

Los expertos lo confirman: mascarillas, distancia física y protección ocular para evitar el contagio de la COVID-19

El estudio más completo hasta la fecha ha permitido analizar por primera vez toda la evidencia disponible sobre las mascarillas, la distancia física y la protección de los ojos en sanitarios y la población general. Los 172 estudios revisados muestran que estas medidas, aunque no ofrecen una protección completa, sí impiden la propagación del SARS-CoV-2 si se combinan con la higiene de manos.

SINC

10/6/2020 10:00 CEST



El uso de la mascarilla y el distanciamiento físico son medidas que reducen el riesgo de infección.

/ Pixabay

Desde el inicio de la pandemia, los consejos sobre el **distanciamiento físico** y el uso de **mascarillas** para reducir la transmisión del SARS-CoV-2 han sido contradictorios en muchos países y regiones. No han dejado desde entonces de ser tema de debate. En parte, esto se ha producido porque estos mensajes se han basado en una información limitada.

Mantener al menos un metro de distancia entre personas, así como usar protectores faciales y oculares, dentro y fuera de los entornos de atención médica, podría ser la mejor manera de reducir el riesgo de contagio

El nuevo coronavirus se transmite con mayor frecuencia por las **gotas respiratorias**, especialmente cuando las personas tosen y estornudan. Las partículas, de las que aún se especula sobre el papel en la propagación, pueden alcanzar los ojos, la nariz y la boca de otras personas, directamente o al tocar una superficie contaminada. Por eso se ha recomendado el uso de medidas de protección de estas zonas del cuerpo.

Un **metaanálisis** publicado en *The Lancet* ha permitido revisar por primera vez toda la evidencia disponible de la literatura científica al respecto y concluye que mantener al menos un metro de distancia entre personas, así como usar protectores faciales y oculares, dentro y fuera de los entornos de atención médica, podría ser la mejor manera de reducir el riesgo de contagio de COVID-19.

“Nuestros hallazgos son los primeros en sintetizar toda la información directa sobre COVID-19, SARS y MERS [anteriores coronavirus], y proporcionar la mejor evidencia disponible sobre el uso óptimo de estas medidas comunes y simples para ayudar a aplanar la curva e informar sobre las decisiones a tomar ante una pandemia”, señala **Holger Schünemann**, investigador de la Universidad de McMaster en Canadá, y autor principal del trabajo.

La utilización de estas medidas (mascarillas, distanciamiento y protección ocular) permite de manera inmediata reducir no solo la pandemia actual, sino también prevenir futuros brotes rastreando los contactos contagiados que hayan podido estar a menos de dos metros de distancia. Según los científicos, estos resultados, previstos para orientar a la Organización Mundial de la Salud, pueden ser utilizados también por gobiernos y centros de salud pública para dar consejos claros para disminuir el riesgo de infección.

¿Qué protege contra la infección o transmisión del COVID-19?



* Ver el artículo más abajo para una completa explicación sobre la calidad de la evidencia y por qué estas categorías son usadas.
 Calidad Moderada: Tenemos moderada confianza en el valor estimado del efecto; el verdadero valor está probablemente cercano a lo estimado, pero es posible que sea diferente. Calidad baja: Tenemos limitada confianza en el valor estimado del efecto; el verdadero valor puede ser sustancialmente diferente de lo estimado.

Aún cuando sean apropiadamente usadas y en combinación, ninguna de estas intervenciones ofrece protección completa. Otras medidas (como el lavado de manos) son esenciales para reducir la transmisión.

Chu DK, Akl EA, Duda S, et al.
 Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Lancet* 2020. Published online June 1. Infographic translator: Carlos Cuello, MD, PhD

THE LANCET

La mayor protección disponible hasta ahora

En total, los investigadores revisaron de manera sistemática 172 estudios observacionales en 16 países publicados hasta el 3 de mayo sobre las tres infecciones por coronavirus. Así pudieron evaluar el uso óptimo de estas medidas de protección tanto en entornos sanitarios como fuera de ellos entre personas con infección confirmada o probable por COVID-19, SARS o MERS, así como de sus personas cercanas (cuidadores, familiares, sanitarios).

Ninguna de estas medidas, incluso usadas y combinadas de manera adecuada, brinda protección completa contra la infección

También se incluyeron 44 estudios comparativos con 25.697 participantes, de ellos siete se centraron en COVID-19 con 6.674 personas, 26 en SARS con 15.928 y 11 de MERS con 3.095 participantes.

Trece estudios sobre los tres virus, con 3.713 participantes, se centraron en la protección ocular. Sus conclusiones mostraron que los **protectores faciales**, las gafas y los anteojos se asocian con un menor riesgo de infección (6 %), en comparación con la ausencia de estas medidas (16 %).

En otros 10 estudios sobre los tres virus con 2.647 participantes también se encontraron beneficios similares para las máscaras faciales. El riesgo de infección o transmisión cuando se usa la mascarilla era del 3 % frente al 17 % cuando no se usa. En ese caso, la utilización de las mascarillas se centró dentro de los hogares y entre contactos infectados.

En este sentido, las **mascarillas filtrantes N95** y otras del estilo estuvieron asociadas con una mayor protección contra la transmisión viral que las **mascarillas quirúrgicas** o similares. Para la población general, las máscaras faciales (quirúrgicas desechables o de **algodón reutilizable de 12 a 16 capas**) son protectoras, incluso en entornos no relacionados con la atención médica.

Sin embargo, los autores señalan que ninguna de estas medidas, incluso usadas y combinadas de manera adecuada, brinda protección completa

contra la infección. Además, la certeza en la evidencia es **moderada** (para el distanciamiento) y baja (en el caso de las mascarillas), esto quiere decir que la confianza en la estimación del efecto es limitada y que el verdadero efecto podría ser sustancialmente diferente.

Por esta razón, los científicos sugieren que son necesarios más ensayos completos sobre el uso de estas medidas para confirmar su eficacia.

Disponibilidad para todos

Se debe tener claro que usar una mascarilla no es una alternativa al distanciamiento físico, la protección ocular o las medidas básicas como la higiene de las manos

Por otra parte, existe la preocupación de que el uso masivo de mascarillas reduzca el suministro de estos materiales a los trabajadores de la salud y otros cuidadores que tienen mayor riesgo de infección. Por eso, el equipo de investigación enfatiza en formular políticas para asegurar el acceso a las mascarillas a todas las personas.

Entre las soluciones, el coautor Derek Chu, profesor en la Universidad McMaster indica que “se necesita con urgencia aumentar la capacidad de fabricación para evitar la escasez global”. Pero también subraya que las personas deben tener claro que usar una mascarilla no es una alternativa al distanciamiento físico, la protección ocular o las medidas básicas como la **higiene de las manos**. “Pero podría añadir una capa de protección”, matiza.

A pesar de estos importantes hallazgos, la revisión tiene ciertas limitaciones. Primero, pocos estudios evaluaron el efecto de estas medidas en entornos no relacionados con la atención médica. Además, la mayoría de las pruebas provienen de estudios sobre SARS y MERS. Por último, el efecto de la duración de la exposición al riesgo de transmisión tampoco se examinó de manera específica.

Referencia:

Derek K. Chu et al. "Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis" *The Lancet*

Copyright: **Creative Commons**.

TAGS

DISTANCIA FÍSICA | COVID-19 | PANDEMIA | MASCARILLAS | PROTECCIÓN |
CONTAGIO |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)