LA VIGENCIA DE LAS MASCARILLAS

A fin de menguar la transmisión del COVID-19, se sigue recomendando el uso de mascarillas; aunque no faltan descreídos en torno a cuánto protegen en realidad. La evidencia disponible, indica que sí ayudan a frenar la propagación del virus y de distintas maneras. Por un lado, los barbijos consiguen atrapar gotitas exhaladas mientras hablamos, que de contener COVID-19, podrían ser inhaladas por nuestro interlocutor. Los estudios efectuados en este contexto demuestran que, con solo charlar, una persona produce miles de pequeñas gotas por segundo, mucho más si lo hiciera con la voz impostada o estuviera cantando. Los investigadores han descubierto que una simple mascarilla de tela puede detener casi todas las microgotas producidas durante el habla. En la situación de no protección y tras ser exhaladas, el agua que las compone se evapora rápidamente con lo cual reducen su tamaño y pasan a constituir aerosoles. Con ello adquieren la capacidad de desplazarse en el aire desde minutos hasta horas, sin perder de vista que el virus puede seguir estando allí.

Otras investigaciones han demostrado que los barbijos de alta protección (por ej. N95) impiden con gran eficacia que los aerosoles ingresen a las vías respiratorias; y si bien las mascarillas quirúrgicas o de tela son menos efectivas, no dejan de brindar un grado razonable de protección. Qué tan bien funcionan depende de la cantidad de capas, la elección de los materiales y su uso adecuado. Incluso si una mascarilla no llegara a bloquear todos los aerosoles, aún puede proteger que la persona no desarrolle enfermedad severa puesto que esto tiende a darse cuando uno está en contacto con alguien que elimina virus en grandes cantidades y de ese modo el agente puede arribar más fácilmente a las vías respiratorias inferiores. Sumado a ello vale la pena recalcar que el uso del barbijo atrapa la humedad lo cual es esencial para promover el proceso de aclaramiento normal de las vías respiratorias y así preservar a los pulmones de los polutos, compuestos tóxicos y por supuesto los microorganismos patógenos.

Si bien es cierto que este efecto humidificador aporta una suerte de fastidio en los días calurosos y húmedos, no dejemos de sopesar el beneficio que el barbijo confiere. Por otro lado, en líneas generales las mascarillas de tela o las quirúrgicas dificultan mucho menos la función respiratoria.

Esta barrera de protección es absolutamente recomendable en ambientes cerrados y dado que no todas bloquean las partículas de virus con la misma efectividad, la debida separación entre las personas en este tipo de espacios sigue siendo conveniente.

**Referencias**

* Anfinrud P, et al. Visualizing speech-generated oral fluid droplets with laser light scattering. N Engl J Med 2020; 382(21): 2061-3.
* Courtney JM, Bax A. Hydrating the respiratory tract: An alternative explanation why masks lower severity of COVID-19. Biophys J 2021; 120(6): 994-1000.
* Howard J, et al. An evidence review of face masks against COVID-19. Proc Natl Acad Sci USA 2021; 118(4): e2014564118.
* Stadnytskyi V, et al. The airborne lifetime of small speech droplets and their potential importance in SARS-CoV-2 transmission. Proc Natl Acad Sci USA 2020; 117(22): 11875-7.