



## PROMUEVE IPN USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS ANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

- *Es indispensable colocarlo y retirarlo de manera adecuada para que éste sea efectivo y prevenir contagios, aseguró la especialista, Angélica Reséndiz*
- *El Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha resaltado la importancia de fomentar el cuidado de la salud e higiene, dentro de los ámbitos familiar y escolar ante la pandemia*
- *Como institución del Estado mexicano, el Politécnico ha sido capaz de adaptarse y de aportar soluciones a la problemática derivada de esta crisis sanitaria, ha señalado su Director General, Mario Alberto Rodríguez Casas*

El uso del cubrebocas para prevenir el contagio del COVID-19 se ha vuelto una necesidad, por lo cual es indispensable colocarlo y retirarlo de manera correcta para que éste sea efectivo cuando la población tiene que salir a la calle o se encuentra en lugares masivos o poco ventilados, destacó la especialista de la Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia (ESEO), del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Angélica Reséndiz Trejo.

Asimismo, el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, ha resaltado la importancia de fomentar el cuidado de la salud e higiene, dentro de los ámbitos familiar y escolar, ante la emergencia sanitaria por el COVID-19, para prevenir mayores contagios entre la población.

A su vez, el Director General del IPN, Mario Rodríguez Casas, ha señalado que como institución del Estado mexicano, esta casa de estudios ha sido capaz de adaptarse y de aportar soluciones a la problemática derivada de esta crisis sanitaria por el coronavirus SARS-CoV-2.

Por su parte, Reséndiz Trejo aseguró que el lavado de manos es fundamental para la eficiencia del cubrebocas, ya sea con agua y jabón, o con alcohol-gel al 70 por ciento.

Explicó que el cubrebocas debe ajustarse muy bien a la barbilla y a la nariz para evitar que quede separado de la cara. No se debe retirar, tocar, ni quitar, porque los microorganismos o virus permanecen en la parte externa del material. De tener contacto con la mascarilla se contaminan las manos, de ahí la recomendación de no tocar los ojos.

Antes de retirarlo también es necesario lavarse las manos, desprender las ligas por atrás y desecharlo de inmediato, desinfectado y en una bolsa de plástico, al bote de basura, y posteriormente asear de nuevo las manos.



La licenciada en Enfermería sugirió cambiar el cubrebocas cuando esté muy húmedo, no reutilizarlo, no colocarlo en el cuello, ni en la cabeza, tampoco en superficies como escritorios y bancas.

Agregó que los cubrebocas de dos capas pueden ocuparse alrededor de 6 horas y los de tres capas 8 horas, dependiendo del material, pero también hay otros parámetros para reemplazarlo.

Por ejemplo, hablar de forma constante emite un *flush* de saliva que humedece el material y hay que cambiarlo.

Aunque las mascarillas quirúrgicas son los más recomendables, no toda la población tiene acceso a ellos. Una opción son los lavables, cuya tela deber ser densa y los poros lo más cerrado posible para ayudar a contener un poco el *flush* de saliva que emitimos al hablar, para que no se prolongue más la volatilidad de estas gotículas.

En el caso de los niños, la especialista politécnica afirmó que el uso del cubrebocas se sugiere a partir de los tres años.

En cuanto a las caretas de acetato, Angélica Reséndiz dijo que sí son recomendables porque cubren los ojos, que es otra vía de entrada del COVID-19. Es necesario salir con protección ocular y cubrebocas en nariz y boca. "No es exagerado usar ambas cosas, sería lo ideal", resaltó.

Como lo han señalado las autoridades de la Secretaría de Salud, si no hay actividades esenciales que hacer en la calle es mejor quedarse en casa y no bajar la guardia con el lavado de manos, finalizó.

--o0o--