



## **RECOMENDACIONES PARA EL BUEN USO DEL TAPABOCA Y/O BARBIJOS COMUNITARIOS**

**PANDEMIA: COVID-19**

### **ÍNDICE**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>Pág. 2</b>
<b>MEDIDAS QUE NO DEBEMOS ABANDONAR DE NINGÚN MODO EN ESTE MOMENTO</b>	<b>Pág. 4</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>Pág. 5</b>
<b>AUTORES/REVISORES</b>	<b>Pág. 8</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>Pág. 8</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>Págs. 9, 10, 11, 12</b>

## INTRODUCCIÓN

Frente a la situación imponderable de Pandemia que estamos viviendo, y a las medidas en constante dinamismo a lo que nos enfrentamos diariamente en la situación de cuidarnos y cuidar a otros comunitariamente, el uso del tapaboca y/o barbijo se ha convertido en los últimos días en un tema de relevante importancia que nos obliga investigar y tomar posturas serias y responsables. Es por ello que las autoras y el autor de este trabajo han decidido escribir una serie de recomendaciones basadas en la evidencia científica, la experiencia profesional y las condiciones actuales sobre el uso correcto de este elemento, que creemos firmemente representa una oportunidad de aprendizaje del autocuidado y el cuidado del otro (familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, y la comunidad toda), con el fin de mitigar el contagio del COVID-19 y otras infecciones respiratorias que comienzan a circular en nuestro medio en estos días.

### **Escuchamos lo que nos dicen nuestros científicos:**

*“Diferentes organismos oficiales de salud han solicitado a la población que no presenta síntomas de COVID-19 el NO uso de mascarillas (N95) ni barbijos quirúrgicos médicos. La principal razón de esta solicitud es evitar el desabastecimiento de estos insumos para el personal médico, quien está expuesto a un riesgo muy alto de infección.*

*Sin embargo, a medida que el mundo adquiere experiencia con este nuevo virus, se revisan constantemente las políticas de salud a la luz de nueva información.*

*Por ejemplo, el Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) así como el Centro de Control de Enfermedades España han comenzado a recomendar el uso de máscaras caseras a toda la población. Hasta el momento la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo desaconseja, argumentando la falta de evidencia científica que avale el uso de esas y otras medidas de barrera física similares para frenar el contagio de este virus. Sin embargo, hay evidencia de que las máscaras pueden reducir la propagación de este virus y de otras enfermedades similares (influenza A, B, SARS, entre otras). Por otra parte, las personas infectadas con COVID-19 pueden contagiar el virus incluso antes de presentar síntomas, con lo cual el uso de máscaras para toda la población podría ser una medida necesaria. Es necesario destacar, que en la actualidad ya hay diferentes países que han implementado esta medida, y se ha generado un gran debate a nivel mundial al respecto.”<sup>1</sup>*

En Argentina, el uso de barbijos fue recomendado sólo para el personal DE SALUD y personas que presenten síntomas cuando van a estar en contacto directo con otras personas, por varios días del curso de la PANDEMIA.

Pero en las últimas horas ya en varias provincias, inclusive en Mendoza se está recomendando el uso del **TAPA BOCA**, y desde miércoles 15 de abril ya es **obligatorio su uso** para todas las personas al salir del hogar, por **Decreto 518 de la Provincia de Mendoza**.

Por lo que consideramos sería de **alta efectividad, equidad y justicia**, frente a la consideración del **DERECHO HUMANO Y UNIVERSAL AL ACCESO A LA SALUD**, que el Estado y otras

---

<sup>1</sup> MEDIDAS PARA LA MITIGACIÓN DEL COVID-19: RESUMEN DE RECOMENDACIONES SOBRE FORMAS DE USO Y FABRICACIÓN DE MÁSCARAS HIGIÉNICAS AUTORES: Dr. Libkind, D; Dr. Moliné; Dr. Bruzone, C. Centro de Referencia en Levaduras y Tecnología Cervecera (CRELTEC), Instituto Andino Patagónico de Tecnologías Biológicas y Geoambientales (IPATEC) – CONICET / Universidad Nacional del Comahue, Bariloche, Argentina. 6 de Abril del 2020

organizaciones no gubernamentales, fundaciones, ONG, vecinas y vecinos en general, consideraran la posibilidad **de proveer de manera gratuita** a las y los ciudadanos que no cuenten con tapaboca y /o barbijos en los espacios públicos donde deben acudir, y a todos y todas las trabajadoras/es de tareas esenciales dispuestas que se encuentra trabajando en estos días de pandemia.

### **A qué le llamamos BARBIJO, TAPABOCA, O CUBREBOCA?**

*Se denomina máscara quirúrgica, mascarilla quirúrgica, barbijo, cubrebocas o tapaboca a un tipo de máscara autofiltrante o mascarilla utilizada por cirujanos y personal médico y sanitario para contener bacterias provenientes de la nariz y la boca. Las máscaras quirúrgicas son usadas también por personas en espacios públicos ante brotes o epidemias de enfermedades transmitidas por vía respiratoria, o bien cuando el aire de un determinado lugar está contaminado.<sup>2</sup>*

*Consiste en una prenda (filtro) de forma rectangular o triangular anatómico, que cubre la nariz y la boca. Se ajusta en la parte superior media (al tabique nasal) por medio de una pieza metálica y por sus extremos (a la cabeza) por medio de cintas o gomas ajustable a las orejas (a definir en Acto Contractual, según el Tipo de Barbijo requerido).*

*No debe confundirse los Barbijos de Uso Médico/Quirúrgicos con las Mascarillas de Protección ya que difieren en su funcionamiento, respecto a que la distribución del caudal y la velocidad del aire que pasa por el filtro, son diferentes en la exhalación y en la inhalación. También el tamaño de las partículas es diferente.*

*El Barbijo que se describe está diseñado:*

*- En primer lugar, para evitar la transmisión de agentes infecciosos de la persona que lo lleva. Por ello está diseñada de adentro para fuera para evitar la diseminación de microorganismos normalmente presentes en la boca, nariz o garganta y evitar así la contaminación del paciente o de la herida.*

*- En segundo lugar, suma la protección al usuario en la inhalación de partículas, siendo el aire en su interior 1,5 a 3 veces más limpio que en el exterior.*

*Durante la exhalación, el aire de la nariz y la boca sale con una velocidad alta y se dirige frontalmente. Las partículas son relativamente gruesas, entre 3 y 8 micras (1 micra= 0,001 mm) e impacta directamente en aparte interior del Barbijo.*

*Si se produce salida de aire por los bordes, las bacterias y otras partículas no escaparán, puesto a que debido a su grosor no son capaces de seguir las líneas del flujo de aire que sale por los bordes. En los Barbijos quirúrgicos, el ajuste es importante pero, aunque no sea un ajuste hermético como en las mascarillas de protección, la eficiencia no se ve comprometida.<sup>3</sup>*

---

<sup>2</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1scara\\_quir%C3%BArgica](https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1scara_quir%C3%BArgica)

<sup>3</sup> • VESTUARIO DE SANIDAD. Ropa Quirúrgica. Barbijo de uso médico - Mascarilla descartable .NORMA DEF VES 0490-BRES. MD Nº 918/78 ACTUALIZADA 18/07/16 COA 6532 MINISTERIO DE DEFENSA. Rep. Arg.

## MEDIDAS QUE NO DEBEMOS ABANDONAR DE NINGÚN MODO EN ESTE MOMENTO

- **AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO:** cuarentena en nuestros hogares según disposición presidencial.<sup>4</sup>
- **DISTANCIAMIENTO SOCIAL DE 1.5 a 2 MTS.:** evitando reuniones, eventos y salir de casa en general, excepto para actividades absolutamente esenciales y/o exceptuadas por la cuarentena obligatoria.
- **MANTENER LA HIGIENE** de las manos, limpiándolas regularmente con agua y jabón o con alcohol en gel, en particular luego de tocar superficies que pudiesen estar contaminadas con el virus.<sup>5</sup> Desinfectar con lavandina las superficies (ver anexos 1 y 2).
- **USO SOCIAL DEL TAPABOCA<sup>6</sup>:** **recomendado y obligatorio**, refuerza las medidas anteriormente mencionadas, **NO LAS REEMPLAZA.**

---

<sup>4</sup> Decreto 297/2020 DECNU-2020-297-APN-PTE - Disposiciones. Ciudad de Buenos Aires, 19/03/2020

<sup>5</sup> <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes>

<sup>6</sup> [https://boe.mendoza.gov.ar/publico/pdf\\_pedido/d2fbfb84c36759666bc4bc0f498d94ecde8282c436](https://boe.mendoza.gov.ar/publico/pdf_pedido/d2fbfb84c36759666bc4bc0f498d94ecde8282c436)

## RECOMENDACIONES

- Recordá que al usar el **TAPABOCA** estás protegiendo del contagio del COVID-19: a VOS, TU FAMILIA Y TODAS LAS PERSONAS CON LAS QUE TENGAS QUE INTERACTUAR. Esto constituye un efecto comunitario de prevención.
- Al usar masivamente el TAPABOCA, no solo será una medida necesaria frente al contagio del COVID-19, sino también **estaremos previniendo otras enfermedades respiratorias** que comienzan a circular en los días de otoño invierno que se avecinan.
- **No se debe colocar** el TAPA BOCA a personas **menores de 2 años, personas con problemas respiratorios, inconscientes, incapacitadas** o de algún modo incapaces de sacarse las mascarillas sin asistencia.
- Recomendamos el uso de Tapaboca y/o barbijos **caseros confeccionados en los hogares** (ver anexo 3) con los elementos con que cuentan las familias o allegados, obteniéndolos sin necesidad de transgredir la cuarentena.
- **No recomendamos** el uso de **bufandas, cuellitos, bandanas u otras prendas** que tienen la función de abrigo por la alta probabilidad DE CONTAMINACIÓN que conlleva su manipulación al colocárselo, sacarlo y en la higiene de los mismos, por tratarse de tejidos delicados. **Solo usarlos en casos de urgencia de salir** y no contar con un tapa bocas o barbijo.
- Existen en nuestros medios digitales y televisivos gran cantidad de tutoriales para la confección de tapaboca. **Elegí el que puedas realizar con tus medios**. Te dejamos aquí algunas sugerencias comprobadas científicamente para que sea efectivo:
  - Las máscaras o tapabocas de tela pueden estar hechas de diferentes materiales, como tela de **algodón, gasa, friselina o tela vegetal, muselina, gasa + algodón, y toalla**, dispuestos en dos o más capas (ideal 3 capas). Cada material tiene diferentes propiedades, las cuales van a condicionar su eficiencia, comodidad y durabilidad. (Ver anexo 4)
  - Recordá que si le ponés elástico para la sujeción, que éste sea de algodón y probalo antes de terminarlo: **si molesta, duele y/o causa irritación tenderás a sacártelo o tacarlo para acomodarlo**, lo que hará que baje la efectividad de su uso.
- En el caso de utilizar tapaboca similar a un barbijo médico-quirúrgico, **las tablillas deben ir en dirección hacia abajo**. De esta manera. las gotitas no se alojan en el fondo de cada tablilla.

- **Al salir** del hogar a realizar tareas esenciales: trabajos autorizados, compras de alimentos, farmacias, controles médicos, trámites bancarios: **lavarse las manos según técnica ya aprendida** estos días de pandemia.
- **Llevar siempre alcohol en gel o líquido** en un recipiente de fácil uso en la calle.
- Luego del lavado de manos, **colocarte el TAPABOCA correctamente cubriendo nariz-boca – mentón**. Se debe garantizar un ajuste adecuado en la cara para que no haya fugas.
- Durante la salida y las tareas que debas realizar fuera del hogar **NO SACAR EL TAPABOCA Y EVITA TOCÁRTELO**, salvo que sufras algún inconveniente en el uso.
- Al llegar de vuelta al hogar **NO RETIRARLO hasta no haber realizado el proceso de cambio de calzado, acomodación de los elementos que traemos y LAVADO DE MANOS**, nuevamente con técnica aprendida.
- **Sacar, ahora sí el TAPABOCA**, TOMÁNDOLO DE LOS ELÁSTICOS O TIRITAS CON CUIDADO DE NO TOCAR LA TELA: llevarlo a un recipiente con agua y lavandina (ver anexo 1), o lavarlo con abundante agua caliente y jabón, enjuagándolo correctamente con agua corriente (debajo del grifo).
- Colocar luego el tapaboca lavado en **un lugar aireado para volver a usarlo cuando esté totalmente seco**.
- **Luego de esta tarea higiénica volver a lavarse las manos**
- **NUNCA** compartir el TAPABOCA: es de **uso personal obligatorio**, cada integrante de la familia debe tener el suyo.
- Se recomienda confeccionar **dos o tres tapa boca para cada miembro de la familia**, con el fin de contar siempre con uno limpio y listo para su uso. Así mismo, si el tapaboca se humedece durante su uso, debe suplantarse por otro seco y limpio.
- Comprueba al término de unos cuatro o cinco días el estado de la tela del TAPABOCA: **si impresiona gastada, percutida, con el entramado de la tela más abierto, es hora de tirarlo y usar uno nuevo**.
- Al desechar el TAPABOCA, **recuerda lavarlo correctamente antes como si fueras a volver a usarlo, lo colocas en una bolsita plástica, lo cierras con un nudo correctamente y luego ya puedes tirarlo** a tu bolsa de basura habitual.
- Recuerda al sacar la basura, **rociar la bolsa con agua y lavandina**, con la dilución que usás para desinfectar todas las cosas de tu hogar.

- Si usás TAPABOCA descartable: **TOMÁNDOLO DE LOS ELÁSTICOS O TIRITAS CON CUIDADO DE NO TOCAR LA TELA**, rociarlo con lavandina o alcohol al 70 %, colocarlo en una bolsa siempre tomado de las tiritas, rociar la bolsa nuevamente con lavandina y alcohol y de allí a la bolsa de basura.
- Recuerda que el **barbijo quirúrgico/hospitalario** que se vende en farmacias **debe dejarse para el uso de profesionales que se encuentran en el área sanitaria asistencial**. Allí la exposición del personal de la salud o el riesgo de contagio son mayores. Son suministros escasos y elementos indispensables para la atención sanitaria.





## AUTORES/REVISORES

Esp. María José Ficcardi  
Esp. Mariana Anconetani  
Lic. Érica López  
Lic. Julia Dellafazia  
Lic. Daniela Porras  
Lic. Rosana González  
Mg. Sergio Saracco  
Lic. Ana Laura Pogonza

## BIBLIOGRAFÍA

- Instituto de Investigaciones en Biodiversidad y Medioambiente CONSEJO NACIONAL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y TÉCNICAS UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE Bariloche, 6 de Abril 2020 INFORME TÉCNICO Barbijos caseros: un complemento necesario para prevenir el contagio de COVID-19
- <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes>
- MEDIDAS PARA LA MITIGACIÓN DEL COVID-19: RESUMEN DE RECOMENDACIONES SOBRE FORMAS DE USO Y FABRICACIÓN DE MÁSCARAS HIGIÉNICAS AUTORES: Dr. Libkind, D; Dr. Moliné; Dr. Bruzone, C. Centro de Referencia en Levaduras y Tecnología Cervecera (CRELTEC), Instituto Andino Patagónico de Tecnologías Biológicas y Geoambientales (IPATEC) – CONICET / Universidad Nacional del Comahue, Bariloche, Argentina. 6 de Abril del 2020
- VESTUARIO DE SANIDAD. Ropa Quirúrgica. Barbijo de uso médico - Mascarilla descartable. NORMA DEF VES 0490-BRES. MD Nº 918/78 ACTUALIZADA 18/07/16 COA 6532 MINISTERIO DE DEFENSA. Rep. Arg.

## ANEXO 1

### PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA E HIGIENE<sup>7</sup>

#### Dilución del hipoclorito de sodio

Es fundamental saber qué concentración tiene el hipoclorito de sodio que tenemos disponible, g Cl / l.

#### Podemos encontrar presentaciones de:

- 24gCl/l
- 46gCl/l
- 55gCl/l
- 60gCl/l **y en el hospital de:**
- 90gCl/l
- 100gCl/l

**Las diluciones recomendadas son:** Para áreas críticas con elevada carga viral (salas de internación, guardia) utilizar lavandina al 0,1% (desinfectante, con poder corrosivo moderado). Terapia intensiva utiliza concentración 0,5 % ya que conviven con otros microorganismos resistentes que no se destruyen al 0,05 – 0,1 %.

#### Preparación de la solución de agua lavandina:

- Lavandina ±100 g Cl/L: 10 CC en 1 litro de agua o 100 CC en 10 litros de agua.
  - Lavandina ±50 g Cl/L: 20 CC en 1 litro de agua o 200 CC en 10 litros de agua.
  - Lavandina 24 g Cl/L: 40 CC en 1 litro de agua o 400 CC en 10 litros de agua.
- Para áreas de baja carga viral, (hogar, o sectores del hospital donde no circulan pacientes) utilizar lavandina al 0,05% (desinfectante y casi nulo poder corrosivo)

#### Preparación de la solución de agua lavandina:

- Lavandina ±100 g Cl/L: 5 CC en 1 litro de agua o 50 CC en 10 litros de agua.
- Lavandina ±50 g Cl/L: 10 CC en 1 litro de agua o 100 CC en 10 litros de agua.
- Lavandina 24 g Cl/L: 20 CC en 1 litro de agua o 200 CC en 10 litros de agua.

**Nota:** Si observamos la etiqueta dice hipoclorito de sodio 100% 2,4% la de 24g/l, 4,5% la de 46g/l.

Importante:

- Verifique la fecha de envasado por ser un producto que se descompone con el tiempo. (vence a los 180 días de envasado)
- Verifique que el envase no presente roturas, ni pérdidas, ni fugas.
- Verifique la concentración respecto del precio
- Antes de utilizar, lea las instrucciones
- No mezclar con otros productos, en especial detergentes
- Conservar en lugar fresco y al abrigo de la luz (fotosensible)
- Se inactiva con el calor (preparar dilución con agua fría), también con materia orgánica (sangre, saliva, orina, materia fecal), primero lavar con detergente o jabón, enjuagar y luego desinfectar con solución diluida de hipoclorito de sodio.

#### Utilizaremos como ejemplo la presentación 46g/l ya que es la más común en el mercado.

4,5% \_\_\_\_\_ 1000 ml (presentación comercial)

0,05% \_\_\_\_\_ x 11, 1 ml de hipoclorito comercial que tengo que agregar

en 1 litro de agua

**Concentración deseada** Esta fórmula aplicaremos para distintas concentraciones y cantidades que queremos preparar.

La dilución dura **24 hs**, por lo tanto, no se recomienda preparar tanto si no lo vamos a ocupar.

<sup>7</sup> Recomendaciones para el Cuidado del personal de salud en su hogar y con su familia. Escuela de Enfermería. FCM, UNCuyo. 2020

## ANEXO 2

### VIABILIDAD DEL CORONA VIRUS EN DIFERENTES ELEMENTOS

Investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos y de las Universidad de California, en Los Ángeles, y de Princeton, en Nueva Jersey, evaluaron cuánto tiempo el nuevo coronavirus sobrevive en distintos materiales.

El trabajo, publicado en el New England Journal of Medicine (NEJM),

**indica que el virus puede llegar a vivir:**

- **entre 2 y 3 días en superficies de plástico y de acero inoxidable**
- **hasta 24 horas en las de cartón**
- **4 horas en las de cobre**
- **hasta 3 horas después de la aerosolización (se produce cuando el virus se mezcla con gotas en el aire y forma aerosoles, que tienen capacidad de flotar en el aire y producir infección tras su inhalación)**

Los resultados de estas investigaciones aportan información clave sobre la estabilidad del virus y también sobre cómo la gente se puede contagiar a partir del aire y de tocar objetos contaminados.

Los científicos compararon este coronavirus, denominado SARS-CoV-2, con el anterior, el SARS-CoV-1, que causa el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Grave), que también surgió en China e infectó a más de 8.000 personas entre 2002 y 2003, se controló con un exhaustivo seguimiento de los contagios y aislamiento, y no se detectaron más casos desde 2004.

Los nuevos estudios señalan que los dos virus tienen características similares pero el SARS-CoV-2, causante de la enfermedad infecciosa COVID-19, tiene mayor estabilidad en las superficies y eso contribuye a su propagación.

Por eso, además del lavado de manos, estornudar en el pliegue del codo y evitar tocarse la cara, desinfectar las superficies cotidianas es una manera importante de prevención que debe adoptarse.

Los expertos explican que el SARS-CoV-2 está envuelto por una estructura proteínica formada por lípidos que es sensible al alcohol, por eso este elemento la desorganiza e impide la infección.

Se recomienda utilizar alcohol al 60% o 70% como desinfectante, porque en este porcentaje de dilución es mayor la capacidad de penetración del alcohol. La lavandina es otro de los productos útiles contra el nuevo coronavirus.<sup>8</sup>

---

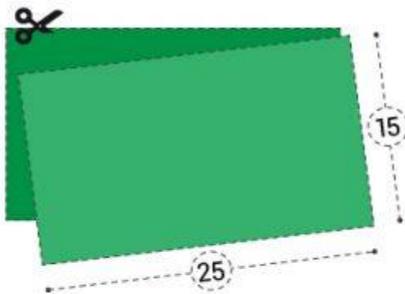
<sup>8</sup> New England Journal of Medicine (NEJM) [https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured\\_home](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973?query=featured_home)  
Intramed <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95700>

# ¿CÓMO REALIZAR UN BARBIJO CASERO?

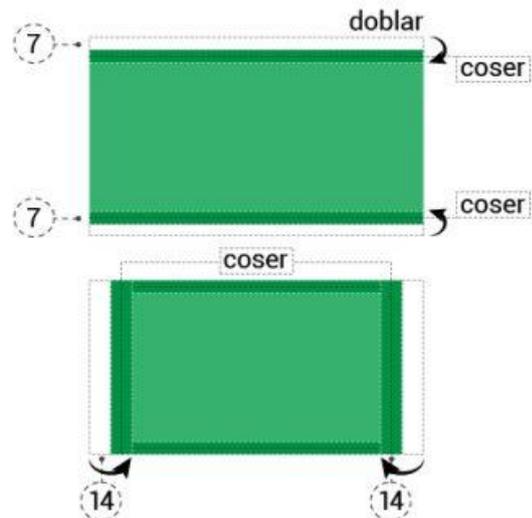


- ✓ USAR UNA TELA DE TRAMA CERRADA, RECOMENDABLE: FLISELINA DE ALTA DENSIDAD PARA EL EXTERIOR DEL BARBIJO Y DE BAJA DENSIDAD PARA EL INTERIOR.
- ✓ PONER LA TELA EN FORMA DOBLE O TRIPLE.

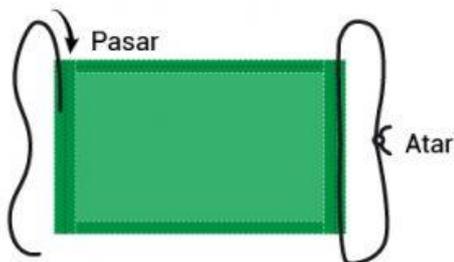
**1** CORTE 2 RECTÁNGULOS DE TELA DE **25x15 cm**



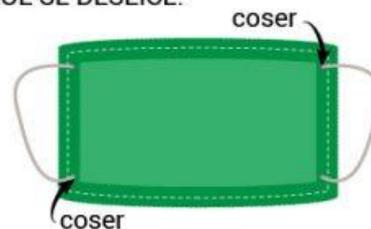
**2** HAGA UN DOBLEZ DE **7 mm** POR EL BORDE LARGO Y UNO DE **14 mm** POR EL BORDE CORTO Y LUEGO COSA



**3** PASE UN ELÁSTICO DE **15 cm** DE LARGO Y **3 mm** DE ESPESOR POR EL DOBLEZ MÁS ANCHO Y ATE BIEN LOS EXTREMOS



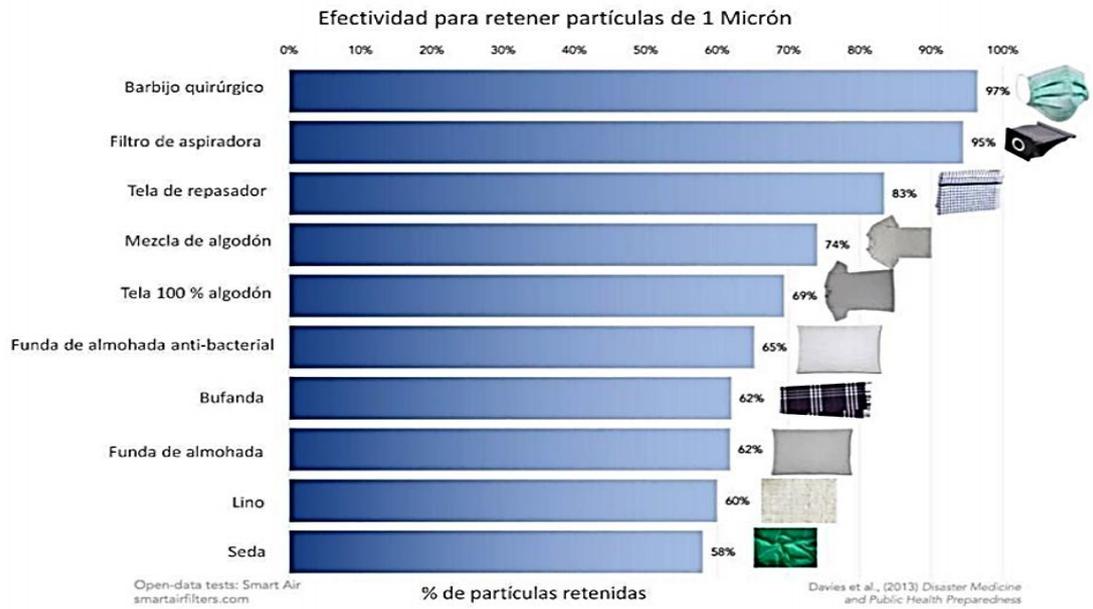
**4** META LOS NUDOS DENTRO DEL DOBLEZ. COSA BIEN EL ELÁSTICO PARA EVITAR QUE SE DESLICE.



<sup>9</sup> Extraído de diario UNO, entrevista a Dr. Sergio Saracco

## ANEXO 4

### EFFECTIVIDAD DE LAS DIFERENTES TELAS



10

<sup>10</sup> Figura 1: Efectividad para filtrar partículas de 0.02 micrones de los diferentes materiales. • Instituto de Investigaciones en Biodiversidad y Medioambiente CONSEJO NACIONAL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y TÉCNICAS UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE Bariloche, 6 de Abril 2020 INFORME TÉCNICO Barbijos caseros: un complemento necesario para prevenir el contagio de COVID-19