

¿QUÉ ES IMPORTANTE SABER PARA HACER MÁSCARAS PROTECTORAS TÚ MISMO?

Máscaras para protegerte del coronavirus-19 hechas por ti mismo pueden ser usadas para “reducir” la exposición a gotitas presentes en el aire, pero estas máscaras no “garantizan” protección completa contra la transmisión de ninguna enfermedad.

Investigación actualizada indica que ciertos materiales textiles, diseños y técnicas de fabricación pueden aumentar el nivel de protección dado por las máscaras hechas en casa. Por favor, ten en cuenta que ninguna máscara hecha en casa va a dar protección completa.

Lo que se sabe de acuerdo con la investigación hasta el 10 de abril de 2020

Protección

Las máscaras proveen una barrera física que reduce la transferencia de gotitas aéreas que pueden causar infecciones respiratorias. Los factores que aumentan o reducen el nivel de protección incluyen: el tipo de material y el diseño, un ajuste apretado, el manejo cuidadoso y un cuidado apropiado. Usa máscaras hechas en casa a tu propio riesgo.

Manejo de las máscaras

Cada máscara debe ser puesta y removida con cuidado.

- Ponerse la máscara con las manos limpias.
- Remover la máscara sin tocar el exterior o el interior de esta, para evitar transferir contaminantes (el elástico o las banditas para ajustarlas pueden ser tocadas). Lavarse las manos después de remover la máscara.

Cuidado

- No sellar ni guardar la máscara en plástico.
- Dejar la máscara en un área que no sea perturbada, con el exterior de la máscara hacia arriba, por 48 a 72 horas. Investigación actualizada indica que el virus sobrevive por poco tiempo en tela y en cartón.
- Se puede usar detergente sin colorante y biodegradable para lavar las máscaras, con agua caliente, y en ciclo suave. Déjalas secar al aire.

Diseño

- La máscara debe tener un ajuste apretado. Cualquier espacio puede dejar que impurezas queden entre la máscara y la cara.
- Varias capas de protección – usar 3 ó 4 capas de tela, incluyendo una capa de filtración.

Tejido y Materiales

- De acuerdo con investigación reciente, hay ciertos tejidos y productos que, en varias capas, aumentan la protección limitada que ofrecen las máscaras hechas en casa.
- La capa externa o expuesta debe ser hecha de tejido apretado, con 300 ó más fibras por pulgada de tejido, tal como las fundas de almohada antimicrobianas o el polipropileno no tejido (PPNT, como el usado en fundas de compras reusables).[**No usar PPNT que sea impermeable o aislado.]
- La capa intermedia, que es para aumentar la protección, debe ser hecha de un material con fibras muy apretadas, de algodón o de algodón mezclado, que sea absorbente y que no vaya a transferir las gotitas hacia afuera.
- La capa interna que está en contacto con la cara debe ser hecha de una tela no tejida, como un filtro HEPA, el PPNT o la tela de pellón.
- Es recomendado hacer la capa interior (en contacto con la nariz y la boca) y la exterior (expuesta al aire) de diferentes colores.
- Las tiritas de ajuste pueden ser de cintas de bias listas o hechas en casa, o de elástico, pero se debe considerar las alergias al látex.
- Evitar cualquier tela de tejido flojo: seda, lino, bufandas, etc.

¿QUÉ ES IMPORTANTE SABER PARA HACER MÁSCARAS PROTECTORAS TÚ MISMO?

Construcción

- Quien elabore las máscaras debe estar sano.
- Lavarse las manos bien y no tocarse la boca o la cara durante la elaboración.
- Limpiar las superficies de trabajo cuidadosamente, la maquina y el equipo de coser.
- Asegurarse de cortar los ajustes no elásticos en el bias para asegurarse de un ajuste apretado.

Destinatario

- Preguntar a organizaciones o grupos que tengan guías específicas.

Recursos

Recursos

Center for Disease Control and Prevention: https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprevent-getting-sick%2Fdiy-cloth-face-coverings-sp.html

MakerMask – Three Mask Styles: <https://makermask.org/materials/>

Smart Air: Best Materials for Making DIY Masks: <https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/>

Unity Point Health: <https://www.youtube.com/watch?v=ZnVk12sFRkY>

Precept: Appropriate Donning & Doffing: <https://preceptmed.com/education/appropriate-donning-doffing/>

Oklahoma State Department of Health: <https://coronavirus.health.ok.gov/>

Diseños y Patrones

MakerMask: [Three mask styles: https://makermask.org/materials/](https://makermask.org/materials/)

Mask4Humanity.org: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vkm6LJY7qTEQTGU9or4Wx1cxYEFQOMivmVkJEUmuKKBo/htmlview#gid=550187894>

Deaconess: <https://www.deaconess.com/How-to-make-a-Face-Mask/Documents-Mask/Mask-Information>

Button Counter: <https://buttoncounter.com/2018/01/14/facemask-a-picture-tutorial/>

Creada por Oklahoma State University Extension, the OSU Department of Design, Housing and Merchandising, and University Health Services

Contributors: Dr. Lynn Boorady and Dr. Sumit Mandal, Department of Design, Housing and Merchandising; Pamela Stokes, Associate Director, University Health Services, and the Oklahoma State University Extension. OSU Extension is an Equal Opportunity Institution. Oklahoma State University is committed to a policy of equal opportunity for all individuals and does not discriminate based on race, religion, age, sex, color, national origin, marital status, sexual orientation, gender identity/expression, disability, or veteran status with regard to employment, educational programs and activities, and/or admissions. For more information, visit <https://eeo.okstate.edu>.

