

¿Qué mascarilla uso para el cole? ¿Tendrá algún problema?

En esta situación de pandemia, las mascarillas son un elemento fundamental para protegernos frente al coronavirus. Su uso es obligatorio a partir de los 6 años. Es importante recordar que en ningún caso el uso de mascarillas sustituye al resto de medidas de protección como la distancia de seguridad o la higiene de las manos.

Las mascarillas protegen al que la lleva y a las personas del entorno por disminuir la emisión y la entrada de gotas respiratorias. La que deben usar los niños van a depender de la situación.

¿Cuál es o cuáles son las mejores mascarillas que deben usar niñas y niños? ¿De tela, quirúrgicas...?

En general para los niños **sanos y asintomáticos** es suficiente usar **mascarillas higiénicas homologadas**. Pueden ser reutilizables o de un solo uso. Nos ofrecen más garantías que los "arreglos caseros".

Las mascarillas higiénicas homologadas de tela son suficientes por sí mismas para ejercer su función barrera, sin necesidad de un coste adicional por filtros, y no generan residuos al medio ambiente.

Hay que mirar el **etiquetado** para saber lo que compramos y adquirirlas en tiendas físicas u online que nos ofrezcan garantías, ya que pueden vendernos falsificaciones en puestos callejeros. La mascarilla puede salvar vidas. Es necesario asegurarse de su calidad.

¿Qué tipos de mascarillas hay para niños?

- **Higiénicas reutilizables o lavables:** Cumplen la norma UNE 0065:2020. Esta norma asegura que las mascarillas no solo tengan una filtración adecuada sino que además se pueda respirar con ellas sin problema. Es igual para adultos que para niños.
- **Higiénicas desechables:** Norma para adultos (UNE 0064-1:2020) y para niños (UNE 0064-2:2020).
- **Quirúrgicas:** La referencia a la norma UNE EN 14683 asegura el cumplimiento de un estándar de calidad. Según su Eficacia de Filtración Bacteriana (EFB), son de tipo I o tipo II. Estas últimas pueden ser también resistentes a salpicaduras (sangre y otros líquidos biológicos) si se llaman IIR.

MASCARILLAS CON ESPECIFICACIONES UNE	EFICACIA DE FILTRACIÓN BACTERIANA (EFB)	RESPIRABILIDAD
---	---	----------------

NO REUTILIZABLES	IGUAL O SUPERIOR AL 95%	INFERIOR A 60 Pa/CM2
REUTILIZABLES	IGUAL O SUPERIOR AL 90%	

Existen otras mascarillas higiénicas no reguladas por estas normas UNE con menor poder de filtración. Las mascarillas artesanales se hacen con materiales y métodos de confección muy diversos. Además, pueden no haber pasado el control de verificaciones. Por lo tanto no se garantiza su eficacia. Si una mascarilla higiénica carece de referencias a normas o ensayos no puede garantizar un nivel de protección.

¿Hay algo más que tener en cuenta?

En caso de usar **mascarillas de un solo uso** se deben desechar después de su uso y si son **reutilizables**, el fabricante debe indicar el método y número máximo de lavados. A partir de esos lavados puede perder su eficacia. También deben cambiarse cuando estén mojadas.

Es preferible elegir las mascarillas que no incluyan látex, y preferiblemente las que utilicen orgánico con certificado OEKO-TEX, porque garantiza que el material usado está exento de sustancias nocivas.

El **diseño** nos puede ayudar a nivel emocional. Si se eligen temas divertidos, del gusto de los pequeños, puede crear un vínculo entre los niños y su mascarilla que reduzca las lógicas molestias.

La mascarilla siempre debe estar bien colocada y ser adecuada para el tamaño de la cara del niño. Hay **3 tamaños** infantiles: pequeña, de 3 a 5 años; mediana, de 6 a 9 años; y grande, de 10 a 12 años. No se recomienda el uso de mascarillas higiénicas de talla adulta a menores de 12 años. Para los mayores de 12 años, la

OMS y UNICEF aconsejan usar una máscara para adultos.

Si se usa una mascarilla con la talla equivocada, no se ajustará correctamente y no tendrá la eficacia que debe. Es importante que se ajuste bien a la nariz y que cubra la barbilla.

¿Y en otras situaciones, hay que usar de otro tipo?

Los niños **sintomáticos** (con fiebre, tos, estornudos, diarrea, vómitos...) o que son **COVID-19 positivos** deben usar mascarillas quirúrgicas. También si son contactos estrechos con caso confirmados en su domicilio, durante la cuarentena.

En el caso de **niños más vulnerables** por alguna patología crónica, como fibrosis quística, cáncer o inmunosupresión, mejor las quirúrgicas. Los niños nunca usarán mascarillas con válvula.

¿Cómo se desinfectan las mascarillas higiénicas?

El Ministerio de Sanidad ha elaborado una guía para explicar cómo se pueden desinfectar las mascarillas higiénicas de forma correcta.

- 1ª opción: lavar y desinfectar la mascarilla con un detergente normal y agua a una temperatura de entre 60º y 90º, es decir, mediante un ciclo normal de la lavadora.
- 2ª opción: sumergir las mascarillas en una dilución de lejía 1:50 con agua tibia durante 30 minutos. Después, lavar con agua y jabón y aclarar bien para eliminar cualquier resto de lejía y dejar secar.

No hay que olvidar evitar su abandono en la calle o el medioambiente. Se deben depositar en contenedores específicos para ello.

¿Puede afectar física o emocionalmente a un menor el uso prolongado de mascarilla durante tantas horas diarias?

Al volver a las clases y por lo tanto aumentar de las horas en las que nuestros niñ@s van a usar las mascarillas hay que recordar la posibilidad de que aparezcan algunos efectos negativos. Estos NO van a ser frecuentes si se toman unas simples medidas de precaución.

Los efectos físicos negativos que se han visto hasta ahora han sido sobre todo en la piel y en sanitarios que llevaban las mascarillas de forma continuada en ocasiones durante más de 12 horas. Y también en aquellas personas que tienen pieles más sensibles o delicadas con problemas previos como acné, piel seborreica o atópica.

En el caso de los niños, lo normal es que no lleguen a esos rangos horarios (más de 8 horas al día), probablemente con intervalos de descanso (actividades deportivas, comedor,...). Pero en aquellos niños atópicos o con trastornos crónicos de piel (acné,...), sí habrá que tenerlos en cuenta.

¿Y cuáles son estos problemas físicos?

- Eczemas o dermatitis de contacto por algún material que forme parte de la mascarilla (gomas, metales...)
- Eczemas detrás de las orejas por las gomitas de la mascarilla
- Empeoramiento de una dermatitis atópica facial

- Picores, sarpullidos, manchas, granos
- Rozaduras o erosiones por la presión en mejillas u orejas, si las llevan muy apretadas
- Empeoramiento de un acné previo
- Dermatitis perioral
- Sequedad de la piel de la cara
- Dolor de cabeza o dificultades para respirar por no estar acostumbrados, según el tipo de mascarilla
- No es verdad que cause problemas pulmonares y cardíacos, ni falta de oxígeno. Están diseñadas para poder respirar normalmente.
- En los niños que fuercen más la voz o la respiración por la falta de costumbre podría producir afonía, dolor en el pecho o mareos.
- Infecciones por hongos debido a la humedad de la zona.

¿Se puede hacer algo para evitarlos?

Estos trastornos se pueden evitar o mejorar con algunas medidas como:

- Utilizar mascarillas homologadas que son de mejor calidad, con materiales menos rígidos, bastos e irritantes. Y además son más seguras.
- Elegir el material que mejor vaya para cada piel. Por ejemplo, evitar los tejidos sintéticos como el polyester, en los niños atópicos.
- Limpiar muy bien la cara antes y después de utilizarla.
- Hidratar la piel con cremas emolientes. Es el primer paso para evitar que la piel se seque y que las irritaciones empiecen a aparecer.
- Evitar que las gomas estén muy apretadas para evitar el exceso de presión.
- En el caso de las adolescentes, evitar el maquillaje bajo la mascarilla.
- Evitar el exceso de humedad, para lo que se debe cambiar la mascarilla si es posible cada 4 horas según los expertos y si es posible hacer pequeños descansos.
- En el caso de que la duración de las clases sea superior a 4 horas y utilicen mascarillas de tipo quirúrgico, se les debe facilitar una de repuesto.
- Lavar con frecuencia las mascarillas si son reutilizables y no utilizar más de un día las desechables.
- Si algún niño o niña padece problemas cutáneos de mayor gravedad, como por ejemplo los niños con “piel de mariposa” (epidermolisis bullosa), en los cuales su piel es más vulnerable, se puede consultar al dermatólogo por alguna medida de prevención específica.

¿Se puede producir también algún otro tipo de trastorno, emocional o funcional?

- Dificultades para comunicarse claramente.
- Miedo a usar las mascarillas.
- Dificultades de comunicación para los niños sordos que dependen de la lectura de los labios.
- Empañamiento de los cristales en los niños que usan gafas.
- Dificultad para mantener el uso de la mascarilla sobre todo en los niños más pequeños por incomodidad, o en los adolescentes por su rebeldía y sensación de invulnerabilidad.
- Imposibilidad de uso en los niños con trastornos del desarrollo, retraso mental o problemas maxilofaciales o

respiratorios graves. En ellos, no es recomendable su uso.

- Mal uso de las mascarillas al ponerlas y retirarlas, auto-contaminándolas con las manos sucias o colocándoselas sin cubrir la nariz o la boca.

Para disminuir estos problemas, hay que explicar a los niños con lenguaje adaptado a su edad, incluso a través de dibujos, muñecos, cuentos o juegos, el por qué deben llevar la mascarilla, y cómo se debe usar, sin transmitirles temores ni miedos. Así como los niños saben que deben usar cascos en la bicicleta o que deben abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil, aprenderán a usar mascarillas cuando es necesario. En los niños pequeños, un adulto debe supervisar siempre cómo se la pone y cómo se la retira. Con los adolescentes hay que ser firmes, predicar con el ejemplo y entablar un diálogo que les permita concienciarse (hacerlos protagonistas) de lo importante de su colaboración para la salud de todos y la suya propia.

En la Web del Ministerio con información para los ciudadanos sobre COVID- 19, hay recursos útiles para todo esto.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/ciudadania.htm>

El Grupo de Vías Respiratorias de la Asociación Española de Pediatría dispone de un [PDF con información](#) muy clara sobre el uso de las mascarillas.

Fecha de publicación: 4-09-2020

Autor/es:

- [Equipo Editorial Familia y Salud](#) .

