

Información Útil COVID v.3

Dado que el conocimiento sobre el coronavirus aumenta día a día intentaremos mantener actualizado este documento ya que hay aspectos que se ha recomendado hace dos semanas y en el día de hoy son obligatorios - o no recomendables. También intentaremos tener actualizado el contenido adaptándolo a la situación sanitaria en la que nos encontremos. No comentamos rumores ni entramos en temas políticos, nuestra única fuente y único criterio es la ciencia. Como vemos a diario el tema del que más confusión y desconocimiento hay es el tema de las mascarillas, por ello el apartado de mascarillas es el más extenso.

Cómo se contagia el Coronavirus

El virus conocido como Coronavirus, SARS COV 2, Covid 19, flota por el aire donde ha llegado por la expiración de una persona infectada, y en ocasiones se posa sobre superficies cuando, por ejemplo, una persona contagiada estornuda y salpican gotitas de su saliva que contengan el virus.

La forma de contagio del virus es por vía respiratoria, es decir lo inhalamos si está en el aire que respiramos. La segunda opción es que tocamos una superficie afectado (como se ha descrito arriba) y después nos llevamos la mano a la boca, nariz u ojos. No se contagia simplemente por tocarlo con la mano ya que nuestra piel hace de barrera - a no ser que tenemos una enfermedad de la piel y esta está debilitada. De momento no se puede afirmar cuanto tiempo sobrevive el virus en el aire o encima de superficies. Las últimas investigaciones señalan que su supervivencia (es decir el tiempo que nos puede contagiar) en el aire es de menos de dos horas y encima de algunas superficies entre pocos minutos y 48 horas. Pero hasta el momento solo son hipótesis sin confirmar, simplemente los ensayos señalan en esta dirección pero sin poderlo confirmar con seguridad.

Sobre las Mascarillas

El tema de las mascarillas es bastante complicado ya que se encuentran en el mercado cada vez más tipos de mascarillas que se vende en un abanico de establecimientos cada vez más diversos (desde Farmacias hasta ferreterías o supermercados) y hay cada vez mas "des-información" sobre ellos. Si a esto lo añadimos que gran parte de personajes públicos e incluso políticos llevan mascarillas que en realidad no son recomendables la confusión en las personas sin conocimientos sanitarios es enorme. Intentamos de aclarar todo esto un poco abordando el tema desde el lado de la ciencia - lo único que debería ser un argumento en este tema. Añadiendo que sólo recomendamos aquellas mascarillas que están homologadas oficialmente, es decir que han pasado por unas pruebas de una institución independiente y han sido aprobadas.

Hay diferente tipo de mascarillas.

Empezando por las de tela. Están las "caseras" de tela, las de de tejido TNT (tejido no tejido) las lavables y las que llevan una especie de filtro intercambiables. La mayoría no sirven para nada ya que la tela normal no es capaz de filtrar el virus, las que hay que cambiar el filtro - lo cual en si supone un peligro de infección al hacerlo - solo filtran por el trocito donde se encuentra el filtro,

las lavables, que en realidad solo son lavables unas pocas veces antes de perder sus propiedades y en la mayoría de los casos no está indicado cuantas veces se puede lavar, pero estos son las únicas de este apartado que pueden estar homologadas según la normativa UNE 0065.

En resumen las "caseras" (que también se puede comprar en tiendas) las de tela TNT y las de filtros intercambiables en realidad no sirven para nada y carecen de cualquier tipo de homologación oficial por eso no están reconocido ni como mascarilla higiénica. Las lavables que cumplen con la normativa UNE 0065 presentan otro problema. Aunque son las únicas de este apartado que están reconocidos como mascarilla higiénica los demás no pueden saber cuantos lavados ya ha tenido y si todavía está funcionando bien. Por eso cuando entra en urgencias, p.ej. al Hospital Clínico, llevando cualquier mascarilla de tela, en la misma recepción del hospital les entregan una mascarilla higiénica para que se lo ponga, no se puede entrar con una mascarilla de tela.

La mascarilla higiénica y la **de quirófano** son las mascarilla que todos deberíamos llevar. No nos protege a nosotros sino a los demás. Al inhalar aire se podría colar el virus pero al exhalar no puede pasar. Por esta razón es tan importante que **todos** lo llevemos. Estas mascarillas son económicas y, por fin, se puede adquirir sin problemas. Tiene una vida útil de unos 4 - 8 horas como máximo, oficialmente son 4 horas a partir del momento que nos la ponemos, es decir media jornada laboral. No se debería intentar de "limpiarlo", suele perder su efectividad ya que su material reacciona mal al alcohol, la lejía y al calor. La diferencia entre "higiénica" y "quirófano" antes del COVID era bastante sutil, básicamente eran la misma mascarilla pero la quirúrgica había pasado la homologación UNE-EN 14683:2019+AC:2019 y, a veces la higiénica solo tenía dos capas de filtración (en la mayoría de los casos) y la quirúrgica tres capas filtrantes (siempre). La quirúrgica tiene siempre un pequeño alambre metálico o de plástico en la zona de la nariz para que la podemos ajustar, la higiénica a veces no lo tiene. En muchos casos una mascarilla higiénica también es más pequeña y a veces no llegan a taparnos bien boca y nariz. ¡Cuidado! muchas veces nos intentan vender mascarillas higiénicas como quirúrgicas, fíjense que en el envoltorio viene la normativa de homologación antes mencionado y que ponga "Para uso Médico" o parecido. Las mascarillas Higiénicas serias - aparte de no tener puesto la homologación - suelen poner "No para uso Médico" o parecido.

Después esta la FFP2 (homologación europea), q no son iguales sino "equivalentes" a la **N95** (homologación americana), la **KN95** (homologación china), **R95, P95, P2 Korea 1st class, DS**. Aunque al principio nos decían que son iguales, pues no lo son. La FFP2 tiene el estándar de homologación y protección más alta, los demás están algo por debajo. La FFP2 es una mascarilla que debe estar reservada en primer lugar para personal sanitario (personas que no pueden mantener la distancia social y están expuesto o probablemente expuesto al virus) y personas con alto riesgo. Pero ahora ya suelen estar disponible, la FFP2 en pequeñas cantidades y las equivalentes ya se puede comprar sin problemas. La fabricación de estas mascarillas está controlado igual que un medicamento. Ahora se puede utilizar las equivalentes como mascarilla sanitaria al mismo nivel que la FFP2 porque se ha "homologado temporalmente". Todas estas mascarillas filtran tanto al exhalar como al inhalar, es decir protege a la persona que la lleva y a los demás. Estas mascarillas son más caras que la de quirófano, tienen una vida útil de solo 8

horas como máximo y no son reutilizable (a no ser que viene especificado y homologado como tal y tiene filtros intercambiables, entonces son caros).

Mascarillas con Válvula. Esta mascarilla funciona como una FFP2/N95/KN95... normal, pero al tener una válvula de escape nos facilita la exhalación. Estaban pensados para alérgicos y entornos de laboratorio. Además estas eran las mascarillas originales de un equipo EPI ya que se trataba de proteger al sanitario ante partículas tóxicas y no al paciente que era la fuente del problema. Filtran el aire que inspiran y los pulmones no tienen que hacer esfuerzo adicional para exhalar, se respira más fácil. Pero, lógicamente, si al exhalar no filtran el aire no cumple con la tarea contra el COVID como una mascarilla quirúrgica, proteger a los demás. Por eso ahora se utilizan mascarillas FFP2 para el uso con equipos EPI. La mascarilla con válvula también está conocida como la mascarilla de los egoístas y, sinceramente, en nuestra opinión deberían estar prohibidas (menos que se lo indica el médico) ya que una persona infectada y asintomática puede infectar a muchas personas llevando esta mascarilla.

Mascarillas eléctricas. Nuestra opinión es que solo sirve para los forofos de "La Guerra de las Galaxias". Primero hay que estar pendiente que está cargado y lo único que hace es "proveernos" de aire, lo cual no es un problema con ninguna mascarilla homologada para una persona sana. Después solo filtra el aire al inhalar no al exhalar, el aire que espiramos sale directo por una válvula, con eso entra en la categoría de "mascarillas de egoístas" y no cumple con su cometido. Tiene filtros intercambiables, pero no solo hay que cambiar el filtro sino también hay que limpiar el interior donde está el ventilador. Los modelos que hemos visto nosotros son difíciles de limpiar y peligrosos ya que si uno hubiera tenido contacto con el virus es justo ahí donde se instala y donde uno se puede infectar, al limpiarlo. Así, para disfrazarse sí, como protección no. Si alguien ha visto una mascarilla eléctrica de la cual dicen que está homologada, esto significa que está homologado a nivel eléctrico, vaya que no nos llevamos una descarga, pero no hay ninguna con homologación sanitaria.

Generalidades. Comentar una cosa importante: Nunca tocar la mascarilla (ninguna), al manipularla hay que cogerla por la gomita o por el borde, sino la podemos inutilizar o, peor, infectarnos.

Si nos la queremos quitar un rato la tenemos que guardar en un recipiente lo bastante grande para ella por donde puede circular el aire, p.ej. un sobre de papel - ino de plástico! La podemos doblar una vez a lo largo con el lado exterior (azul) hacia adentro, evitamos de tocar este lado. En ningún caso la metemos en el bolsillo del pantalón arrugándola o poniéndonosla en cuello/codo/barbilla.

Una mascarilla siempre nos tiene que tapar nariz y boca, de hecho debería llegar desde poco debajo de los ojos hasta la barbilla. Una mascarilla que deja al aire la nariz, o llevándola en la barbilla, el cuello, el codo etc. no sirve de nada e incluso es multable.

Hay que llevar SIEMPRE la mascarilla (menos en los casos previstos por la ley). Es decir salimos con ella puesto al salir de casa, la llevamos cuando damos un paseo - ya sea de pie o en bici (recordamos que un paseo no es hacer deporte), también la llevamos puesto en una cafetería o en un bar a no ser que estamos bebiendo o comiendo (nos la quitamos - tomamos un poco de Café y nos la volvemos a poner...). La llevamos puesto al hablar por teléfono, no hay ningún problema de comunicación. También hay que llevarla en casa si recibimos visita - por muy amigo

o familiar que sea la visita. Todos estos pequeños detalles pueden marcar la diferencia entre llegar bien al momento en el que haya vacuna o que estamos otra vez confinados.

Economía y reflexión:

En Internet, en las tiendas fiables, ya se puede conseguir mascarillas higiénicas por unos 20 céntimos, quirúrgicas por unos 40 céntimos y equivalentes a la FFP2 por 1 euro. - Siempre comprando por caja de 10 a 50 unidades y con un tiempo de entrega de 1 a 3 semanas. Con estos precios tan asequibles ya no vemos rentable de comprar mascarillas de tela o en general no homologadas. Hacemos caso a los Sanitarios y científicos, ellos por algo no llevan mascarillas no homologadas. No se trata de un accesorio de moda sino de salud - de la salud de todos nosotros.

Sobre las guantes

Los guantes son una medida que en realidad, si no somos sanitarios en quirófano o urgencias etc., no nos sirven de nada. Como hemos dicho antes, el virus no puede traspasar nuestra piel. Sin embargo, llevando guantes nos puede producir una falsa sensación de seguridad y hacer que nos relajamos y se nos olvida que debemos tener cuidado tocando las cosas y que no nos debemos tocar la cara. Al final puede ocurrir que tocamos cosas y nos tocamos la cara con el resultado de infectarnos. Además solo cumple su cometido (con los sanitarios) si se cambia después de cada contacto. Es mucho más efectivo el frecuente lavado de manos. Así nosotros no recomendamos el uso de guantes, exceptuando a las personas con enfermedades de piel en las manos.

Sobre protectores faciales

Para los protectores faciales, vaya esta placa de plástico que nos protege la cara, vale decir lo mismo que de los guantes. Sino eres sanitario y trabajas en planta con infectados o en urgencias, no te la pones. Esta protección facial sirve a dichos sanitarios p.ej. por si algún enfermo les tosa a corta distancia a la cara, pero no protege de la vía de infección mas frecuente - la aérea. Contra esto solo protege la mascarilla. Por esa razón hay que remarcar que **la protección facial no nos libra de llevar una mascarilla**. Si hace eso lo hace mal y le pueden multar. Bien puede ver que los sanitarios llevan mascarilla debajo de esta protección. Así, si la quiere llevar por gusto, lo puede hacer. Pero no le va a ser útil si no es sanitario.

Luz Ultravioleta

En algunos sitios se utilizan luz ultravioleta para esterilizar. Hay que decir que se trata de un espectro específico de la luz ultravioleta, no valen p.ej. las secadoras de uñas de luz UV o las tiras de led que se puede comprar en las tiendas de bricolaje. Las led que emiten este espectro de luz UV no son frecuentes, difíciles de fabricar y caros. Por eso solo se utilizan - de momento y de forma experimental - en algunos hospitales. Añadir que este espectro de luz UV es muy dañino para el humano que no debe estar en una habitación que se esta tratando con luz UV. Provoca graves quemaduras y ceguera. Por eso y por su alto precio va a ser difícil que se extienda este método de desinfección a no ser que se abaratan bastante y se resuelve algunas problemas técnicos.

Sobre los generadores de Ozono (O³)

Primero decir que el gas de ozono es un gas que existe en la naturaleza y se crea p.ej. cuando cae un rayo. Es el gas de ozono que produce este olorcito a "limpio" después de una tormenta. Se crea por la electricidad del rayo que descompone el oxígeno (O²) y crea el Ozono (O³). Sin embargo este olor no dura mucho tiempo ya que aquí abajo en la superficie de la tierra el Ozono se vuelve a convertir en Oxígeno en poco tiempo - a una altura de 50 kms en la Mesosfera es otra cosa. Pero por esta razón no se puede embotellar el Ozono, cuando llega al destino ya se hubiera transformado en Oxígeno. Así, la única solución de obtener Ozono es producirlo in situ. Si se preguntan para que se produce el Ozono, pues la respuesta es muy simple: Este gas es un potente desinfectante, mucho más potente que la lejía, sin embargo no es tan perjudicial para el medioambiente. A parte de eliminar muchas bacterias, el moho y el formaldehído, el ozono destruye la proteína q envuelve el coronavirus (y muchos otros virus) y con eso lo mata. En muchos sitios se utiliza a nivel industrial p.ej. para esterilizar material médico o en los Aire Acondicionados industriales para mantener los conductos libre de virus y bacterias. Y aquí se ve los dos tipos diferentes de aplicación. En el caso la esterilización se "llena" un contenedor de material a esterilizar con el ozono y así se Esteriliza. Sin embargo eso no se puede hacer con los aires acondicionados porque un aire muy saturado con Ozono es perjudicial a largo plazo para las personas y animales. Así solo se añade una pequeña cantidad de Ozono para mantener los conductos libre de bacterias y virus. Pero cuidado, aunque se utiliza en todo el mundo a nivel industrial y en América del norte, en Asia y muchas otros sitios del mundo ya se utiliza a nivel particular, en Europa aún no existe normativa sobre las generadores de Ozono para uso particular, así uno debe tener conocimientos técnicos sobre el tema para poder elegir los aparatos adecuados. En **AVANZA** hemos instalado generadores de emisión baja, ajustados al tamaño de las habitaciones que funcionan durante el día. Estos ayudan a mantener el aire más limpio. Por la noche, cuando no hay nadie, ponemos en funcionamiento un "Cañón de Ozono" para desinfectar todas las instalaciones. La ventaja no es solo su alto potencial desinfectante (hasta 10 veces mejor que la lejía/cloro) sino también que al ser un gas llega a todos los rincones y al poco de terminar ya no quedan restos de la "fumigación".

*) Se ha simplificado la parte científica para su mejor entendimiento

Actualizada el 15 de septiembre del 2020.