




## ¿Cómo ajustarse la mascarilla correctamente?

Debido a la pandemia, el uso de mascarillas se ha disparado, generando problemas de abastecimiento. Es por ello que algunas empresas empezaron a producir mascarillas supuestamente EPI (FFP2) con un diseño no visto anteriormente (sujeción por las orejas).

Entre la existencia de estos nuevos diseños, las mascarillas que no cumplen la normativa y las falsificaciones han surgido muchas dudas, que aquí te respondemos, respecto al uso de las mismas.

### ¿Qué tipos de mascarillas nos protegen del coronavirus?

Se pueden encontrar, principalmente, tres tipos:

Tipo	Uso	Normativa UNE-EN	Tipo	Foto
Higiénicas	Cubren nariz, boca y mentón con uso previsto de minimizar la proyección de gotas respiratorias mientras se habla, tose o estornuda	0064-1 0064-2 0065	-	
Quirúrgicas	Cubren nariz, boca y mentón con uso previsto de minimizar la proyección de gotas respiratorias mientras se habla, tose o estornuda. Pueden llegar a proteger de salpicaduras si son del tipo IIR.	14683	Producto sanitario	
Autofiltrantes	Su finalidad es filtrar el aire inhalado que contenga partículas sólidas y/o líquidas. Las mascarillas autofiltrantes FFP (Filtering Face Piece), se clasifican por su eficacia según el % de fuga máxima hacia el interior de la mascarilla (FFP1: 22%, FFP2: 8%, FFP3: 2%)	149	EPI	

Recordar que, tanto las mascarillas quirúrgicas como las higiénicas, tienen una eficacia de ajuste muy inferior a las mascarillas autofiltrantes, debido a que no están diseñadas para filtrar el aire inhalado (no son EPIs). Aunque algo protegen, la eficacia de filtración bacteriana de quirúrgicas e higiénicas no es comparable con la eficacia de filtración de las mascarillas autofiltrantes.

Las quirúrgicas/higiénicas pueden ser usadas por la población en general en el exterior, o en interiores bien ventilados, siempre que se respeten distancias y aforos.

### ¿Qué determina la eficacia de una mascarilla?

Si la mascarilla que usamos está certificada y cumple con la normativa, lo más importante en relación a la eficacia de una mascarilla pasa a ser el **Factor de Ajuste (FA\*)**, que mide lo bien ajustada que está a la cara del usuario.

Con este factor podemos determinar si una mascarilla es apta para protegernos en entornos peligrosos. Nosotros solíamos decir “las mascarillas cumplen con la normativa, pero nuestras caras NO”

**FA\***: resultado cuantitativo del ajuste de una mascarilla concreta a un individuo específico, siendo el cociente de la concentración de partículas del exterior de la mascarilla con la concentración de partículas en el interior de la misma. Indica el sellado de la mascarilla con la cara del trabajador.




$$\text{Factor de Ajuste} = \frac{\text{Concentración exterior}}{\text{Concentración interior}}$$

### ¿Por qué el Factor de Ajuste pasa a ser lo más importante?

Si existen fugas, provocadas por una mala adaptación de la mascarilla a la cara, que dejan espacios por donde pase el aire contaminado, existe el riesgo de inhalar aerosoles, y como sabemos, el coronavirus se transmite a través de aerosoles. Si no lo tenemos en cuenta, la sensación de falsa seguridad puede ser la causa de muchos contagios.

### ¿Cómo podemos comprobar el ajuste de una mascarilla?

Hay tres posibles maneras de comprobar el ajuste de una mascarilla:

Tipo	Descripción	Foto
Sealing test	La comprobación del sellado de la mascarilla o "sealing test" la realiza el propio usuario y se debe aplicar cada vez que se pone la mascarilla. Sin embargo, esta prueba de ajuste no tiene una alta sensibilidad y especificidad. Por tanto, se recomienda hacer pruebas de ajustes cualitativas o cuantitativas	 <p style="text-align: center;">Imagen de 3M</p>
Cualitativa	Del tipo pasa o no pasa y confía en la respuesta sensorial (gusto y olfato) del sujeto para detectar el agente de prueba.	 <p style="text-align: center;">Imagen de 3M</p>
Cuantitativa	Valorando el ajuste adecuado de la mascarilla a la cara del usuario mediante la medición de la fuga de la mascarilla. Esto lo hace comparando la concentración de partículas que hay en el ambiente con las que hay en el interior de la mascarilla mientras se realizan unas actividades que simulan situaciones del día a día. El Factor de Ajuste de mínimo de una mascarilla autofiltrante debe ser 100 o superior, esto indica que el aire del interior de la mascarilla tiene 100 veces menos partículas que el aire del exterior del EPI.	

**Destacar que las mascarillas que se sujetan por las orejas tienen un peor ajuste que las que lo hacen por la cabeza y nuca.** En nuestros estudios la mayoría de estos tipos de mascarillas no pasan el test de ajuste. Por tanto, si se deben utilizar se recomienda el uso de adaptadores de distinto tipo:



## Conclusiones

- En el momento de comprar una mascarilla, hay que tener en cuenta que muchas no se ajustan correctamente con la cara, y se debe **elegir una acorde a nuestra fisonomía**.
- Una vez está garantizado que la mascarilla que vamos a utilizar está correctamente certificada y, por lo tanto, cumple la normativa, el factor más importante a tener en cuenta es el **correcto ajuste de la mascarilla**, que impide o minimiza que respiremos los aerosoles que puedan contener el coronavirus y contagiarnos.
- Se recomienda realizar el correcto ajuste por el **clip nasal y, a ser posible, evitar el ajuste por las orejas y el vello facial**, que impide un correcto ajuste.
- Es recomendable invertir un tiempo en **comprobar el ajuste de la mascarilla “sealing test”**.
- Hay que tener en cuenta que las **mascarillas quirúrgicas y las higiénicas no son EPIs**, por lo tanto, no se les puede pedir el mismo nivel de ajuste ni de filtración que a una mascarilla FFP2.
- Por tanto, estas mascarillas quirúrgicas e higiénicas se deben **utilizar al aire libre o en lugares con buena ventilación, manteniendo las distancias y aforos limitados adecuados**. En el caso de que no se cumplan estas condiciones, se recomienda usar mascarillas FFP2 que ajusten correctamente, como por ejemplo en el transporte público, personal sanitario con riesgo de contacto con pacientes con coronavirus, reuniones concurridas en espacios cerrados, etc.
- En definitiva, ¿verdad que a nadie se le ocurriría utilizar una mascarilla quirúrgica o higiénica en un puesto de trabajo con exposición a polvo?

## Autores:

- **Santos Huertas Ríos**. Director Área de Innovación e Investigación de la Dirección de Prevención de Asepeyo.
- **David Reyes Mesa**. Estudiante en prácticas en Asepeyo, de 4º grado de Química.

## Sobre Asepeyo

Asepeyo es una mutua colaboradora con la Seguridad Social cuya actividad principal se centra en prestar asistencia sanitaria y en gestionar las prestaciones económicas por accidente de trabajo, enfermedad profesional, enfermedad común y accidente no laboral, con una recaudación de cuotas totales de 2.017.915.476 €. Actualmente da cobertura a 281.824 empresas, con un colectivo protegido de 2.781.382 trabajadores. Cuenta con una plantilla de 3.411 profesionales y una amplia presencia en todas las comunidades autónomas, con 172 delegaciones y 3 hospitales propios.

Asepeyo, con más de 100 años de existencia, siempre ha desarrollado una importante actividad en la promoción de la salud, la investigación, el desarrollo y la prevención laboral.

**Para más información**

**Comunicación Asepeyo**

Tel. 932 286 500

[prensa@asepeyo.es](mailto:prensa@asepeyo.es)

