

¿Debemos seguir llevando mascarilla en el exterior? ¿Esta práctica se ajusta a la evidencia científica actual?

Quierida editora de *Zona TES*, Pongamos por ejemplo que estamos paseando por la calle, de camino al supermercado o de vuelta de llevar a los niños al colegio. Es temprano y hay poca gente por la calle. Me cruzo con una o dos personas que se apartan levemente al pasar y todos llevamos mascarillas, todo esto en un trayecto que no dura más de 15 minutos. ¿Qué posibilidad hay de que hubiera podido infectarme de coronavirus en este corto periodo de tiempo?

El coronavirus SARS-CoV-2 es el virus más estudiado en el último siglo. Por razones obvias, sin duda, hemos llegado a tener un profundo conocimiento de este virus (y todas sus nuevas variantes) de un modo en el que ya se nos esconden pocas cosas sobre él. De hecho, se ha creado un conjunto de vacunas, de tecnologías diferentes, en un tiempo récord. Y aun así, seguimos teniendo un miedo atroz a contagiarnos, algo que por otra parte es lógico, pero también seguimos usando una serie de medidas de protección que, a la luz de la evidencia científica más reciente, no se sostienen.

¿Qué sabemos sobre el contagio de la COVID-19?

Sabemos que la COVID-19 se contagia en interiores cuando estos no están bien ventilados y cuando no mantenemos la distancia de seguridad. También cuando no usamos la mascarilla. La mascarilla funciona maravillosamente bien y esta no debe ser una FFP2 en todo momento, las quirúrgicas hacen muy bien su trabajo reteniendo las partículas del virus que desprenden las personas enfermas al respirar, hablar o toser. Conocemos que la dis-

tancia física es muy importante y que es crucial tanto en interiores como en exteriores. Entendemos que en exteriores para que el riesgo de contagio sea alto se debe estar en contacto sin respetar la distancia de seguridad alrededor de 15 minutos.

También comprendemos con un grado de certeza muy alto que las vacunas funcionan y que las personas que han pasado la infección (y las que están vacunadas), en un altísimo porcentaje, no pueden contagiar el virus. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos ha determinado recientemente que alrededor del 0,007 % de los vacunados contrajeron la COVID-19, tan solo 5.800 casos de un total de 75.000.000 de vacunados.

Principio de precaución frente a la fatiga pandémica

Como hemos visto, tenemos un profundo conocimiento del virus y de sus formas de transmisión, por lo que es inadecuado referirnos al principio de precaución para defender algunas medidas que no tienen aval científico en el que sostenerse. Este principio es un concepto que solo se aplica a situaciones en las que no tenemos un buen conocimiento de un problema, aunque ahora se usa para seguir haciendo las cosas como antes, cuando no conocíamos al enemigo; ahora, vamos con el piloto automático y eso no es correcto.

A todo esto, también debemos sumar el factor de la fatiga pandémica, que ha sido descrita por la Organización Mundial de la Salud como: «La desmotivación para seguir las conductas de protección recomendadas que aparece de forma gradual en el tiempo y que está afectada por diversas emo-

ciones, experiencias y percepciones, así como por el contexto social, cultural, estructural y legislativo». Detrás de este síndrome podrían esconderse muchas teorías de la conspiración o muchas de las situaciones alarmantes en las que los jóvenes se congregan para asistir a fiestas clandestinas donde no se hace uso de las más mínimas medidas de seguridad. Están hartos de normas inútiles y recomendaciones que no son realistas a la luz de lo que sabemos hoy, más de un año después del comienzo de todo este problema.

¿No sería deseable llegar a un término medio? ¿Llegar a una situación en la que apoyemos ese principio de precaución con un argumento científico probado, que nos ayude a luchar contra la fatiga pandémica y a usar de forma racional la mascarilla en el exterior?

En la playa, no, pero en el parque infantil, sí ¿En serio?

También asistimos a una gran cantidad de incongruencias en las normas aplicadas por parte de los gobiernos, a todos los niveles. Normas que se dictan y, acto seguido, por la presión de las comunidades autónomas (CA), son eliminadas, como ocurrió con la obligatoriedad de usar la mascarilla en la playa a finales de marzo con la llegada de la Semana Santa. Esto causó un enorme revuelo social en nuestro país y las CA iniciaron una rebelión contra el Gobierno central que acabó echándose atrás con la norma en cuestión.

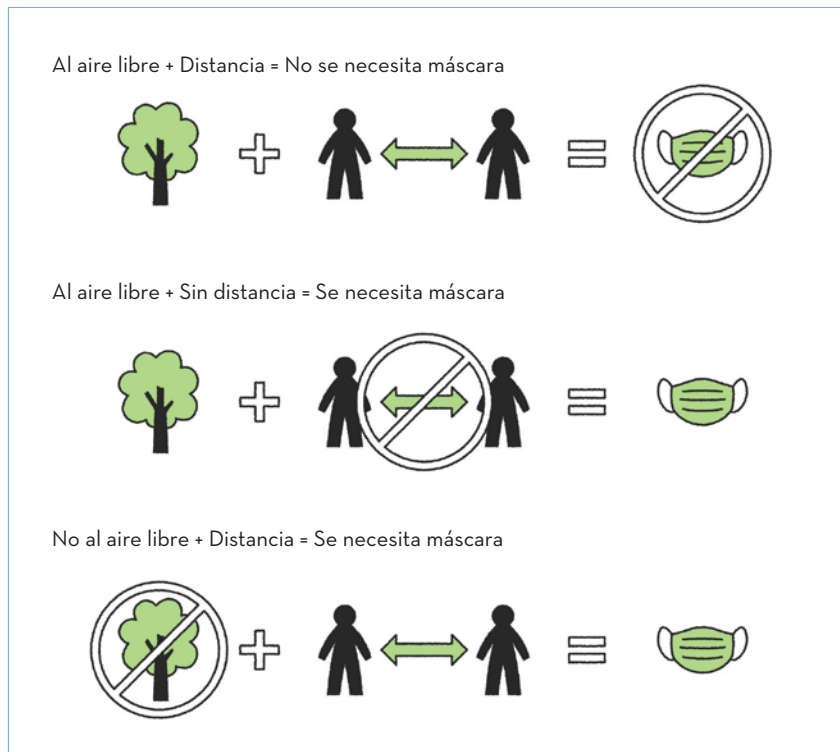
Otra de las grandes incongruencias es la de cerrar los parques infantiles durante los periodos de máxima extensión del virus en la comunidad debido a un supuesto riesgo de contagio del virus entre niños, que no se

daría en los colegios y las guarderías durante el periodo lectivo pero que sí afectaría a los parques al aire libre. Todo muy incongruente y todo muy contradictorio, con una serie de normas aplicadas principalmente por los ayuntamientos que no se ajustan a ningún tipo de aval científico, como ya hemos visto.

La regla dos de tres

A colación de todo lo visto anteriormente, me he encontrado con un artículo periodístico del *New York Times* en el que se habla de una propuesta realizada por la Dra. Lindsey Marr, profesora de Ingeniería Civil y Ambiental en el Virginia Tech, una de las principales expertas del mundo en la transmisión viral por aerosoles: «Las partículas virales se dispersan rápidamente en el aire exterior y el riesgo de inhalar virus un aerosol de un corredor o un peatón es insignificante. Incluso si una persona tose o estornuda a su lado mientras usted camina, las probabilidades de que reciba una dosis suficientemente grande de virus para infectarse siguen siendo bajas. Creo que deberíamos centrarnos en las áreas que tienen mayor riesgo de transmisión y dar un respiro a las personas cuando el riesgo es extremadamente bajo».

La Dra. Marr propone una simple regla en la que se deben cumplir dos supuestos de tres (exterior, distancia, mascarilla) cuando decidimos usar o no usar mascarillas en espacios públi-



«Regla tres de dos», modelo propuesto por la Dra. Marr para poder retirarse la mascarilla en la calle, según el cual se deben cumplir dos de los tres supuestos.

cos al aire libre: «Si estás al aire libre, necesitas estar distanciado o con la mascarilla puesta. Si no estás al aire libre, debes estar distanciado y con la mascarilla puesta».

Esta sencilla propuesta resume la evidencia científica actual, que en exteriores no debería ser necesario el uso de la mascarilla siempre y cuando mantengamos la distancia de seguridad. Esperemos que los dirigentes adopten medidas de este tipo, que ya

están siendo recomendadas por diferentes instituciones científicas como el Centro Europeo de Prevención y Control de Enfermedades (ECDC), que plantea por primera vez relajar el uso de mascarillas en los ya vacunados.

José Ayoze Sánchez Silva

*Enfermero de emergencias extrahospitalarias. Las Palmas. España.
Co-director Zona TES.*

@AWH061

SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE TEMA:

- <https://www.nytimes.com/2021/04/22/well/live/covid-masks-outdoors.html>
- <https://blogs.jwatch.org/hiv-id-observations/index.php/is-it-time-to-eliminate-outdoor-mask-mandates/2021/04/19/>
- <https://thehill.com/policy/healthcare/548440-cdc-5800-breakthrough-covid-19-cases-documented-among-millions-who-are>
- <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/interim-guidance-benefits-full-vaccination-against-covid-19-transmission>

Zona TES pone a disposición de todos los lectores una dirección de correo electrónico para enviar Cartas al Editor que expresen opiniones, puntos de vista o ideas relacionadas con los TES y su entorno profesional:

envioarticulos@zonates.com