

Link: https://www.clínicasdechile.cl/noticias/kn95-n95-o-quirurgica-que-mascarilla-protege-mas-en-tiempos-de-omicron/

KN95, N95 o quirúrgica: qué mascarilla protege más en tiempos de ómicron Con récords de casos y la contagiosa ómicron dominando el escenario, ¿qué tipo de protección es el más eficiente? Según los especialistas y diversos estudios, no cualquier mascarilla nos entrega suficiente seguridad, aunque tampoco hay estudios que demuestren la efectividad de ellas según cada variante. Fuente: Latercera.com

La variante ómicron se sigue abriendo paso y ya es la dominante. El Ministerio de Salud (Minsal) informó en su último informe epidemiológico de vigilancia genómica que esta variedad del coronavirus superó por primera vez a la delta en casos detectados de covid-19 en Chile. El documento, publicado el domingo 19 de enero, detalla que desde la primera semana de 2022 (2 al 8 de enero), ómicron representa al 66% de los nuevos infectados, mientras que por delta se contagió un 25,9%. Un contraste con la semana anterior, en la que delta alcanzaba el 52,5% y ómicron el 39,6%. A través de un gráfico, el Minsal muestra los casos acumulados diferenciados por las variantes más frecuentes y evidencia la velocidad con la que cada una tiene su avance. Ómicron, representado en rosado, tiene una avasalladora evolución en comparación a las otras cepas, casi vertical.

El pasado domingo, y por segundo día consecutivo, el ministerio informó además de un nuevo récord de casos nuevos: 9.454 contagios en un solo día, con un aumento semanal de un 144%, algo que pone en alerta al sistema sanitario y un eventual colapso de las UCI.

La rapidez con la que se ha propagado la variante ómicron en todo el mundo lleva a pensar en la eficacia de las medidas de protección que hemos tenido hasta ahora. ¿Qué tanto sirven las mascarillas frente a esta variante? ¿Hay algún tipo de protector facial que sea más eficiente y seguro que otros? Mascarillas en tiempos de ómicron Han aparecido varios artículos de medios reconocidos en los que se discute sobre el uso de correcto de la mascarilla en presencia de esta variante altamente contagiosa. Entre esas opiniones surgen la de especialistas y académicos, los que sugieren que las personas cambien las máscaras de tela o quirúrgicas por mascarillas N95 y KN95 más protectoras.

Por el momento, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en Estados Unidos (CDC) siguen recomendando el uso de mascarillas, incluidas las de tela que tienen varias capas, un tejido apretado, que se ajustan perfectamente y tienen un puente nasal de alambre.

La directora de los CDC, Rochelle Walensky, dijo que la orientación fundamental no cambiará, a pesar de los informes recientes que indican lo contrario, pero adelantó que los CDC pronto publicarán más información sobre las diferencias entre los tipos de mascarillas.

Según un estudio publicado en agosto de 2020, en plena primera ola de la pandemia, las mascarillas quirúrgicas no luchan con tanta fuerza y proporcionan una filtración mayor que las N95, que resultaron ser las más eficientes. Las máscaras de tela, por su parte, actúan como una barrera física, pero por lo general proporcionan menos filtración que las máscaras quirúrgicas.

Otra investigación reciente, publicada en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences, estimó que el riesgo de transmisión de covid-19 se puede reducir hasta 75 veces cuando una persona enferma y alguien cercano usan ambas mascarillas estilo N95 en lugar de unas quirúrgicas o de tela. Es decir, usando la N95 se necesitarían hasta 25 horas de contacto entre una persona infectada y otra sana para que la segunda también contraiga el virus. Y si la ocupan bien sellada en la nariz "donde solo entra el 1% de las partículas en el aire", ese tiempo se alargaría a 2.500 horas. Aunque nadie podría resistir tanto rato con una mascarilla tan apretada. En Chile se cuenta con la evaluación encabezada por Karina Bravo, investigadora LICTEX-USACH, un centro de validación de mascarillas. En estas pruebas de laboratorio, las N95 "desarrolladas en Estados Unidos durante los noventa" muestran una eficiencia de filtración que, según su uso y calidad, va desde el 70 al 99%. Es decir, que si están en buen estado y se usan correctamente, pueden filtrar casi el 100% de las partículas aéreas. En tanto, para las KN95 "un estándar chino muy similar al N95", esos valores van desde el 35 al 99%. Para el caso de las mascarillas quirúrgicas de tres pliegues de adultos, los porcentajes de eficiencia van desde 22 a 99%, en las de niños también con tres pliegues van desde 17% a 99%. Y finalmente las mascarillas sociales (tela común) de 20 a 99%. Alta eficacia: KN95, N95, FFP2 "Según los datos publicados por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), las mascarilla N95 y KN95 pueden filtrar hasta el 95% de las partículas de aire", afirma Ignacio Rodríguez,

KN95, N95 o quirúrgica: qué mascarilla protege más en tiempos de ómicron - Clínicas de Chile

jueves, 20 de enero de 2022, Fuente: Clínicasdechile



KN95, N95 o quirúrgica: qué mascarilla protege más en tiempos de ómicron Con récords de casos y la contagiosa ómicron dominando el escenario, ¿qué tipo de protección es el más eficiente? Según los especialistas y diversos estudios, no cualquier mascarilla nos entrega suficiente seguridad, aunque tampoco hay estudios que demuestren la efectividad de ellas según cada variante. Fuente: Latercera.com La variante ómicron se sigue abriendo paso y ya es la dominante. El Ministerio de Salud (Minsal) informó en su último informe epidemiológico de vigilancia genómica que esta variedad del coronavirus superó por primera vez a la delta en casos detectados de covid-19 en Chile. El documento, publicado el domingo 19 de enero, detalla que desde la primera semana de 2022 (2 al 8 de enero), ómicron representa al 66% de los nuevos infectados, mientras que por delta se contagió un 25,9%. Un contraste con la semana anterior, en la que delta alcanzaba el 52,5% y ómicron el 39,6%. A través de un gráfico, el Minsal muestra los casos acumulados diferenciados por las variantes más frecuentes y evidencia la velocidad con la que cada una tiene su avance. Ómicron, representado en rosado, tiene una avasalladora evolución en comparación a las otras cepas, casi vertical. El pasado domingo, y por segundo día consecutivo, el ministerio informó además de un nuevo récord de casos nuevos: 9.454 contagios en un solo día, con un aumento semanal de un 144%, algo que pone en alerta al sistema sanitario y un eventual colapso de las UCI. La rapidez con la que se ha propagado la variante ómicron en todo el mundo lleva a pensar en la eficacia de las medidas de protección que hemos tenido hasta ahora. ¿Qué tanto sirven las mascarillas frente a esta variante? ¿Hay algún tipo de protector facial que sea más eficiente y seguro que otros? Mascarillas en tiempos de ómicron Han aparecido varios artículos de medios reconocidos en los que se discute sobre el uso de correcto de la mascarilla en presencia de esta variante altamente contagiosa. Entre esas opiniones surgen la de especialistas y académicos, los que sugieren que las personas cambien las máscaras de tela o quirúrgicas por mascarillas N95 y KN95 más protectoras. Por el momento, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en Estados Unidos (CDC) siguen recomendando el uso de mascarillas, incluidas las de tela que tienen varias capas, un tejido apretado, que se ajustan perfectamente y tienen un puente nasal de alambre. La directora de los CDC, Rochelle Walensky, dijo que la orientación fundamental no cambiará, a pesar de los informes recientes que indican lo contrario, pero adelantó que los CDC pronto publicarán más información sobre las diferencias entre los tipos de mascarillas. Según un estudio publicado en agosto de 2020, en plena primera ola de la pandemia, las mascarillas quirúrgicas no luchan con tanta fuerza y proporcionan una filtración mayor que las N95, que resultaron ser las más eficientes. Las máscaras de tela, por su parte, actúan como una barrera física, pero por lo general proporcionan menos filtración que las máscaras quirúrgicas. Otra investigación reciente, publicada en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences, estimó que el riesgo de transmisión de covid-19 se puede reducir hasta 75 veces cuando una persona enferma y alguien cercano usan ambas mascarillas estilo N95 en lugar de unas quirúrgicas o de tela. Es decir, usando la N95 se necesitarían hasta 25 horas de contacto entre una persona infectada y otra sana para que la segunda también contraiga el virus. Y si la ocupan bien sellada en la nariz "donde solo entra el 1% de las partículas en el aire", ese tiempo se alargaría a 2.500 horas. Aunque nadie podría resistir tanto rato con una mascarilla tan apretada. En Chile se cuenta con la evaluación encabezada por Karina Bravo, investigadora LICTEX-USACH, un centro de validación de mascarillas. En estas pruebas de laboratorio, las N95 "desarrolladas en Estados Unidos durante los noventa" muestran una eficiencia de filtración que, según su uso y calidad, va desde el 70 al 99%. Es decir, que si están en buen estado y se usan correctamente, pueden filtrar casi el 100% de las partículas aéreas. En tanto, para las KN95 "un estándar chino muy similar al N95", esos valores van desde el 35 al 99%. Para el caso de las mascarillas quirúrgicas de tres pliegues de adultos, los porcentajes de eficiencia van desde 22 a 99%, en las de niños también con tres pliegues van desde 17% a 99%. Y finalmente las mascarillas sociales (tela común) de 20 a 99%. Alta eficacia: KN95, N95, FFP2 "Según los datos publicados por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), las mascarilla N95 y KN95 pueden filtrar hasta el 95% de las partículas de aire", afirma Ignacio Rodríguez,

infectólogo de Clínica RedSalud Santiago, por lo que “esta mascarilla es el mejor estándar de seguridad que uno podría tener”. En situaciones de alto riesgo de contagio, “donde hay mayor cantidad de personas, hacinamientos y menor ventilación, como en el transporte público, espacios cerrados o reuniones sociales que no son al aire libre, es recomendable usar mascarillas clínicas y certificadas” como la N95, la KN95 o la FFP2 “de estándar europeo y rendimiento similar, aunque difícil de encontrar en Chile”, apunta el infectólogo Ignacio Silva, académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la U. de Santiago.

“Si se encuentra en un espacio cerrado donde no puede distanciarse de las personas, como un aeropuerto concurrido o dentro de un avión, recomendamos mascarillas del tipo N95”³, sugieren en un artículo de la UC Davis Health.

Todo sobre las mascarillas de cobre: cuánto protegen, cómo se usan y dónde comprarlas Mascarilla quirúrgica: también es recomendada Si bien las N95, KN95 y FFP2 son las mejores alternativas ya que evitan en altísimo porcentaje la transmisión por aerosoles, “la mascarilla quirúrgica de 3 capas es suficientemente efectiva para contener la transmisión del virus en la gran mayoría de los escenarios, y en todos los escenarios extrahospitalarios”, dice Rodríguez.

En relación a esta mascarilla “la clásica de uso médico y quirúrgico”, el especialista advierte que “no utilizarla más de un día, dado que a las 4 horas de uso, o incluso antes, ya empiezan a humedecerse y perder su efectividad”. Mejor no: mascarillas de algodón o tela “Tal como ya lo señaló el Ministerio de Salud, se debe dejar de utilizar las mascarillas de tela o algodón, pues no impiden el paso de partículas y, por ende, no ofrecen la suficiente protección frente a variantes altamente contagiosas como la ómicron, ni para la persona que la usa ni para las que están a su alrededor”, asegura Rodríguez. Por eso es necesario dejar de usarlas y reemplazarlas desde ya por mascarillas quirúrgicas o N95.

“Las mascarillas de tela no van a protegerlo de ómicron”, opina Linsey Marr, investigadora de Virginia Tech que estudia cómo se transmiten los virus en el aire y citada por el portal de la National Public Radio de Estados Unidos.

Marr señala ahí que los datos preliminares de científicos de la Universidad de Hong Kong han demostrado que la variante ómicron se multiplica 70 veces más rápido dentro del tejido del tracto respiratorio humano que la delta. “Lo que se puede hacer es utilizar una quirúrgica y por sobre ella una de género que sea más estética”, agrega Silva. Se ha demostrado que el uso de doble mascarilla sí es útil y efectivo, aunque en verano puede resultar sofocante y provocar problemas de respiración.

Doble mascarilla: por qué y cómo usarla El infectólogo Ignacio Rodríguez concluye que “frente a todos los tipos de mascarillas que existen hoy en el mercado chileno, son tres las alternativas que debemos privilegiar: la N95, KN95 y la quirúrgica de tres capas”. De nada sirve si no la usas de forma correcta Lo que también se ha demostrado es que el uso apropiado de la mascarilla puede elevar muchísimo los niveles de protección que esta entrega.

Y lo mismo al revés: si se utiliza mal “ya sea porque queda suelta, porque no cubre toda la nariz o porque está vieja y húmeda”, incluso la eficiencia de una poderosa N95 puede caer a piso. Estas son las recomendaciones de Ignacio Rodríguez para sacarles el mayor rendimiento de seguridad a nuestras mascarillas: “Hay que preocuparse de que cubra bien la boca, la nariz y el mentón. “Usar la mascarilla bajo la nariz no sirve absolutamente de nada”, dice. “Debemos evitar tocarnos la mascarilla con la mano cuando la llevamos puesta. “Cuando queramos retirarla, debemos tomarla desde los elásticos, sin tocar la parte delantera”. “Es clave cambiar de mascarilla cuando ésta se dañe o se humedezca.

En el caso de una mascarilla quirúrgica, “esto debería suceder después de las 4 horas de uso”. Desmitificando Hace días que anda dando vuelta en redes sociales una imagen de varios tipos de mascarillas con sus supuestos porcentajes de efectividad frente a las distintas variantes de coronavirus, lo que ha generado dudas entre quienes han visto el mensaje.

La paramédica y divulgadora científica mexicana @DraAnaMariaLTH, hizo un hilo en el que habla sobre esta polémica imagen, que si bien se entiende que tiene una “buena intención” detrás, no está basada en información cien por ciento verdadera. “Para empezar, la eficiencia de filtración es la que mide el porcentaje de partículas o microgotas que quedan atrapadas en las fibras del material de la mascarilla. Por ejemplo, la N95 tiene una eficiencia de 95%”, explica.

“Puedes usar la mejor mascarilla con el porcentaje más alto, pero si no ajusta ni sella bien, su porcentaje baja muchísimo”. Respecto a los porcentajes de efectividad, ella asegura que los que aparecen en la gráfica son falsos debido a que por ahora no existe ningún estudio que haya demostrado diferencias de filtración o protección por variante.

Cómo chequear que tu mascarilla no es falsa En estos tiempos de pandemia, artículos de extrema necesidad como las mascarillas han elevado la demanda frente a la oferta disponible, algo que han aprovechado varios falsificadores de mascarillas. Es cosa de mirar en las calles: está lleno de vendedores ambulantes que comercian mascarillas de tres pliegues o de tela en las veredas o transportes de las ciudades.

Dado que esta variante tiene un riesgo de transmisión más alto, lo recomendable es adquirir las mascarillas “ya sean quirúrgicas o del tipo N95”, en comercios autorizados, para así tener el respaldo de estar comprando algo certificado, sanitizado, confeccionado por el material adecuado y realmente seguro. The New York Times hizo una compilación de otras sugerencias a seguir para no ser embaucado en la compra de uno de estos artículos sanitarios. A continuación algunas recomendaciones: Envoltorio -Si no hay información de la empresa o la ubicación: los respiradores legítimos deben indicar dónde se fabricaron las máscaras. También debe haber un sitio web o una dirección física para contactar al fabricante en caso de que tengas preguntas o problemas. Si no trae ninguna de estas, seguramente no está certificada -Si no hay fecha de caducidad: debido a que la carga electrostática que repele las partículas en las mascarillas eventualmente se degrada con el tiempo, siempre debe haber una fecha de vencimiento en el empaque.

En la mascarilla -Problemas de control de calidad: un alambre torcido en el puente de la nariz, elásticos que pierden su elasticidad o se desprenden con facilidad son parte de las malas sorpresas con las que te puedes encontrar en una mascarilla falsa.

Lo más peligroso es que son los artículos que se fijan a la cara, por lo que pueden causar filtraciones y por ende se convierten en barreras poco eficientes para evitar los contagios. -No tienen marca: En la mascarilla debiese estar estampado el nombre de la empresa que la fabricó o el logotipo directamente en la máscara, ya sea N95 o KN95.

Si la mascarilla no cuenta con esta información, se debe desconfiar. -Si no tiene número de aprobación: En el caso de las mascarillas N95, en las originales se puede encontrar un código alfanumérico que comienza con las letras TC-84A, seguido por cuatro dígitos adicionales. Si no está, es porque la mascarilla no es original y no ha sido certificada, por lo tanto no se puede asegurar su nivel de protección. Si se trata de una KN95 “más comunes en Chile”, esta debe tener el código GB2626-2019.