Mascarillas Caseras

Guia ilustrada para la fabricación, uso y desinfección de mascarillas caseras

UFPR | REDE COMBATE COVID-19

DESIGN UFPR

¡Hola!

Este folleto te ofrece recomendaciones sobre el uso de **mascarillas caseras**, así como información práctica sobre **cómo hacer** tu propia mascarilla, **cómo usarlas** y también cómo **desinfectarla** para su reutilización.

Destacamos que en Brasil el uso de mascarillas caseras es una recomendación de las autoridades de salud, y que toda la población debe utilizarlas, incluso quienes no pertenecen a algún grupo de riesgo o no presentan síntomas.

¿A por ello?

#TodosConMascarilla

#EnLaLuchaPorLaSalud

#MascarillasCaseras

#DiseñoUfprBrasil

DESIGN UFPR

Importancia de las mascarillas 04

Cómo hacer mi mascarilla casera 05

¿Qué materiales puedo usar? 06

¿Cómo puedo hacer mi mascarilla? 07

Opción 1: Mascarilla de tela sin coser 08

Opción 2: Mascarilla de tela cosiendo 10

Opción 3: Mascarilla de tela con "bolsillo" para filtro extra 12

¿Cómo me pongo mi mascarilla casera? 15

¿Cómo desinfecto mi mascarilla casera? 19

Referencias consultadas 22

IMPORTANCIA DE LAS MASCARILLAS

El uso de mascarillas caseras **no te exime del aislamiento social**, que aún debe ser prioridad. También debes **mantener las recomendaciones de higiene y la distancia de más de 1 metro** entre personas, incluso con la mascarilla.

Las mascarillas profesionales (N95 y quirúrgicas) deben ser empleadas principalmente por los personal de salud y otros servicios esenciales.

Al hacer tu propia mascarilla ayudas a los demás y evitas la escasez de mascarillas.

¡Ojo!

La persona **asintomática** (que no tiene síntomas de la enfermedad) también **puede transmitir** el virus. Es importante **usar** la **mascarilla** siempre que estés **afuera**, o tengas **contacto** con otras **personas.**

Usar la mascarilla en casa **no impide el 100%** de la infección, **pero sí ayuda a prevenir** la transmisión por partículas de saliva.

Al usar la mascarilla, el aire sólo debe entrar por la tela, no por los lados, arriba o abajo.

Cada miembro de la familia debe tener su propia mascarilla.

CÓMO HACER MI MASCARILLA CASERA

¿Qué materiales puedo usar?

El mayor obstáculo para elegir el material de una mascarilla casera es encontrar una tela bastante densa para atrapar las partículas virales, pero también bastante respirable para que la utilicemos.

Se recomienda, para la fabricación de las mascarillas, **tela de algodón 100%** o tela tipo **tricolina sin elasticidad**.

La tela de la camiseta con al menos un **90% de algodón** en su composición también es una buena opción (comprueba la etiqueta).

La mascarilla hecha con estos materiales es lavable y reutilizable.

¡Ojo!

Para las mascarillas de tela no tejida (TNT) se recomienda usar una densidad con peso entre 20-40 g/m^2. Usa por lo menos una doble capa y, si es posible, una triple capa.

Estas mascarillas **son desechables** y de **un solo uso**.

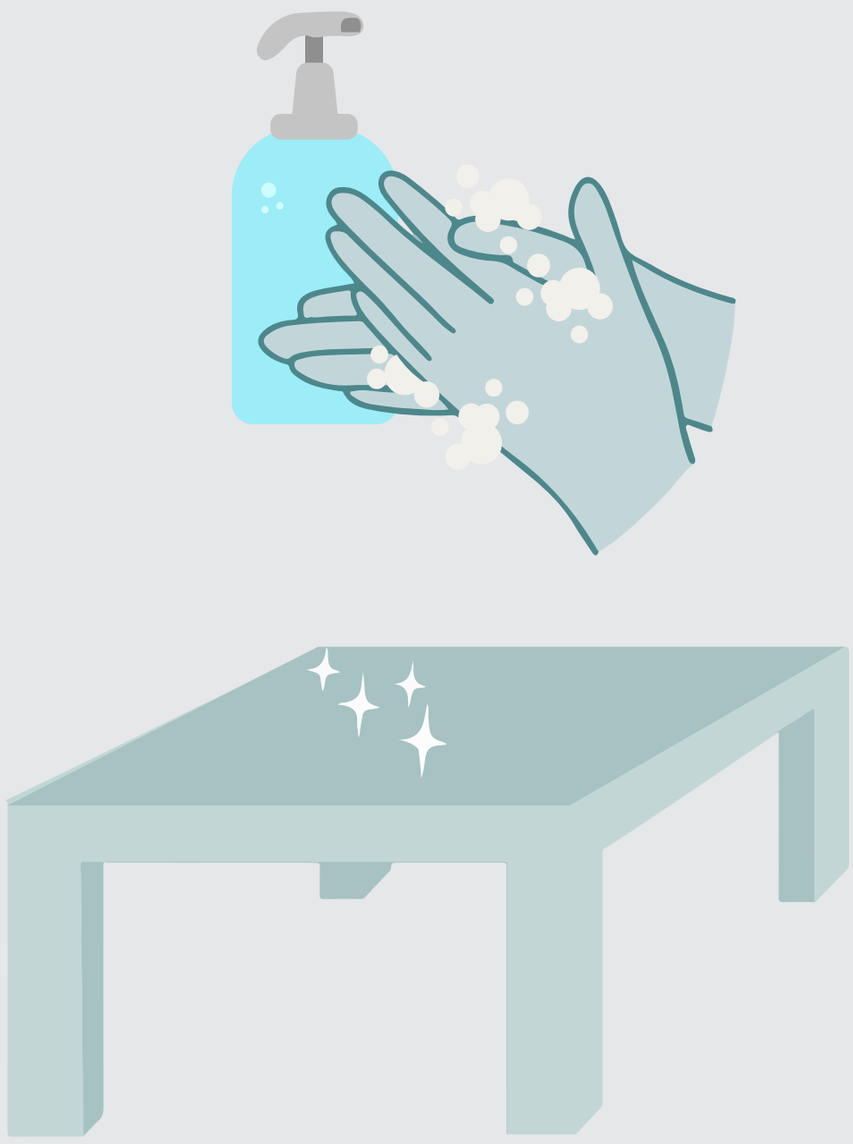
¡Ojo!

Si no tienes ninguno de los materiales recomendados, elige una tela densa y gruesa, una simple prueba de luz puede ayudarte a decidir si es una buena candidata para una mascarilla. Mírala a través de una luz fuerte y si ésta pasa muy fácilmente, a punto de que puedas ver las fibras de la tela, no es un buen material.

Cómo hacer mi mascarilla

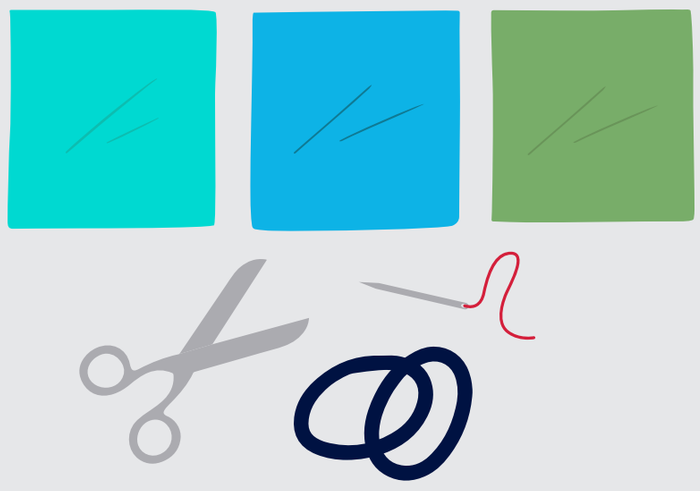
Hay varias maneras de hacerte una mascarilla casera. Aquí te presentamos **tres formas** (con enlaces para consulta): **una** sin coser y **dos** con cosido.

En primer lugar, mantén los cuidados de higiene y prepara el ambiente de montaje:



1. Lávate bien las manos con agua y jabón.

2. Limpia la superficie donde se hará la mascarilla y también los materiales que vas a utilizar (tijeras, aguja, máquina de coser, etc.) con un 70% de alcohol o agua y jabón.

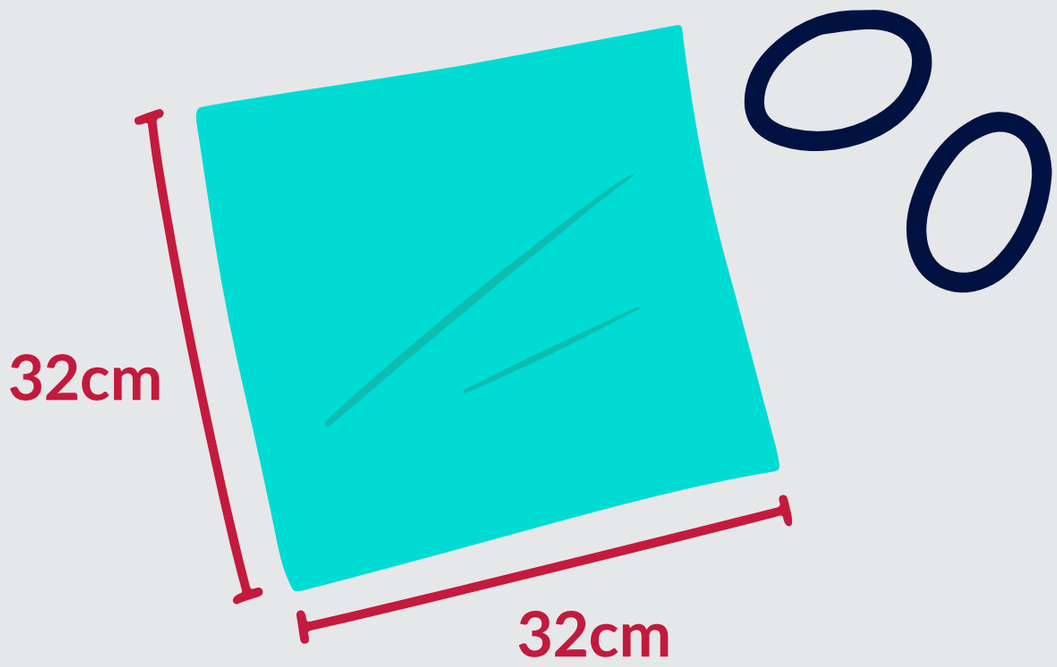


3. Ten a mano todo el equipo y materiales para la fabricación.

¡Ojo!

- *Prioriza el uso de materiales que ya tengas en casa;*
- *Para asegurar la efectividad, la mascarilla debe tener al menos* **dos capas** *de tela;*
- *Haz adaptaciones para diferentes tamaños de rostros;*
- *Define qué lado es exterior y qué lado es interior de tu mascarilla. Puedes hacer una marca para recordar o usar dos grabados distintos.*

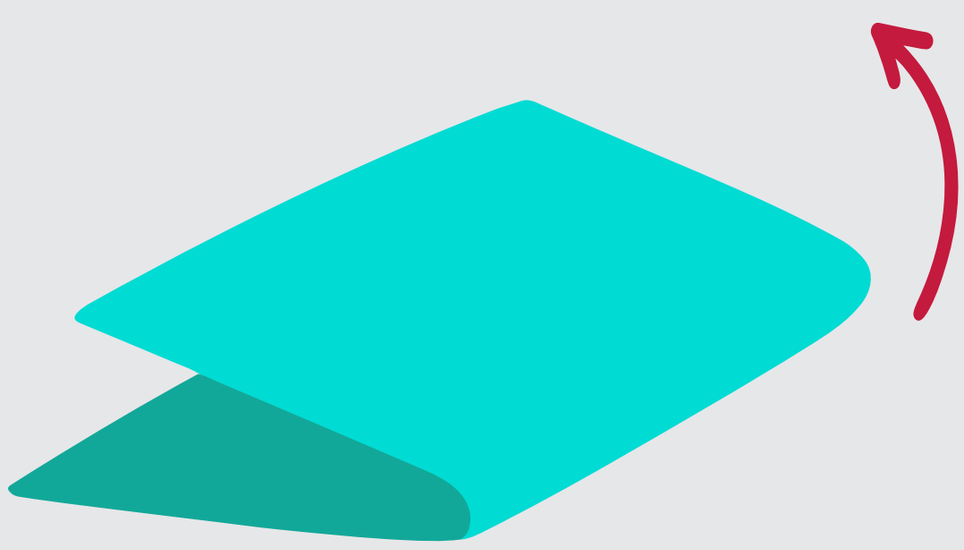
1 Mascarilla de tela sin costura



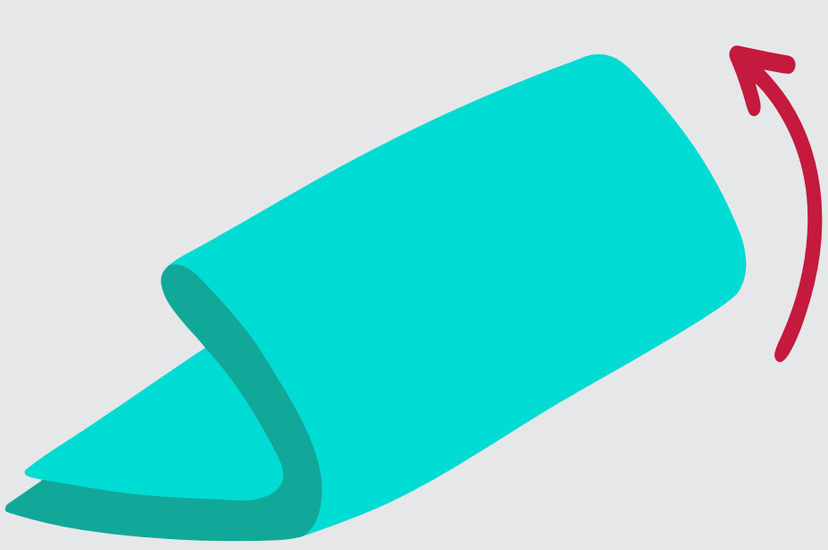
Vas a necesitar:

Tela de aproximadamente 32x32cm, esta medida es necesaria para que, al doblarlo, sea posible cubrir con comodidad la boca y la nariz, y; 2 elásticos (con los extremos unidos en forma de anillo).

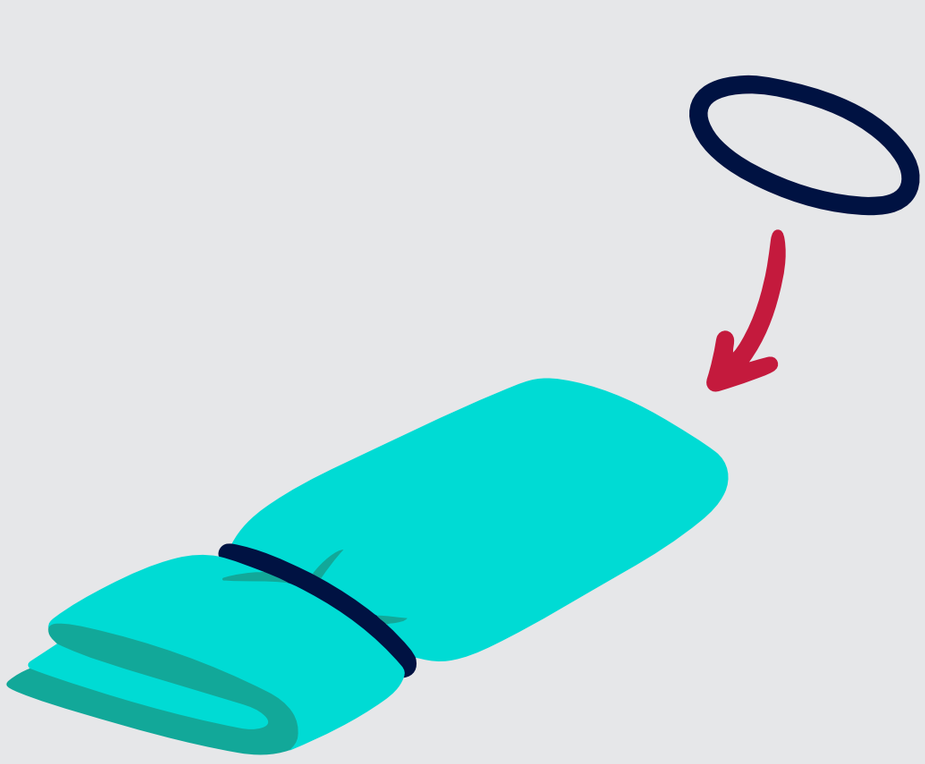
Paso a paso



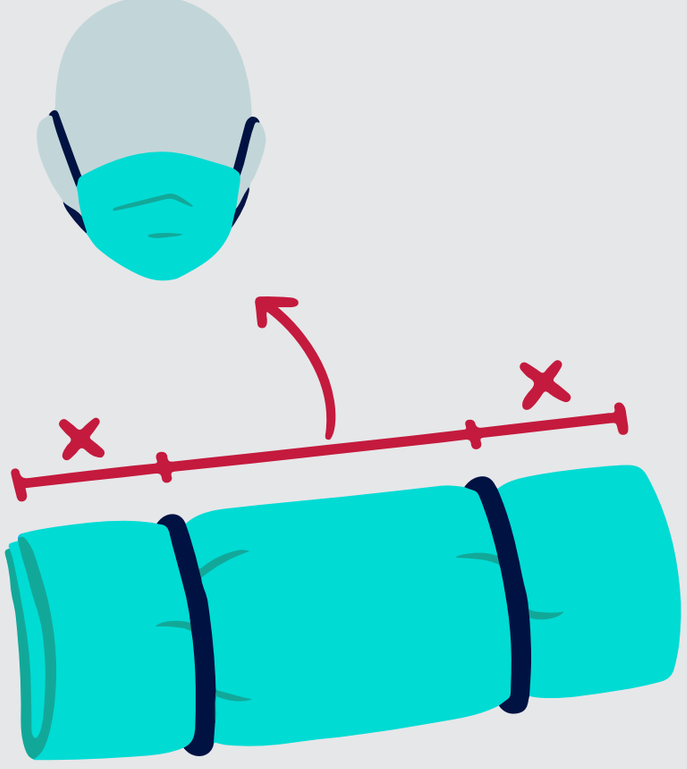
1 Estira la tela y dóblala por la mitad.



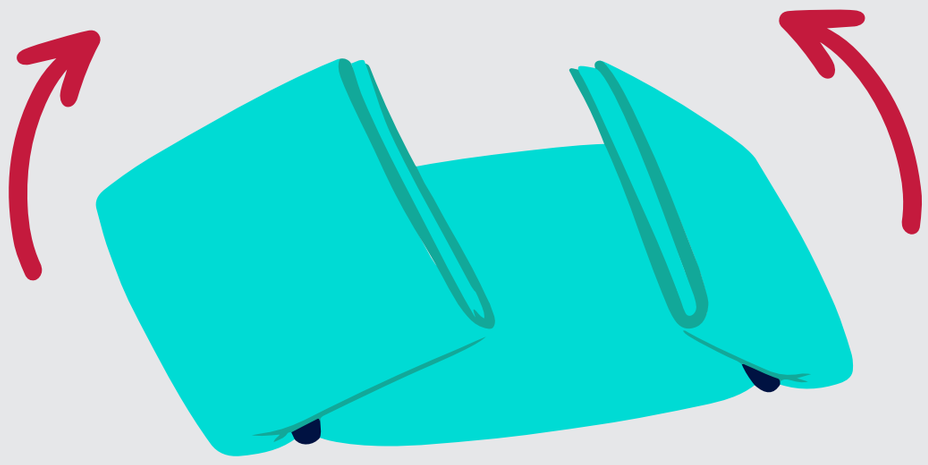
2 Dobla la tela por la mitad una vez más.



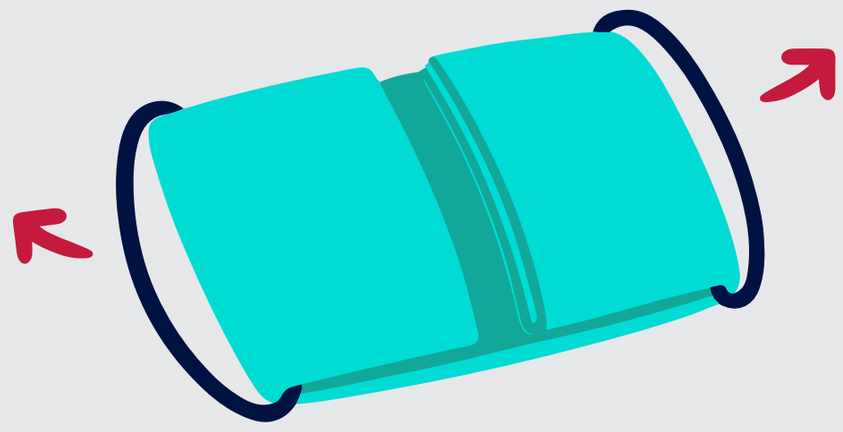
3 Pasa la tela doblada por el interior del elástico. Haz esto de los dos lados.



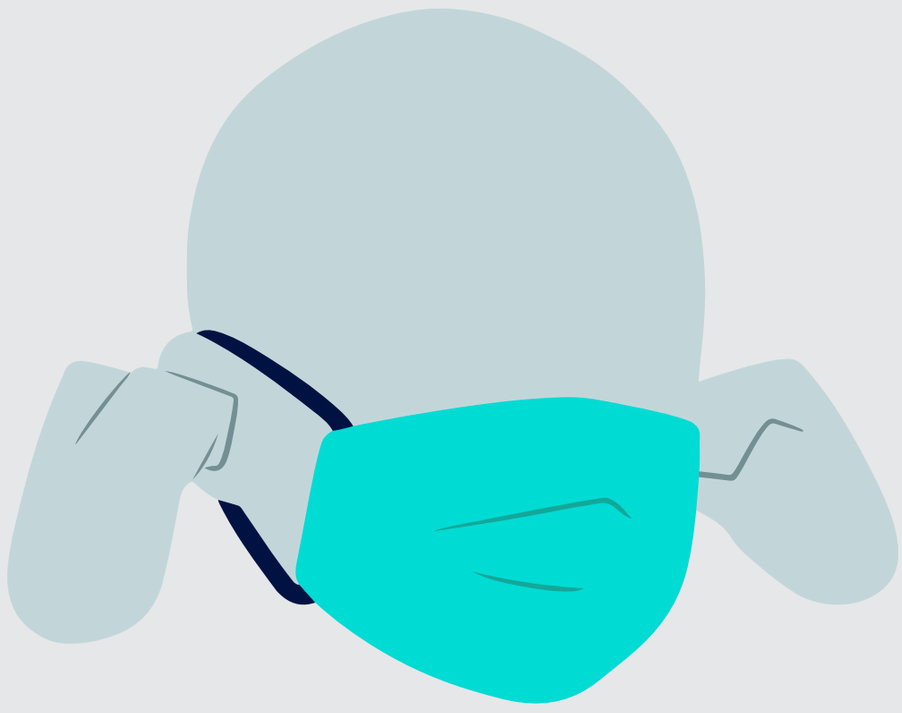
4 Ajusta los elásticos. Ellos deben estar a la misma distancia de la punta y lo suficientemente lejos para acomodar la nariz y la boca cómodamente y sin espacios libres.



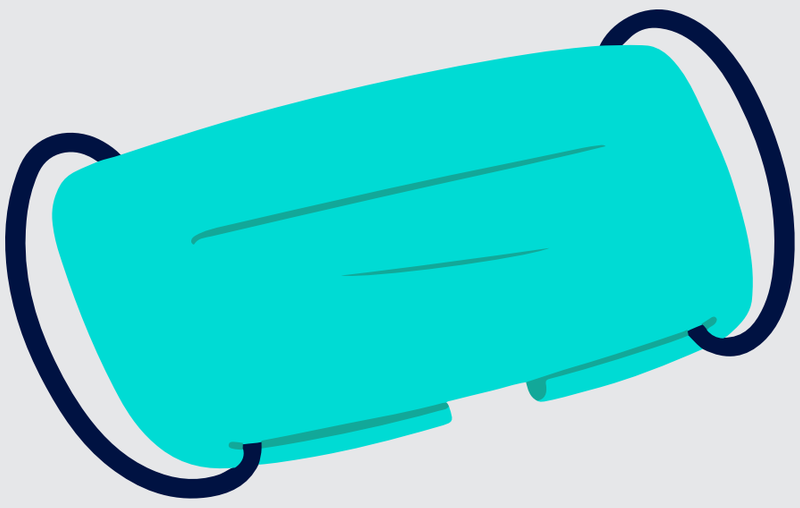
5 Dobla los extremos de la tela sobre los elásticos hacia el centro.



6 Ajusta los elásticos, uno en cada lado, para que estén en los pliegues de la tela. Tu mascarilla está lista.



7 Ponte la mascarilla en la cara, con el lado de los pliegues hacia dentro. Pon los elásticos detrás de las orejas. Asegúrate de que la nariz y la boca estén bien cubiertas.

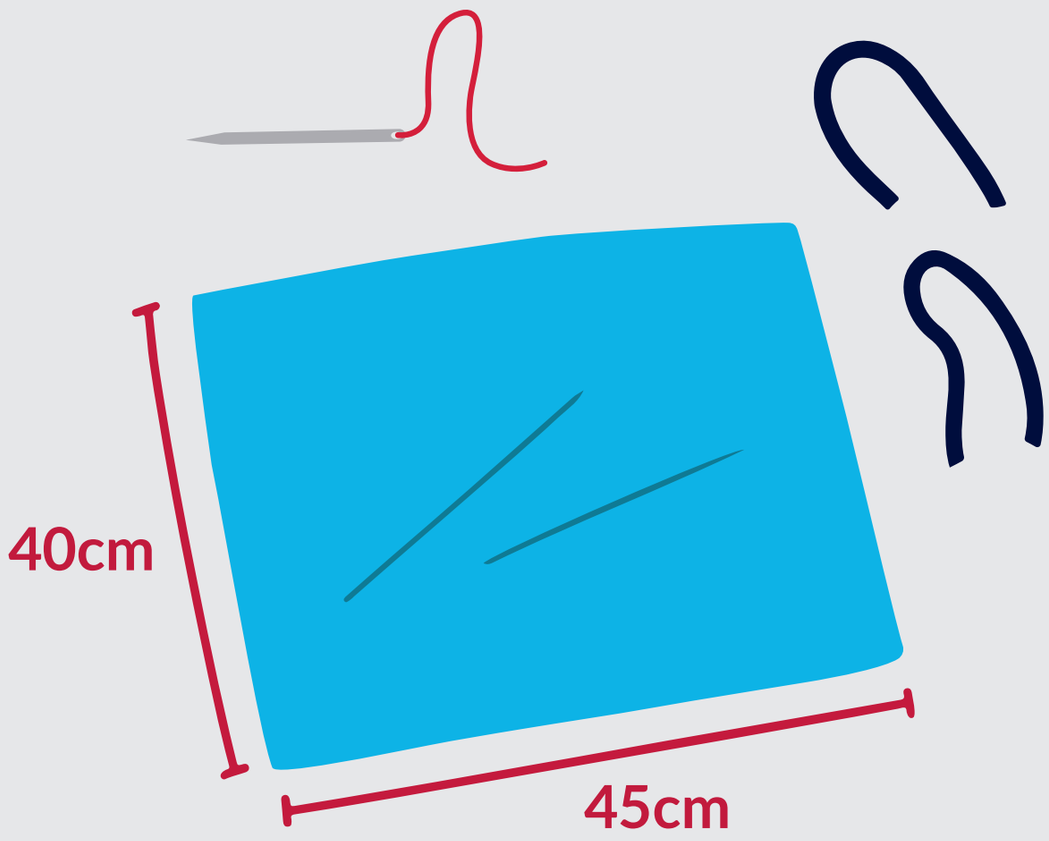


¡Listo! ¡Tu mascarilla está lista para que sea utilizada!

¡Más información!

Fabricación de mascarillas de tela sin costuras. Fuente: Ministerio de Salud de Brasil. Disponible en: https://bit.ly/3aeeMv7

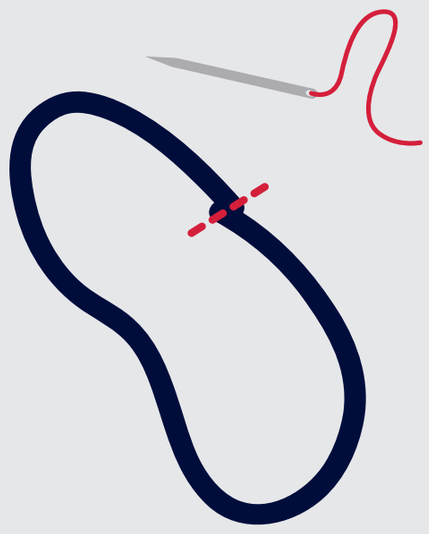
2 Mascarilla de tela cosida



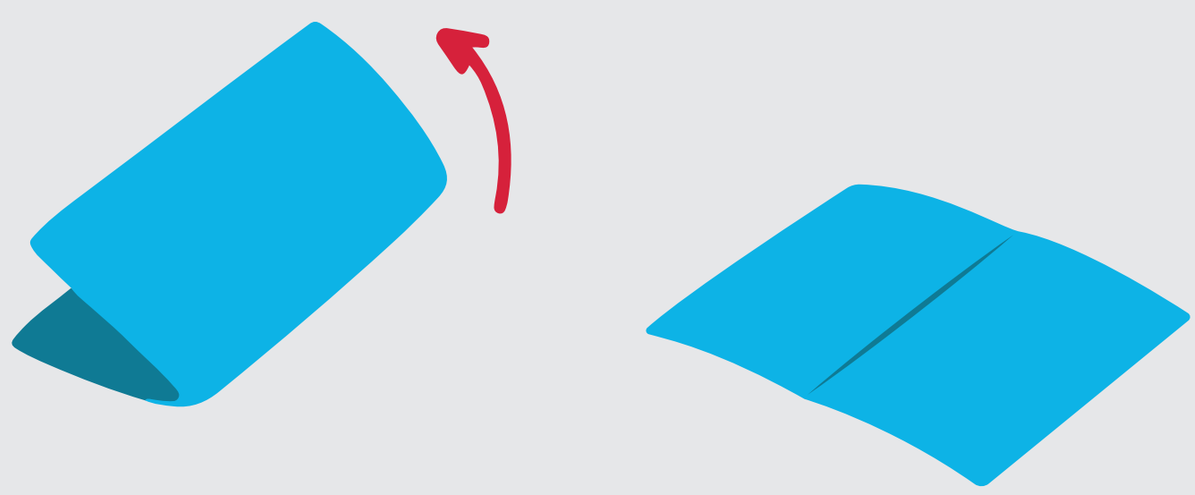
Vas a necesitar:

1 tela rectangular de 45x40cm y 2 elásticos de 20cm. Aguja con hilo. Se puede coser a mano o en máquina.

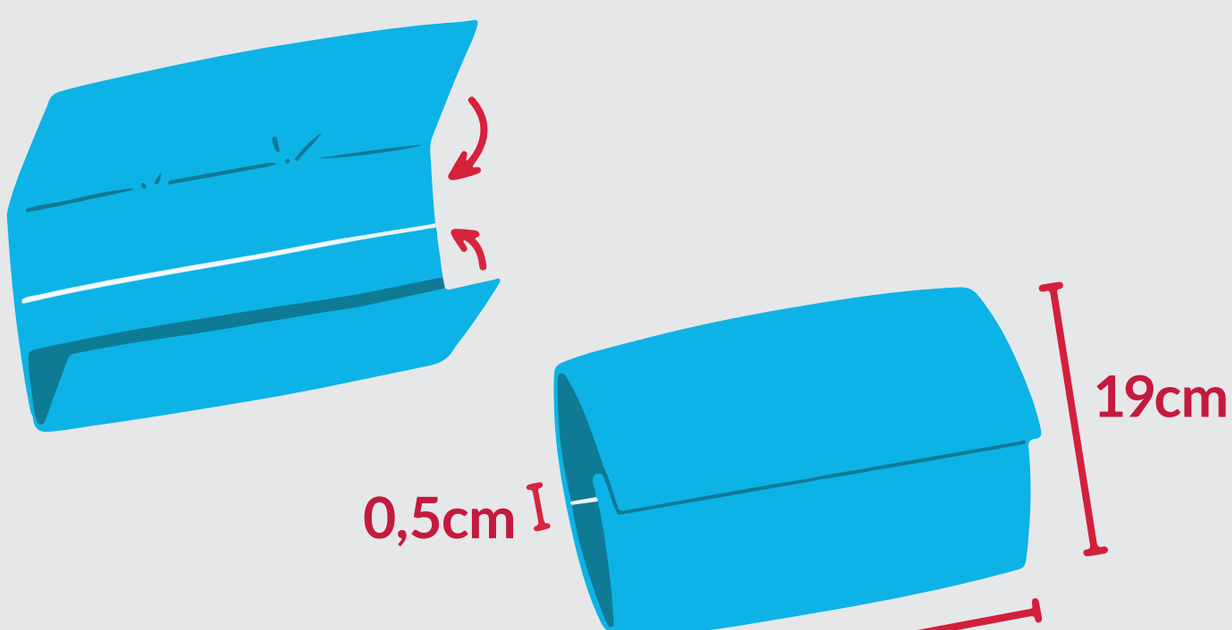
Paso a paso



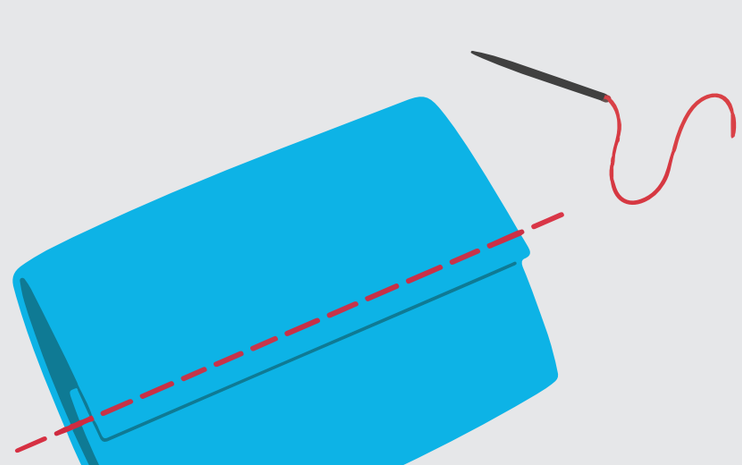
1 Cose los dos extremos de los elásticos juntos, formando un anillo. Reserva.



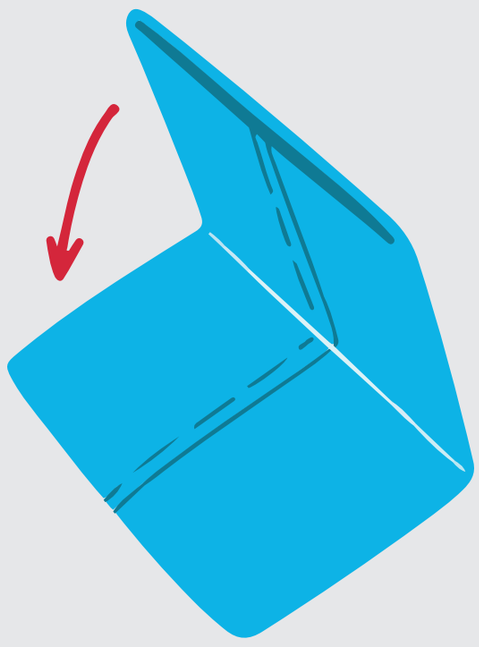
2 Extiende la tela horizontalmente (el lado mayor hacia ti) y dóblala por la mitad. Haz una marca de pliegue para que se mantenga el doblado.

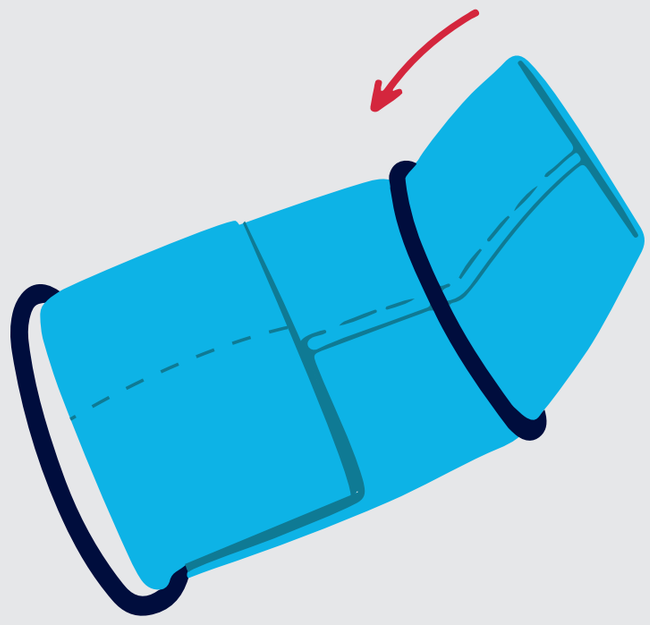


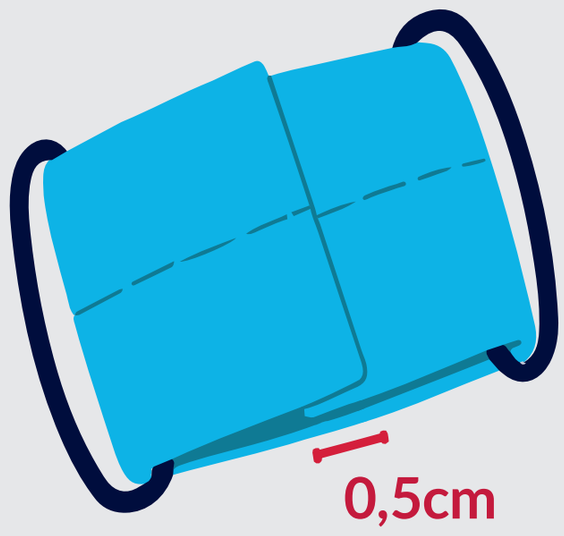
3 Abre la tela de nuevo y ahora dobla la parte inferior y superior de la tela, pasando 0,5cm del pliegue (medio) hecho en el paso 2. Tendrás un rectángulo de 45x19cm.



4 Siguiendo la línea de pliegues del paso 2, cose todas las capas juntas.

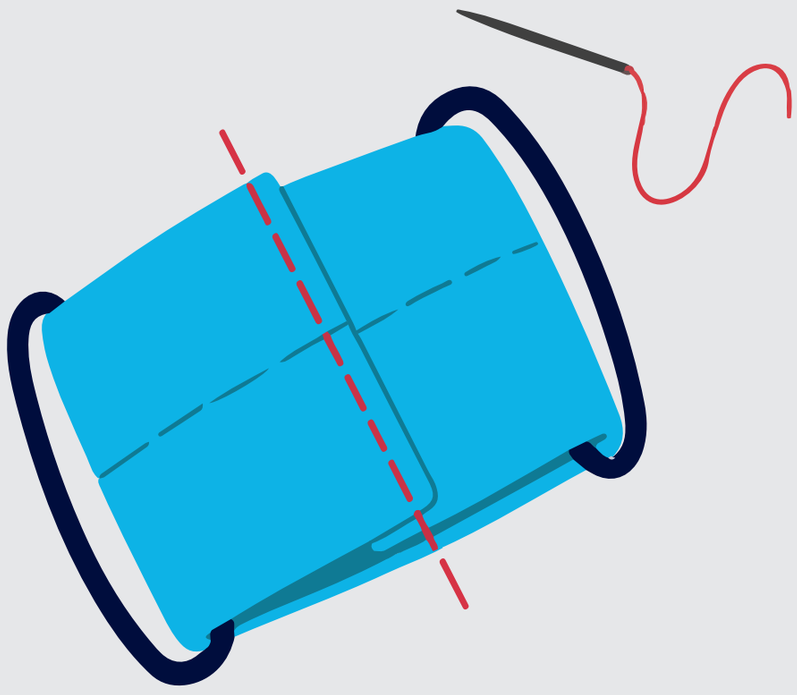


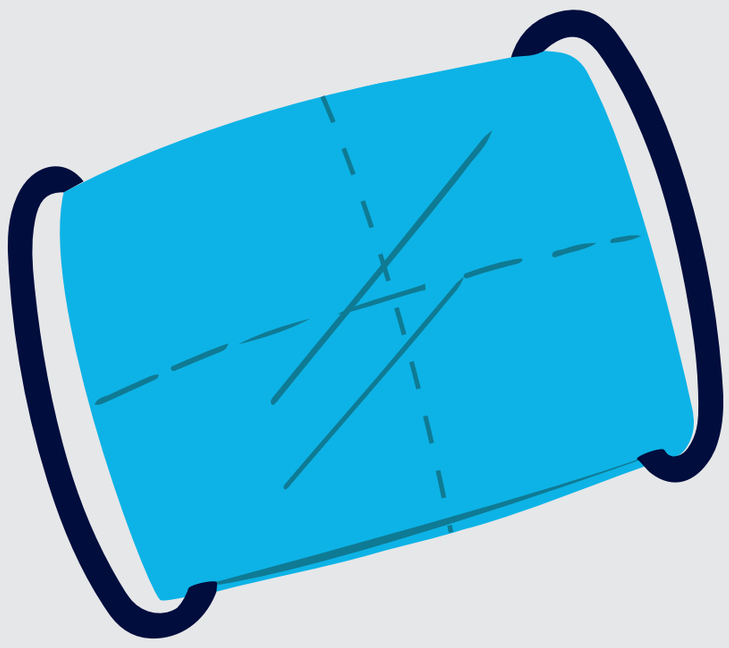




5 Dobla la tela por la mitad para hacer un nuevo pliegue. Abre la tela.

6 Pon los elásticos y dobla los extremos de la tela, pasando 0,5cm del pliegue central hecho en el paso 5. Repite el proceso del otro lado.





7 Siguiendo la línea de pliegues del paso 5, cose todas las capas juntas.

¡Listo! ¡Tu mascarilla está lista para que sea utilizada!

¡Ojo!

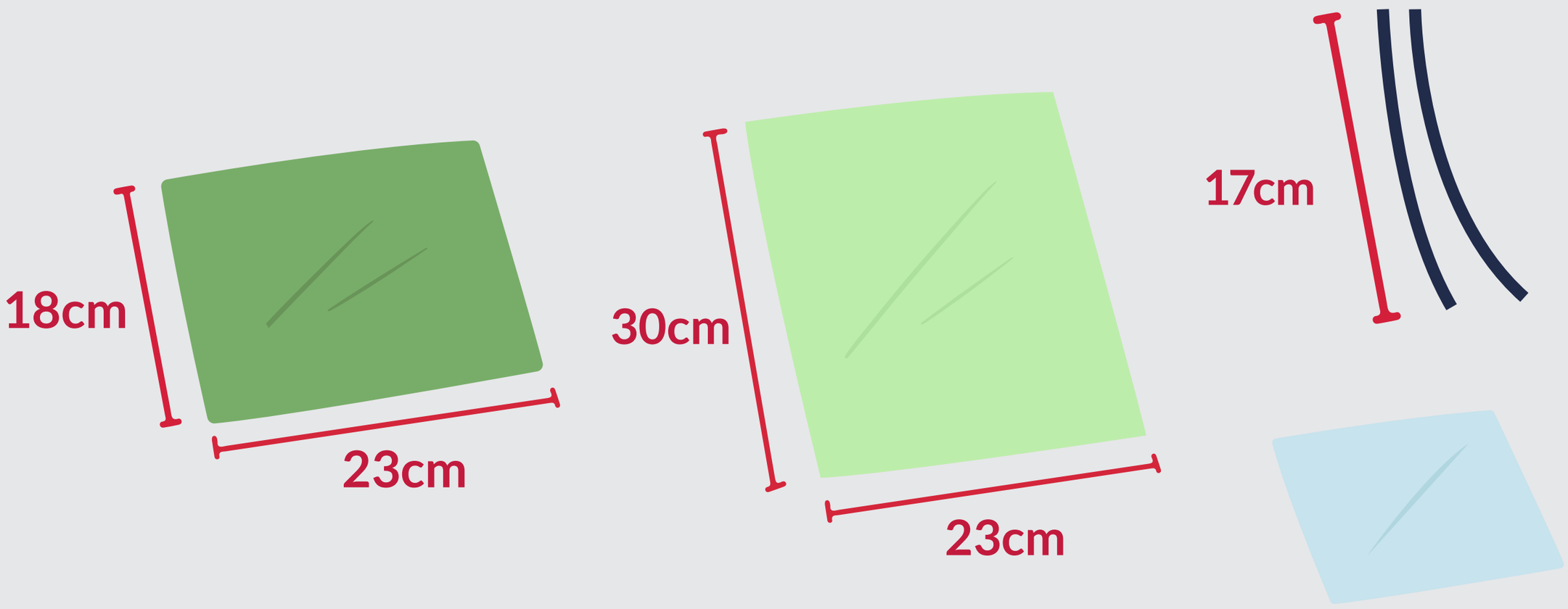
Si la costura te molesta cuando en contacto con la piel, puedes usar la mascarilla al revés.

¡Más información!

Haciendo una mascarilla de tela con costura. Fuente: Universidad Federal de Paraná (UFPR)- Brasil. Disponible en: https://bit.ly/2VeFfVg

3 Mascarilla con bolsillo para filtro extra

Vas a necesitar:



Capa externa: 1 tela de 23x18cm.

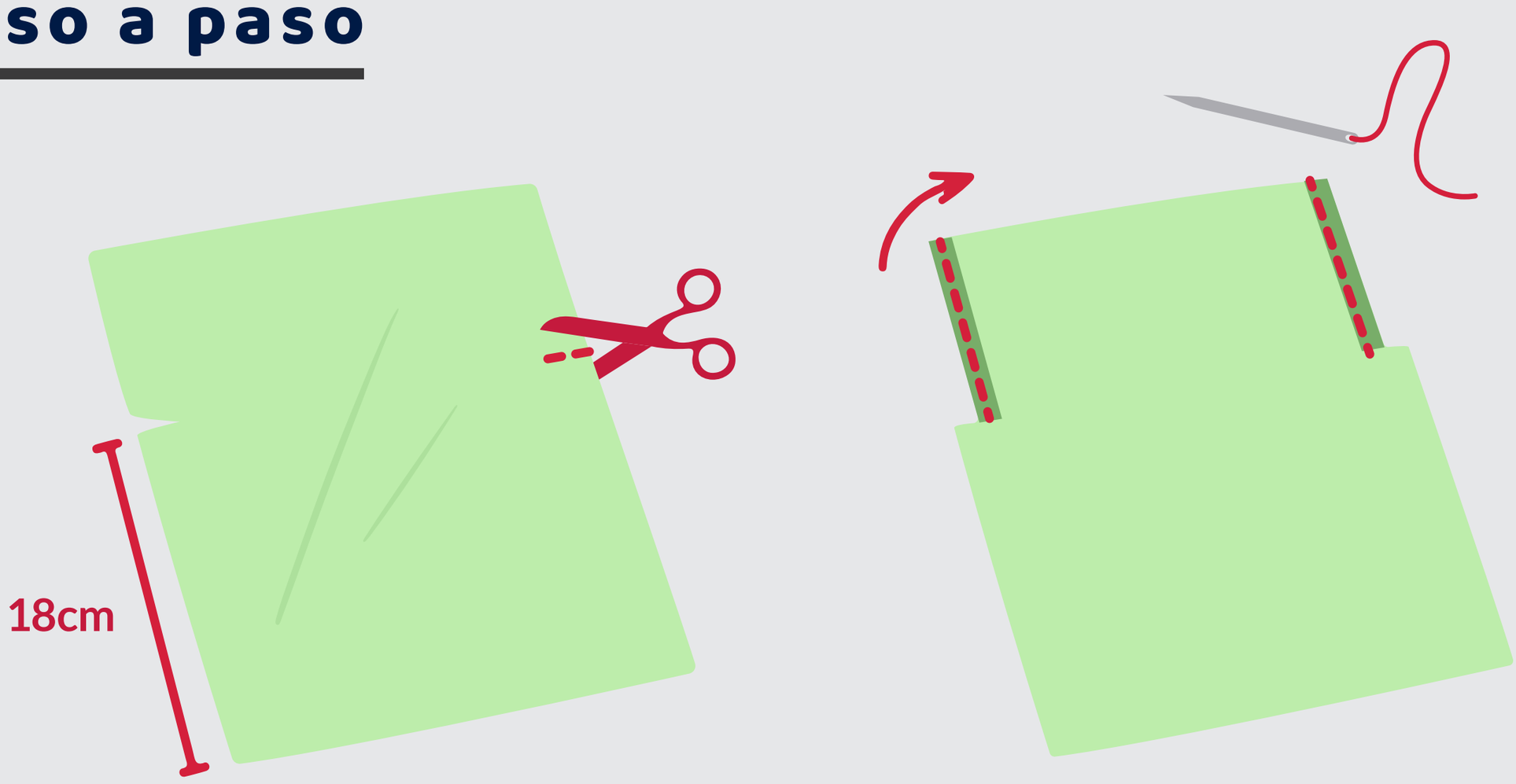
Capa interna: 1 tela de 23x30cm.

2 **tiras elásticas** de 17cm.

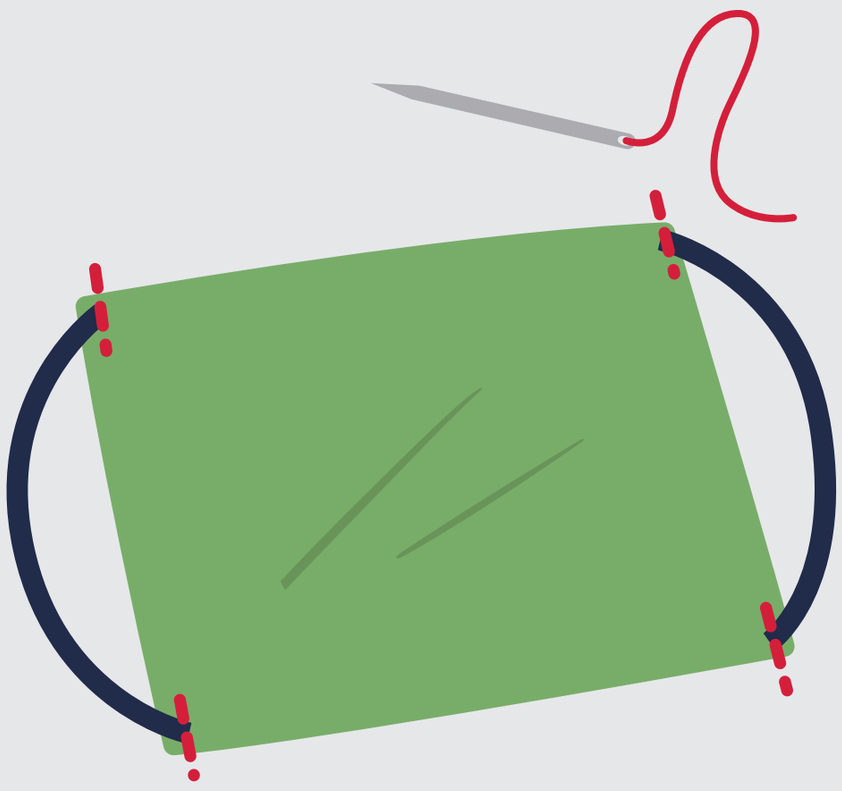
Aguja con hilo. Se puede coser a mano o en máquina.

Filtro: tela absorbente de polipropileno y celulosa, comúnmente vendida en rollos, como un trapo de cocina **reutilizable** (comprueba la composición en el embalaje, porque ni todo papel toalla funciona).

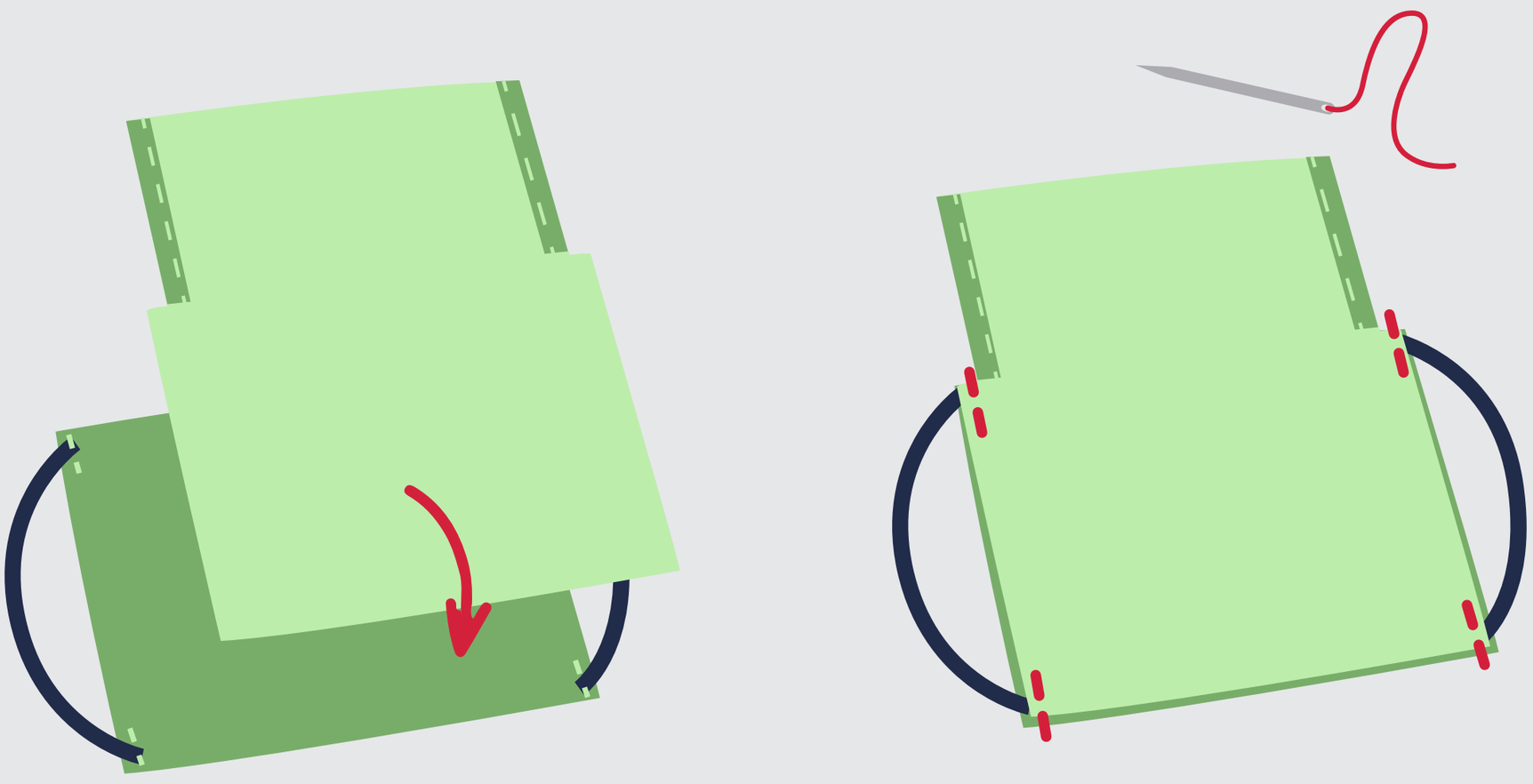
Paso a paso



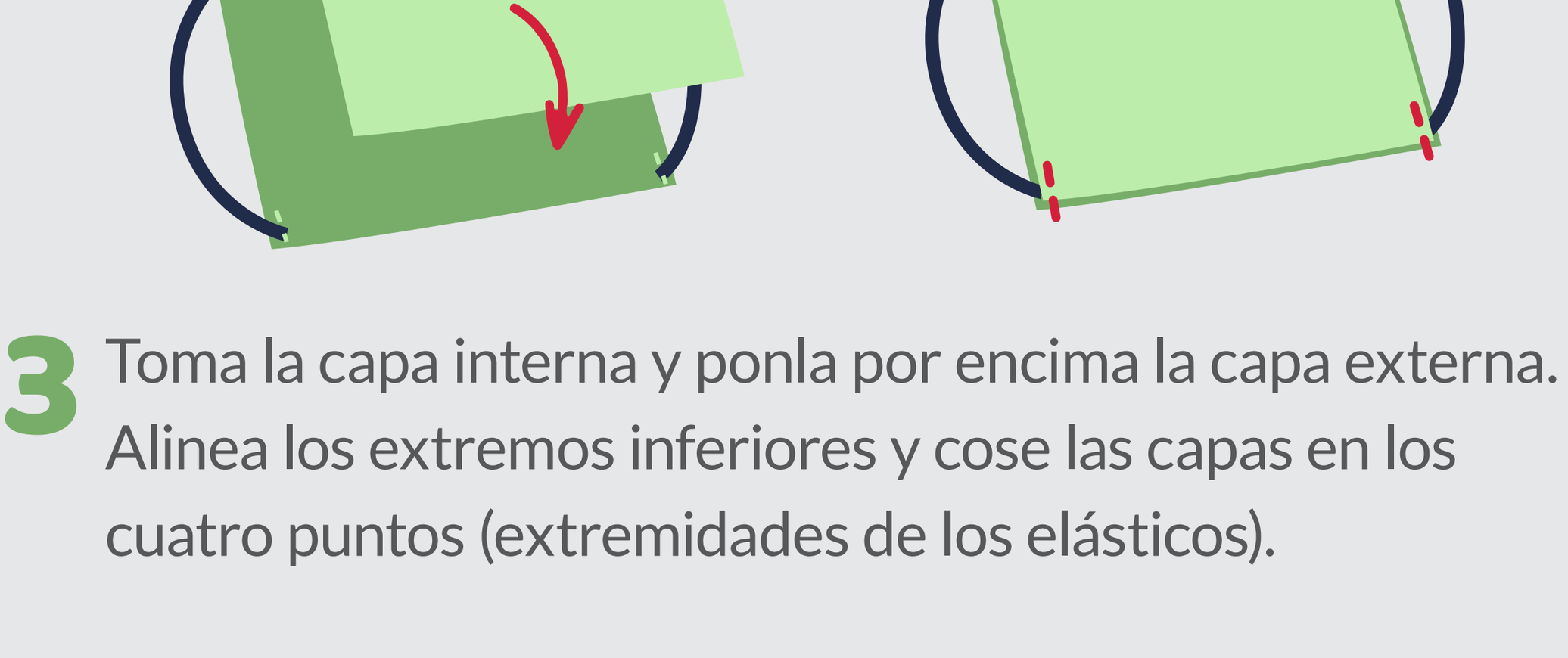
1 Con la tela de la capa interior, mide 18cm a partir de la base. Haz dos cortes de 1cm en los lados. Dobla las aletas pequeñas hacia adentro, cose y reserva.



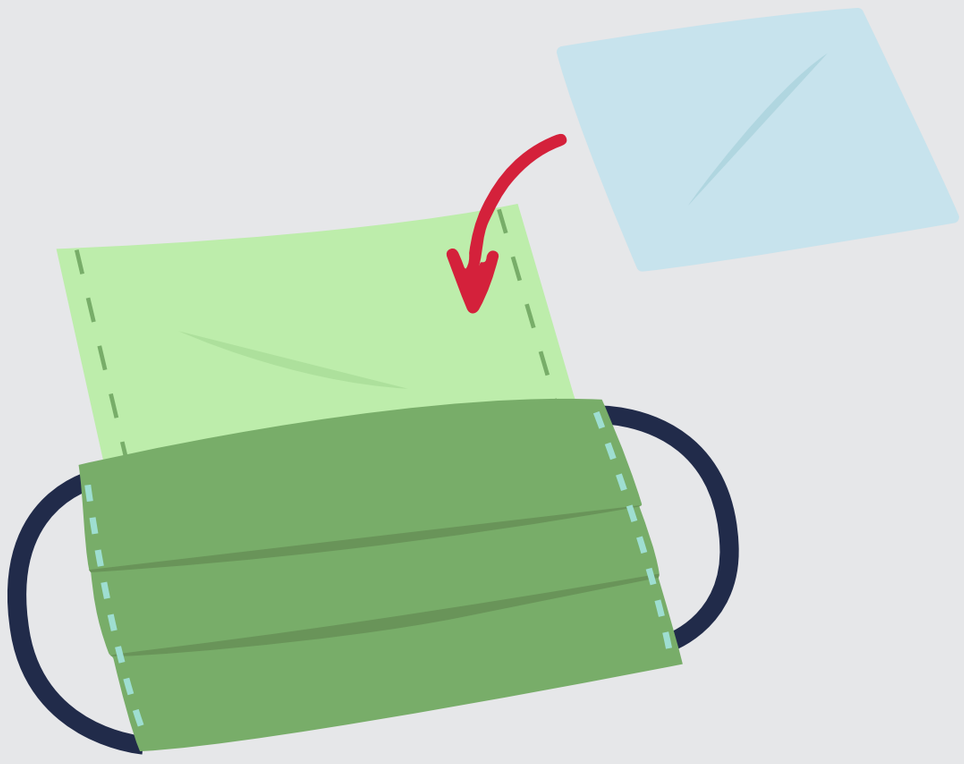
2 En la tela de la capa exterior, cose un extremo del elástico en el extremo superior de la tela y el otro extremo en el extremo inferior. Repite el procedimiento en ambos lados (izquierdo y derecho).



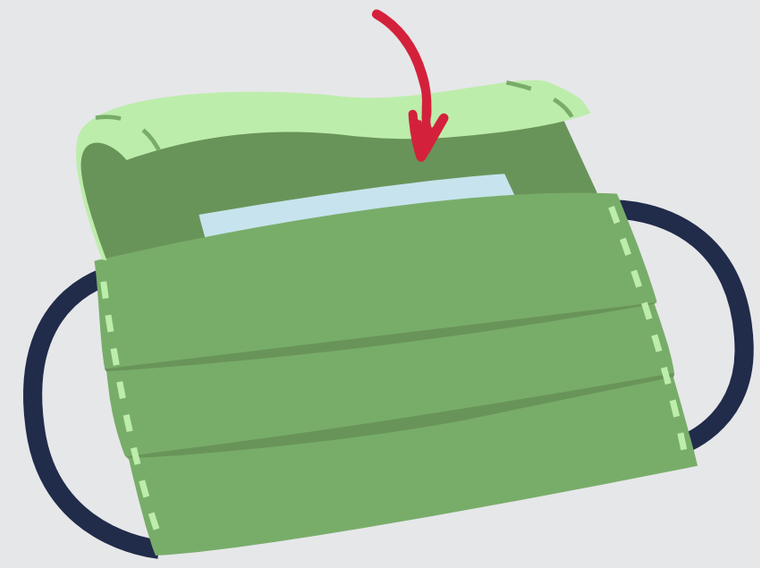
3 Toma la capa interna y ponla por encima la capa externa. Alinea los extremos inferiores y cose las capas en los cuatro puntos (extremidades de los elásticos).



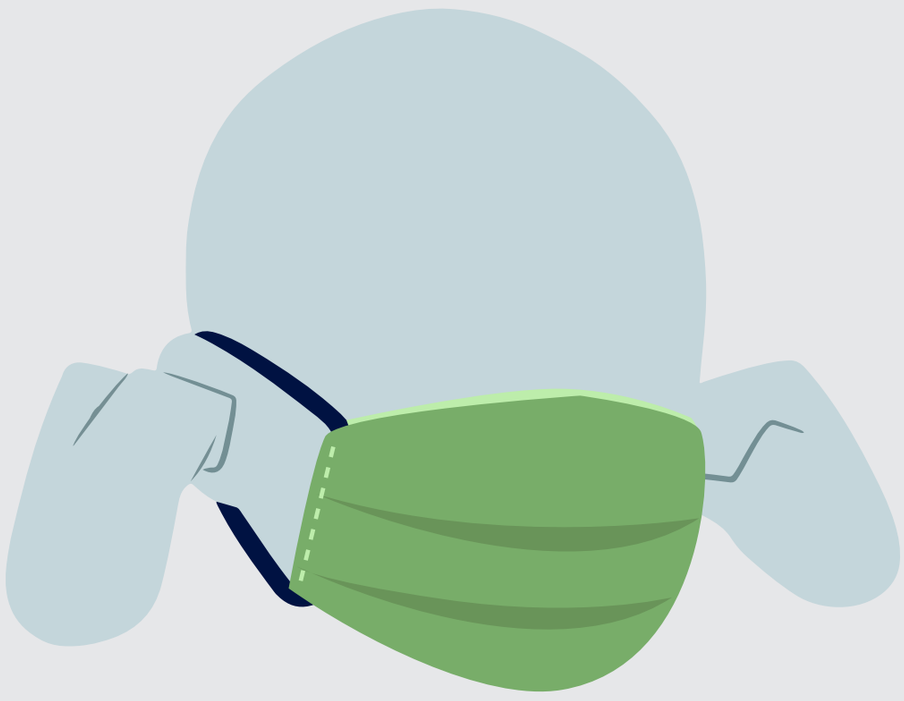
4 Da la vuelta a la mascarilla con el exterior hacia arriba. Crea dos pliegues en la tela **(A)** y cose los lados para mantenerlos juntos **(B)**, como si se hiciera un pliegue. Después de este paso, la capa exterior debe tener 11cm de altura.



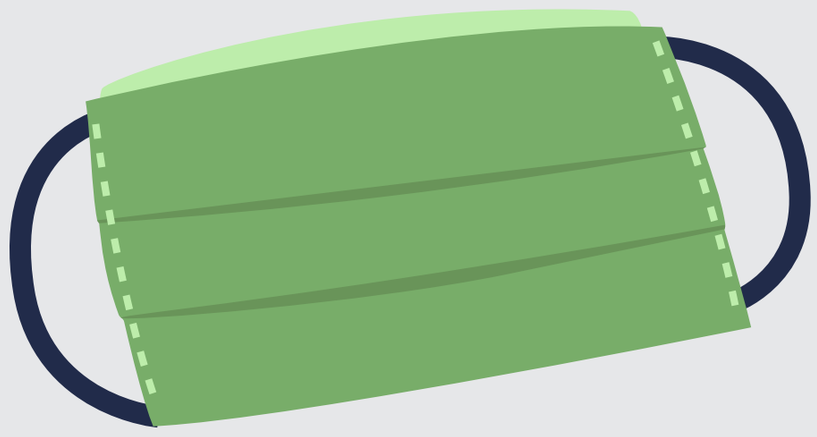
5 Pon el filtro en el espacio entre la capa exterior y la capa interior.



6 Dobla los restos de la tela de la capa interior poniéndola entre el filtro y la capa exterior.



7 Ponte la mascarilla y haz los ajustes necesarios en tu rostro.



¡Listo! ¡Tu mascarilla está lista para que sea utilizada!

¡Ojo!

Después de cada uso de la mascarilla el filtro interno debe ser cambiado.

¡Más información!

Fabricación de una mascarilla de tela con "bolsillo" para un filtro extra. Fuente: Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC). Disponible en: https://bit.ly/3exmPGC

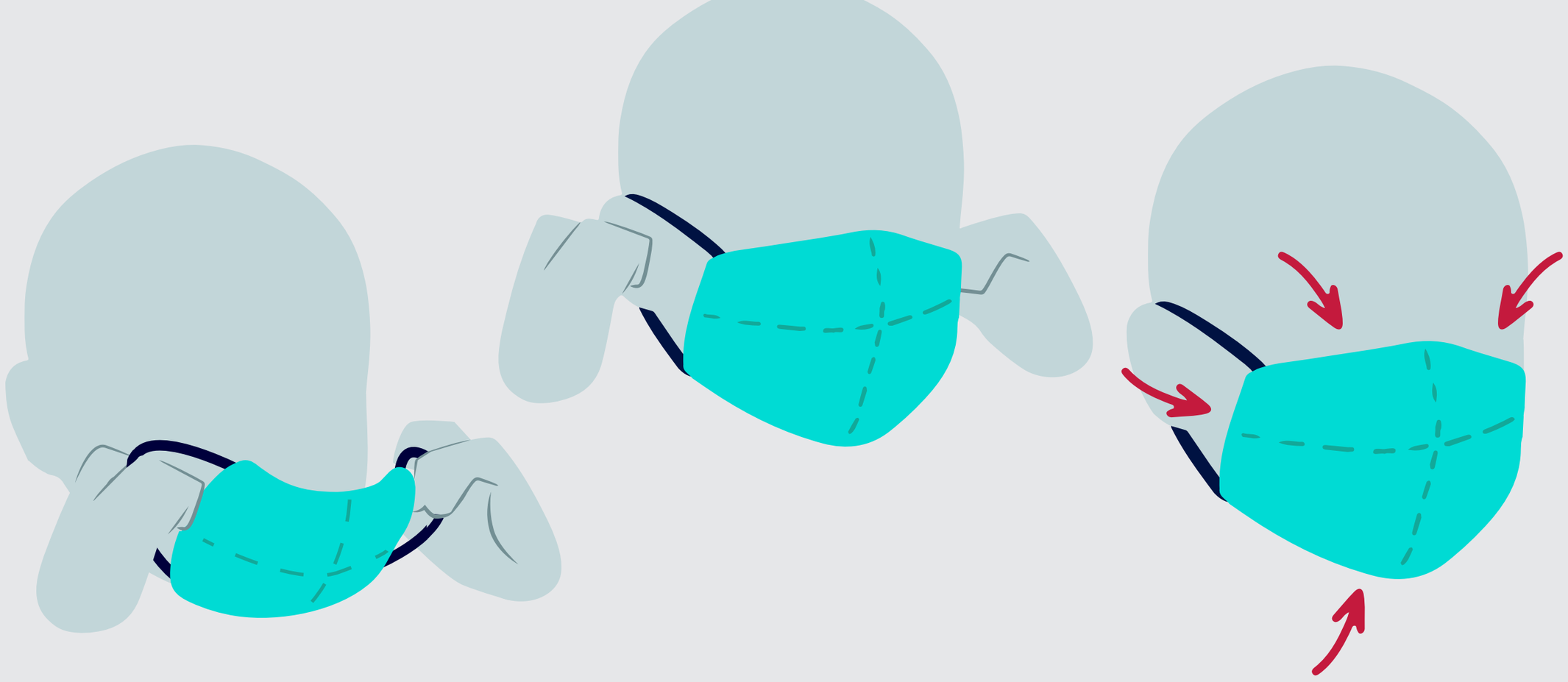
¿CÓMO USAR MI MASCARILLA CASERA?

¿Cómo usar mi mascarilla casera?

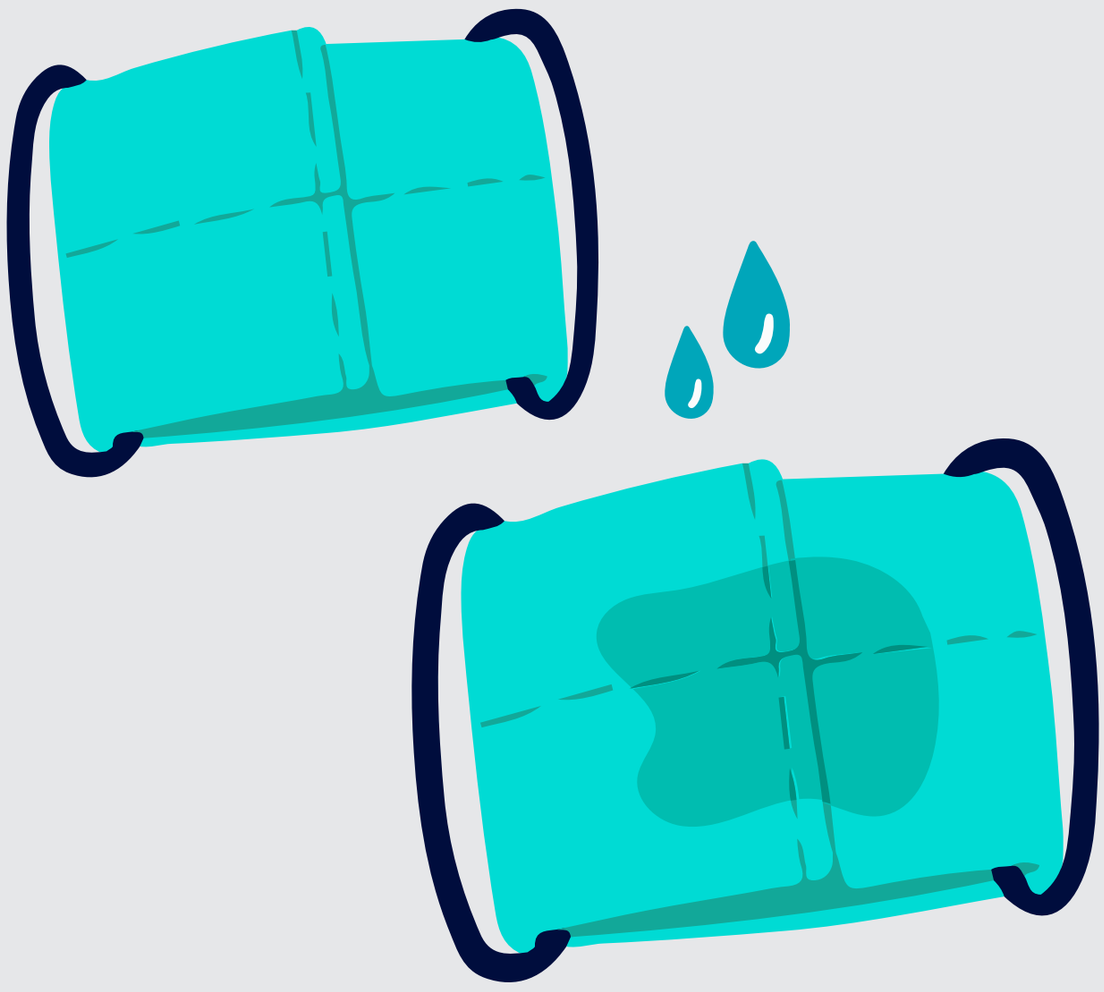
Aprende cómo usar correctamente tu mascarilla casera, aumentando tu seguridad.



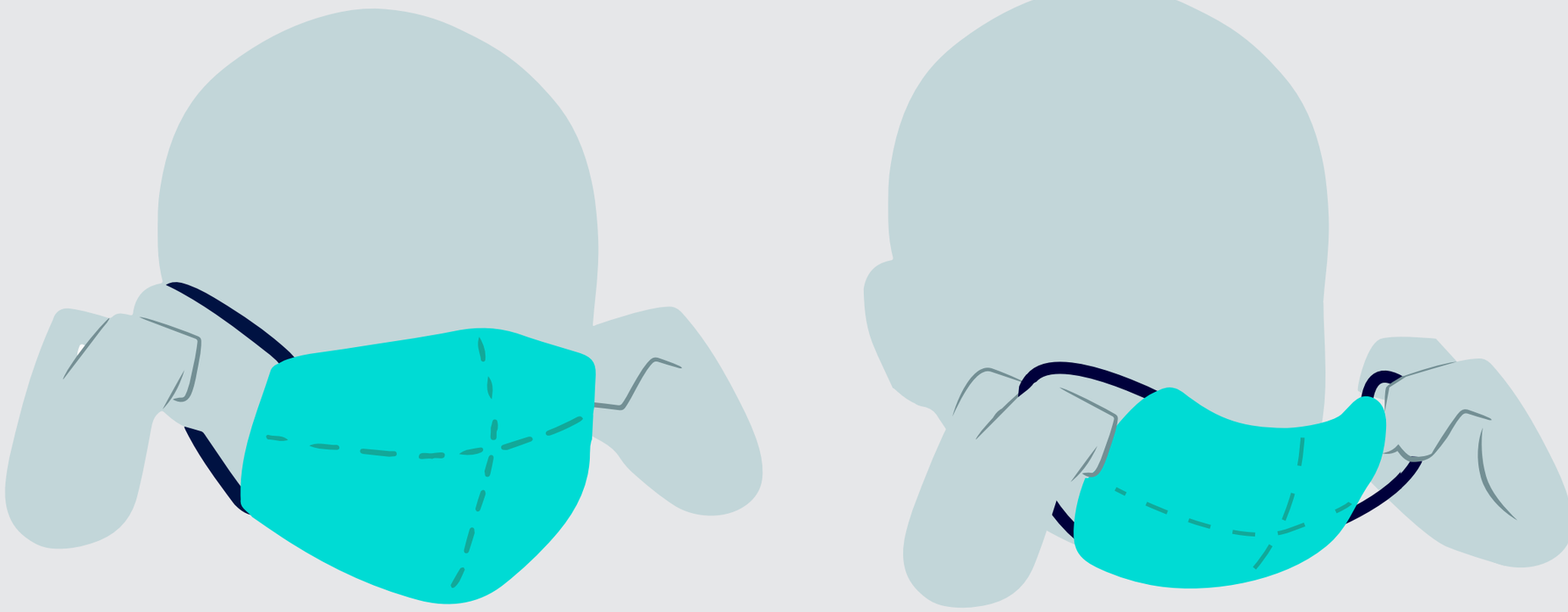
1 Antes de ponerte la mascarilla, lávate bien las manos con agua y jabón.



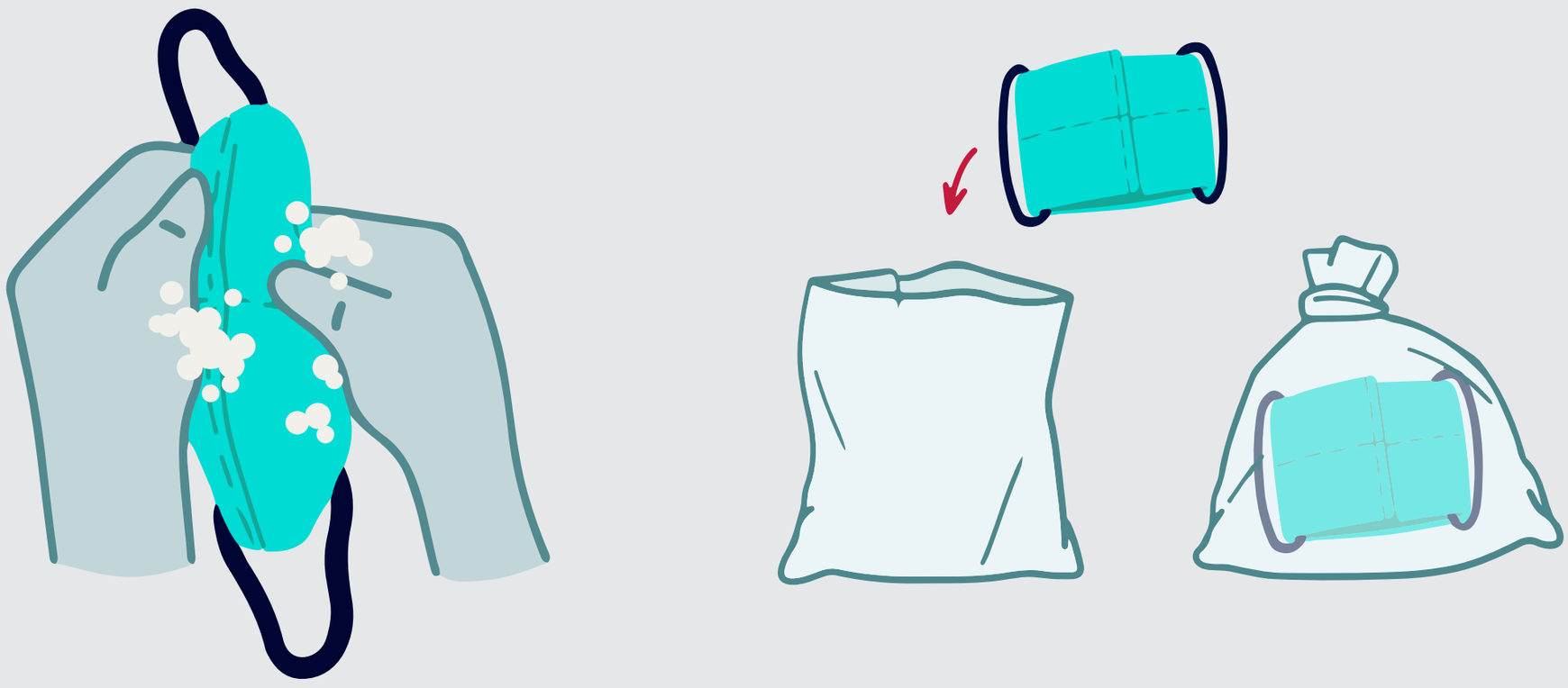
2 Ponte la mascarilla en la cara, montándola con elásticos o correas. La mascarilla debe cubrir la nariz y la boca, y no debe haber brechas en los lados entre la cara y la mascarilla.



3 Cambia la mascarilla cada 3 horas o cuando esté mojada.



4 Para quitarte la mascarilla, tómala por los elásticos, empezando por detrás de la oreja. Ponlos alrededor de tus orejas sin tocar la parte delantera de la mascarilla.



5 Lava la mascarilla inmediatamente después de quitártela. Si estás fuera de casa y no puedes desinfectarla a tiempo, guárdala en una bolsa plástica exclusiva para ella.



6 Lávate las manos con agua y jabón después de quitarte la mascarilla usada o desinfectarlas con alcohol al 70%.

¡Ojo!

Nunca compartas el uso de tu mascarilla con otra persona.

No toca tu rostro y evita quitarte y volver a ponerte la mascarilla, ya que el contacto de las manos y dedos con el rostro puede ser suficiente para un contagio. **Recuerda** no estamos acostumbrados a usar una mascarilla como los profesionales de la salud.

Desecha la mascarilla si ésta muestra señales de deterioración como perforaciones, roturas, desgaste de la tela y pérdida de elasticidad de los elásticos.

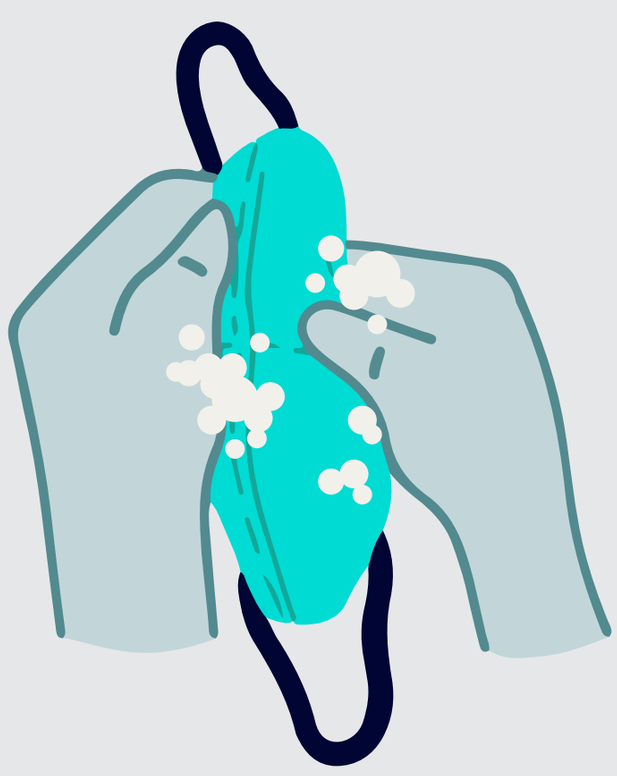
¡Ojo!

Ten siempre más de una mascarilla desinfectada disponible y guardada en una bolsa de plástico. De esta manera, cuando la mascarilla que llevas puesta durante mucho tiempo o cuando se quede mojada, la puedes cambiar con seguridad.

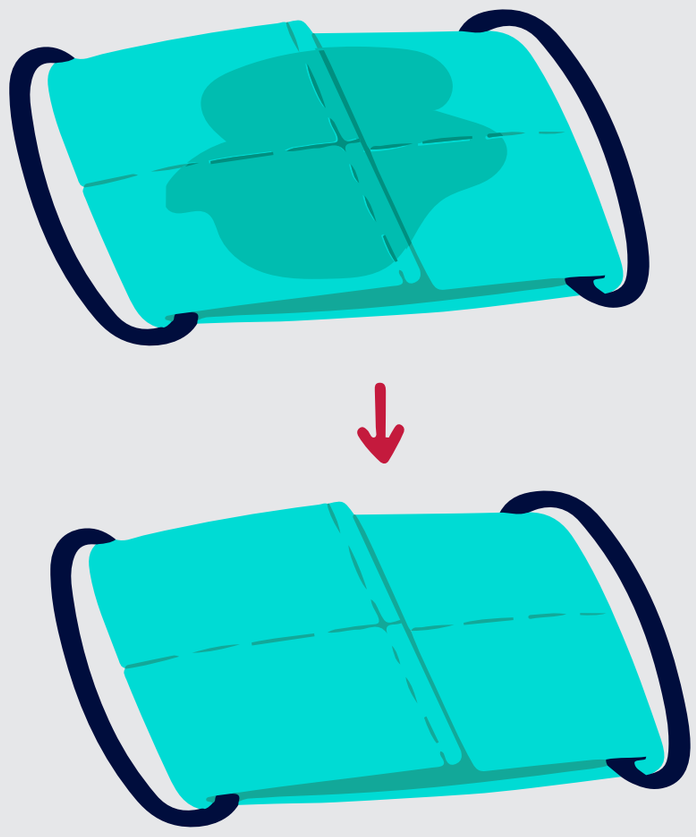
¿CÓMO DESINFECTAR MI MASCARILLA CASERA?

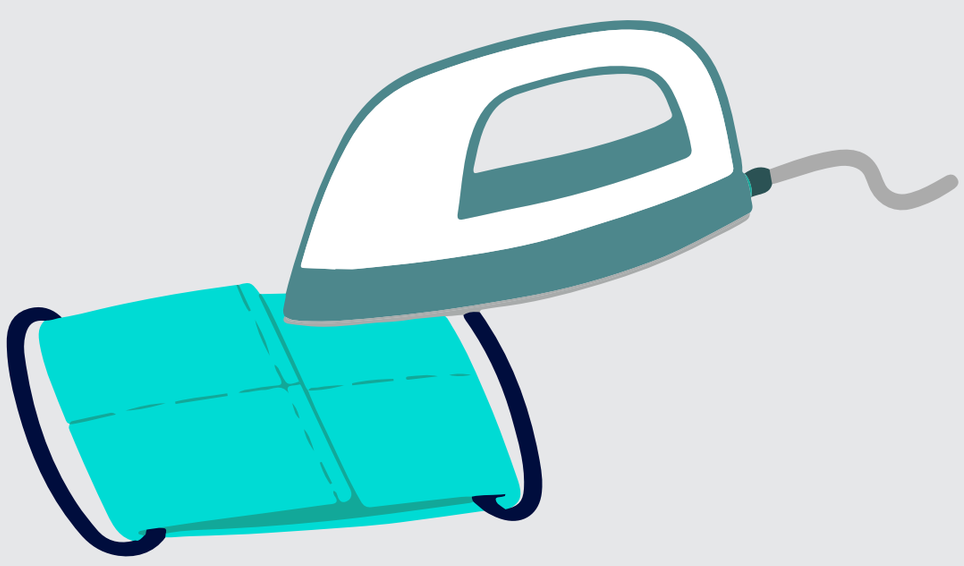
¿Cómo desinfectar mi mascarilla casera?

Hay diferentes maneras de desinfectar las mascarillas usadas para su reutilización. Abajo listamos el paso a paso recomendados por los expertos en salud:



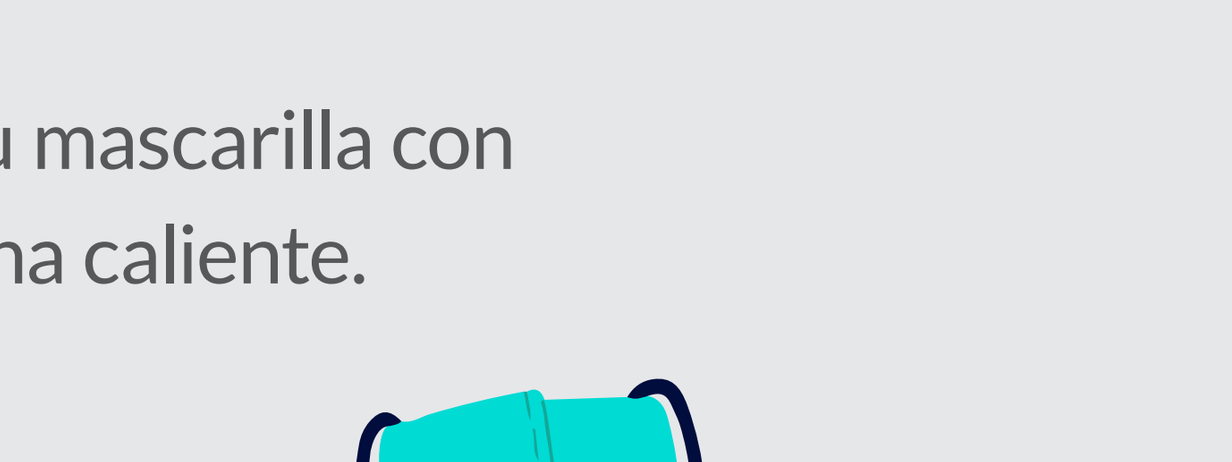
1 Lava con agua y jabón neutro, frotando bien.





2 Deja que se seque **completamente** al sol o a la sombra. La mascarilla debe estar completamente seca para su reutilización.

3 Plancha tu mascarilla con una plancha caliente.



4 Guarda tu mascarilla higienizada individualmente en una bolsa plástica limpia y seca, asegurándote de que esté bien sellada.

Información importante:

- **¿Con qué frecuencia necesitas hacer el lavado?** Siempre, después de cada uso.

- **¿Es posible lavar en una lavadora?** No es lo ideal porque puede causar daños (disminución del ajuste, deformación, desgaste, etc.), requiriendo una sustitución más frecuente

- **¿Es posible hervir la mascarilla?** La ebullición no sustituye completamente el proceso de limpieza de la mascarilla, pero es una alternativa en los casos en que no sea posible lavar con jabón. Ten en cuenta que hervir el aderezo puede dañar la tela y disminuir la vida de la mascarilla.

  ¡Cuidado! *Ten cuidado al manejar la mascarilla en agua hirviendo para evitar quemaduras y otros accidentes.*

  ¡Precaución! *No desinfecta tus mascarillas en un lavaplatos, microondas o en una olla a presión, pues podría causar accidentes y dañar los utensilios.*

- **¿Puedes lavar papel o mascarillas de TNT?** No, siempre deben ser desechados después de su uso, ya que el lavado reduce su eficacia.

¡Con solo una mascarilla proteges a ti mismo y a todos a tu alrededor!

#TodosConMascarilla

#EnLaLuchaPorLaSalud

#MascarillasCaseras

#DiseñoUfprBrasil

REFERENCIAS CONSULTADAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGIL NCIA SANITÁRIA. Orientações gerais - máscaras faciais de uso não profissional. **Anvisa,** Brasília, 3 de abr. de 2020. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Use of cloth face coverings to help slow the spread of COVID-19. **CDC**, 13 de abr. de 2020. Disponível em: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html. Acesso em: 13 abr. de 2020.

MÁSCARAS caseiras recomendadas por Mandetta precisam seguir série de orientações. **Jornal Nacional**, 2 de abr. de 2020. Disponível em: https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2020/04/02/mascarillas-caseiras-recomendadas-por-mandetta-precisam-seguir-serie-de-orientacoes.ghtml. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Aprenda a fazer máscara de pano com o Ministério da Saúde. #Coronavírus.** 2020. (1m27s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=VNYEgEWrJKw. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus. **Ministério da Saúde,** Brasília, 8 de abr. de 2020. Disponível em: https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascarillas-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Nota informativa Nº 3/2020-CGGAP/DESF/SAPS/MS**. Disponível em: https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Nota-Informativa.pdf. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

MINISTÉRIO da Saúde publica orientações de como fazer máscaras caseiras. **Correio Braziliense**, 2 de abr. de 2020. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2020/04/02/interna-brasil,842042/ministerio-da-saude-publica-orientacoes-de-como-fazer-mascarillas-caseira.shtml. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

PREFEITURA DE CURITIBA. Saúde orienta uso de máscaras caseiras como reforço à prevenção da covid-19. Veja as orientações. **Prefeitura Municipal de Curitiba**, Curitiba, 6 de abr. de 2020. Disponível em: https://www.curitiba.pr.gov.br/noticias/saude-orienta-uso-de-mascarillas-caseiras-como-reforco-a-prevencao-da-covid-19-veja-as-orientacoes/55554. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Perguntas e respostas sobre máscaras caseiras: uso pode ajudar a reduzir transmissão por assintomáticos. **Universidade Federal do Paraná**, Curitiba, 2 de abr. de 2020. Disponível em: https://www.ufpr.br/portalufpr/noticias/perguntas-e-respostas-sobre-as-mascarillas-caseiras-uso-e-indicado-pois-pode-ajudar-a-reduzir-transmissao-por-assintomaticos/?fbclid=IwAR0vfsHeO7jtwZkcsKwILkweL62UtTxrk61Rzvw_KPbKVizbIrZGdC2Hv4U. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Saiba como fazer sua própria máscara caseira. **Universidade Federal do Paraná**, Curitiba, 7 de abr. de 2020. Disponível em: https://www.ufpr.br/portalufpr/noticias/saiba-como-fazer-sua-propria-mascarilla-caseira/?fbclid=IwAR2Ymqhc7AlIVLlxOajUV2LsHhE618EpOMPT1P4TIngF8qlVvCziigHrwvg . Acesso em: 13 de abr. de 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Coronavírus: especialistas da UFSC ensinam a fabricar máscaras caseiras seguras. **Universidade Federal de Santa Catarina**, 6 de abr. de 2020. Disponível em: https://noticias.ufsc.br/2020/04/coronavirus-especialistas-da-ufsc-ensinam-a-fabricar-mascarillas-caseiras-seguras/. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

VEJA como higienizar adequadamente as máscaras de proteção caseiras. **JR na TV**, 7 de abr. de 2020. Disponível em: https://noticias.r7.com/jr-na-tv/videos/veja-como-higienizar-adequadamente-as-mascarillas-de-protecao-caseiras-07042020. Acesso em: 13 de abr. de 2020.

Equipo

Ana Carolina de Souza Costa

Carolina Silva Kinopf

Emilia C. Picelli Sanches (gestora)

Juliana Ferreira de Oliveira

Lígia Naomi Nakase

Lucas Franco Mendes

Rebeca Graeml Abdalla

Coordinación

Prof.ª Dra. Juliana Bueno

Prof.ª Dra. Kelli C. A. S. Smythe

Traducción y Revisón

Carlos Felipe Urquizar Rojas

Nayara Batschke de Oliveira

Colaboración

Un agradecimiento especial a los profesionales de la salud que colaboraron en el análisis del contenido de este folleto:

***Camila K. Costa** (Depto Farmácia - UFPR)*

***Fabíola Moreira** (Enfermeira, Serviço de Controle de Infecção Hospitalar - UFPR)*

***Fabiano Kupczik** (Médico Ortopedista)*

***Izelândia Veroneze** (Farmacêutica, Serviço de Controle de Infecção Hospitalar - UFPR)*

***Romina Plonner** (Tec. Enfermagem, Unidade Básica de Saúde - Pinhais)*

Realización

UFPR Rede COVID19 - Acciones Integradas en Diseño Gráfico

DESIGN UFPR
#nalutapelasaúde