

# Las mascarillas tienen beneficios para la salud además de la protección contra la COVID-19

Puede que no le guste llevar una mascarilla, pero si sufre de alergias, trabaja en determinadas profesiones o tiene una enfermedad pulmonar crónica, una mascarilla puede ser su mejor aliado para la salud.

El Dr. E. Robert Schwartz, FFAFP, médico de medicina familiar de University of Miami Health System, revela las ventajas a corto y a largo plazo del uso de mascarillas.

## Algunos expertos en salud atribuyen el uso de mascarillas a la temporada de gripe leve de 2020. ¿Notó menos consultas de gripe y resfriados en su consultorio?

**Dr. Schwartz:** absolutamente. En mi consultorio y aquí en la Universidad, todavía estamos viendo una incidencia mucho menor de infecciones basadas en la gripe de las vías respiratorias superiores debido al uso de mascarillas. Cambió cuando la gente comenzó a usar mascarillas. Nunca antes habíamos experimentado esto en nuestra sociedad, a diferencia de los países asiáticos donde era común usar una mascarilla cuando tiene síntomas de resfriado o gripe, incluso antes de la COVID-19.

## **El verano pasado, hubo un aumento en los casos de virus respiratorio sincicial (VRS). ¿Sigue siendo esto una preocupación?**

**Dr. Schwartz:** actualmente, no, no veo una mayor cantidad de casos de pacientes con VSR.

## **¿Qué grupos de personas se benefician más de las mascarillas de protección que ofrecen contra las alergias estacionales a los altos niveles de polen y otros alérgenos y contaminantes ambientales como la marea roja?**

**Dr. Schwartz:** todos los grupos de edad se benefician. No es popular que los niños pequeños usen máscaras, pero los niños en edad preescolar habitualmente contagian a sus padres jóvenes al traer infecciones al hogar. Cualquier persona que estornude, tosa o tenga síntomas de gripe o resfriado de forma activa puede proteger a la comunidad en general con el uso de una mascarilla. Las mascarillas también protegen a los adultos mayores cuyo sistema inmunológico no es robusto y a cualquier persona con una enfermedad respiratoria como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) u otras afecciones crónicas de salud. Las personas con EPOC deben tener precaución en determinadas épocas del año cuando la calidad del

aire es deficiente; una mascarilla les da potencialmente una protección adicional contra los agentes irritantes transportados por el aire.

Las personas con alergias o problemas de las vías respiratorias superiores pueden descargar la aplicación BreezoMeter Air Quality Index a fin de verificar los recuentos de polen en tiempo real y otros problemas de calidad del aire.

El moho y los hongos también afectan la salud respiratoria y tienden a acumularse en los conductos de aire acondicionado. El filtro de CA promedio no filtra las micropartículas. Mi esposa experimentó una disminución significativa en sus síntomas de alergia cuando usó un sistema de filtración de aire independiente.

## **Además de los profesionales de la salud, los trabajadores del cuidado infantil y las personas que trabajan en lugares públicos de alto contacto, ¿qué profesiones deberían usar mascarillas para proteger sus pulmones de la COVID-19 u otras amenazas?**

**Dr. Schwartz:** ciertas profesiones conllevan un alto riesgo de daño pulmonar, incluidos los pintores, los trabajadores de la construcción y las personas expuestas a humos tóxicos en los garajes de automóviles. Aunque el asbesto ya no forma parte del entorno laboral, las personas mayores que estuvieron expuestas anteriormente, como los trabajadores de los astilleros, tenían un mayor riesgo de desarrollar cáncer de pulmón o mesotelioma. Este ejemplo ilustra la importancia de proteger la salud

pulmonar. Nuestro medioambiente en su conjunto crea problemas pulmonares. Nuestra sociedad debe aceptar el impacto en la salud pulmonar.

---

**“Las máscaras lo protegen de cosas que no puede ver, que pueden ser microscópicas, pero que aún pueden hacerle daño”.**

**~ Dr. Robert Schwartz**

---

Incluso los propietarios de viviendas deben ser conscientes al realizar proyectos que impliquen pintar, lijar y limpiar. Y cortar el césped o soplar hojas levanta suciedad, polvo y restos de insectos.

## **No todo el mundo puede (o quiere) usar una mascarilla N-95. ¿Qué cubiertas faciales alternativas ofrecen protección contra el coronavirus?**

**Dr. Schwartz:** una mascarilla de tela de tres a cinco capas que se usa sobre una mascarilla quirúrgica tiene una efectividad del 80 al 90 %. Si solo usa una mascarilla quirúrgica, no se está protegiendo; solo está protegiendo a los demás. Es importante que se amolde a su rostro. No se debe abrir en los laterales, sino quedar bien sellada. Y las mascarillas solo son efectivas si se usan correctamente. Es completamente ineficaz usarla debajo de la barbilla o con la boca cubierta pero la nariz expuesta.

# ¿Pueden las personas completamente vacunadas usar una forma de protección más ligera?

**Dr. Schwartz:** depende de su sistema inmunológico y del entorno. Si está al aire libre y solo, o físicamente alejado de los demás, puede quitarse la mascarilla. Si se encuentra en un espacio interior lleno de gente, es imprescindible usar una mascarilla.

Estas preguntas y respuestas fueron compiladas por Nancy Moreland, escritora colaboradora de UMiami Health News. Escribió artículos para numerosos y reconocidos sistemas de atención médica y para los CDC. También puede encontrar sus artículos en Chicago Tribune y US News & World Report.

---

## LEER MÁS

### **Esto es lo que sabemos sobre la COVID-19 persistente**

Aunque parece una eternidad, la COVID-19 solo ha tenido un impacto en nuestra vida y en nuestra salud durante 18 meses. Hemos llegado al punto en el que estamos aprendiendo sobre los riesgos a largo plazo asociados con contraer el virus SARS-CoV-2. Esto dice nuestro experto.

Content Type article