



MASCARILLA FACIAL CASERA

La mascarilla facial casera, tapabocas, cubrebocas o barbijos caseros, son una medida de barrera que por sí sola no constituye una protección altamente efectiva. La efectividad aumenta si le sumamos otras medidas como el **aislamiento social** y el **lavado correcto y frecuente de las manos**.

Las mascarillas caseras cuyo uso fue recomendado para la población en general tienen como objetivo reducir la transmisión del virus en aquellas personas presintomáticas. Esto es personas que, a pesar de estar infectados con el virus, aún no han desarrollado síntomas

Por lo tanto, su utilidad es obligatoria en lugares públicos y donde no se puede garantizar una distancia interpersonal recomendada de 1,5 a 2 metros. Al mismo tiempo, cabe destacar que el uso de tapabocas no está recomendado en menores de 2 años o en personas que estén incapacitadas de quitárselo por su propia cuenta.

Existen numerosas publicaciones que enseñan a fabricar estos cubrebocas caseros.

Lo cierto es que la eficacia para impedir la transmisión de partículas desde la boca dependerá de la confección, de los materiales utilizados para la misma y de la correcta utilización.

1. CONFECCIÓN

Una mascarilla debe ajustarse bien a la forma de la cara, debe cubrir la nariz, la boca y el mentón, debe ser cómoda y fácil de colocar y de sacar.

2. MATERIALES A UTILIZAR

Depende de la tela que utilicemos, cuanto más cerrada su trama, mayor será la capacidad de filtrado. Pero también hay que considerar que permita respirar sin dificultad. Las telas deben ser de un material que resista el lavado en lavarropas, con agua caliente y jabón sin que se deforme.

3. IDEALMENTE SE CONFECCIONARÁN CON 3 CAPAS DE TELA

El algodón 100% es recomendado especialmente para la capa que se encuentra en contacto con la piel del rostro. Puede ser tela de sábanas. La friselina gruesa puede colocarse como capa intermedia para otorgar al barbijo cierta estructura que impide que se deforme.

4. CORRECTA UTILIZACIÓN

Al colocarse debe cubrir la nariz, boca y mentón. Debe adaptarse a la cara y estar correctamente ajustado para evitar que se desplace. Cuando las telas se humedecen pierden efectividad, por lo cual el cubrebocas debe cambiarse. Se debe sacar desde las cintas o elásticos y colocar inmediatamente a lavar. Luego lavarse las manos con agua y jabón. Si se usa diariamente, utilizar una limpia cada jornada.

5. EL LAVADO SE REALIZA CON AGUA Y JABÓN

El lavado puede realizarse manualmente o en lavarropas, preferentemente con agua tibia.

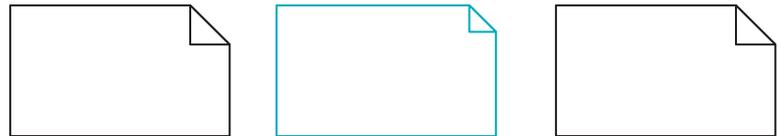
MATERIALES PARA CONFECCIÓN

- Opción 1. Tres (3) capas de tela de algodón.
- Opción 2. Capa externa e interna con tela de algodón 100% y capa intermedia de friselina.
- Opción 3. Capa externa e interna con tela de algodón 100% y capa intermedia con papel absorbente (intercambiable). El papel debe ser cambiado cada vez que se humedezca.

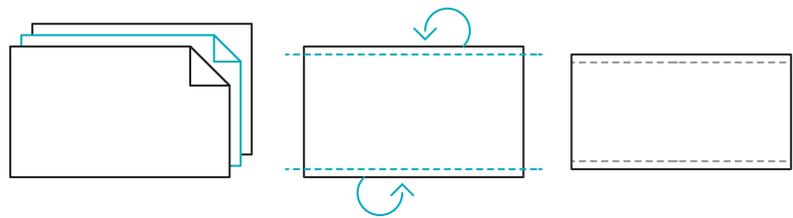
Los modelos o moldes para la confección son variados. Este es el más sencillo.

OPCIÓN 1 o 2

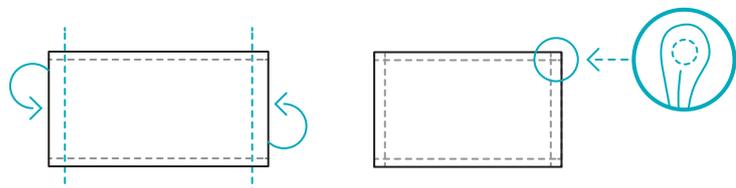
A. Corte tres rectángulos de tela según la opción elegida. Las medidas de los mismos serán de 15 cm de alto por 25 cm de ancho.



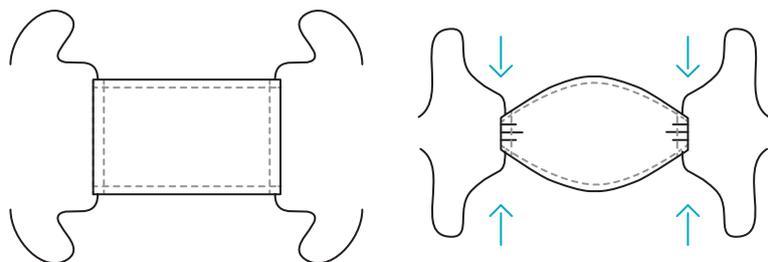
B. Coloque los 3 rectángulos de tela superpuestos y sujete con alfileres. Doble los lados mas largos (25 cm) apenas hacia adentro (aproximadamente 1/2 cm) para realizar un dobladillo. Cosa a maquina o a mano con punto atrás.



C. Luego repite la acción con los lados mas cortos pero esta vez doblando 1 cm. Cosa cerca del borde para dejar un orificio o túnel por donde pasar el elástico o cordón.

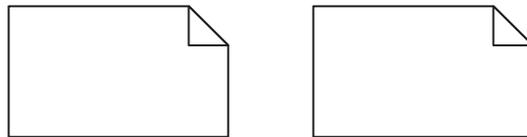


D. Pase un elástico de 12/15 cm de largo por cada túnel del lado más corto. El largo del elástico dependerá del tamaño de su rostro. Haga un nudo y deslice el elástico hasta que el nudo quede dentro del túnel. Al colocarla, frunza los laterales hasta que la mascarilla se adapte correctamente. Si no tiene elástico puede pasar un cordón por cada lado para atar alrededor de su cabeza.

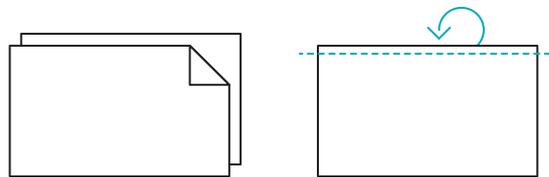


OPCIÓN 3

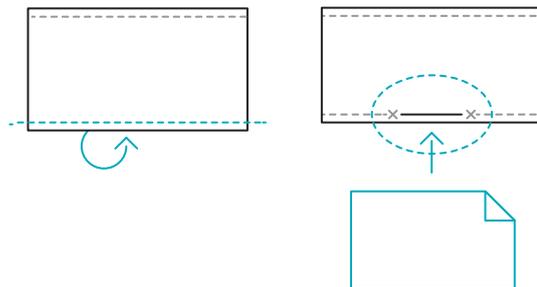
A. Corte dos rectángulos de tela de algodón.



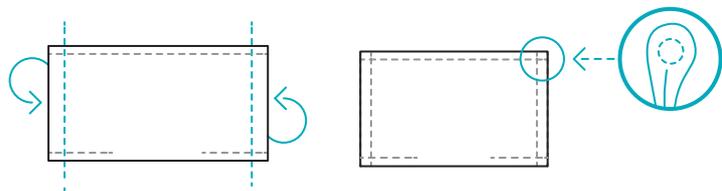
B. Realice el dobléz de la parte superior y cosa.



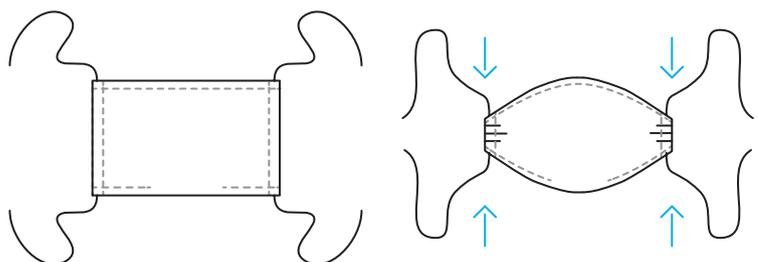
C. Realice el dobléz de la parte inferior y cosa desde los extremos hacia el centro, dejando una abertura central de unos 7 u 8 cm por donde dar vuelta y ocultar costuras hacia adentro. Por esa abertura además podrás introducir la servilleta de papel.



D. Cosa los laterales de igual manera que el anterior y pase el elástico o los cordones.



E. Pase un elástico. Al colocarlo, frunza los laterales hasta que la mascarilla se adapte correctamente. Si no tiene elástico puede pasar un cordón por cada lado para atar alrededor de su cabeza.



FUENTES CONSULTADAS

- Ministerio de Salud de la Nación
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- CDC -Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos
- Salud UNL
- Higiene y Seguridad UNL

