y cuanto menos ventilado esté el ambiente, más concentrados estarán los aerosoles que respiremos y más importante será filtrarlos con el barbijo.

FIRMAS, FUENTES Y REFERENCIAS

Sol Minoldo, CONICET-UNC

*Javier Farina, Sociedad Argentina
de Infectología*

*Jorge Aliaga, CONICET-UBA-
UNAHUR*

Juan M. Matera, CONICET-UNLP

Nicolás Grandi, CONICET-UNLP

Carlos Lamas, CONICET-UNLP

Marcelo Arlego, CONICET-UNLP

Rodrigo Quiroga, CONICET-UNC

Malena Moiraghi, CONICET-UNC

Humberto Devat, INTA

*Andrea Pineda Rojas, CONICET-
UBA*

Mario Lozano, CONICET-UNQ

*Juan Manuel Carballeda,
CONICET-UBA*

Guillermo Durán, CONICET-UBA

Natalia Rubinstein, CONICET-UBA



CDC 2021. Mejore el nivel de protección de su mascarilla

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>

CDC 2021. Tipos de mascarillas comunes y de respiración

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html>

Brooks y otros 2021. Maximizing Fit for Cloth and Medical Procedure Masks to Improve Performance and Reduce SARS-CoV-2 Transmission and Exposure

https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7007e1.htm?s_cid=mm7007e1_w

Cappa y otros 2021. Expiratory aerosol particle escape from surgical masks due to imperfect sealing

<https://www.nature.com/articles/s41598-021-91487-7>

Darby y otros 2021. COVID-19: mask efficacy is dependent on both fabric and fit

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33350330/>

Das y otros 2021. A comprehensive review of various categories of face masks resistant to Covid-19

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398421001433>