

PORTADA | CUIDARTE | **SALUD Y FARMACIA**

Neumonía por apurar demasiado: el riesgo de reutilizar la mascarilla más tiempo del recomendado

Itziar Nodal
17/07/2020 · 08:33h.



Las mascarillas higiénicas tienen una vida útil de cuatro horas aproximadamente

PUBLICIDAD

AMISTAD NIVEL:
No somos pareja, pero tenemos mucho amor

VELA AROMÁTICA EL CORTE INGLÉS
Antes 24,95€
14,95€/ud

COMPRAR

30 DE JULIO
DÍA DE LA AMISTAD

- Hablamos con una neumóloga sobre los riesgos de pasarnos reutilizando las mascarillas
- "La inhalación continuada de esos virus y bacterias acumulados en las mascarillas, sumado a la falta de efectividad derivada de su uso excesivo, predispone a nuestro organismo a padecer una neumonía"
- Muy poca gente está tomándose en serio las reglas de la reutilización de mascarillas y pueden traer complicaciones aparte del coronavirus

Andalucía, Cataluña, Galicia, Extremadura... **Cada vez más comunidades han instaurado como obligatorio el uso de la mascarilla** tanto en lugares abiertos como en cerrados, independientemente de que se pueda mantener la distancia de seguridad. Es una medida que sus presidentes autonómicos consideran **indispensable para evitar grandes rebrotes de coronavirus**. Ante esta situación, recuerdan que es especialmente importante llevarla para los colectivos de riesgo, como mayores y personas con problemas crónicos de salud, pero también cambiársela asiduamente, siguiendo las recomendaciones. Hablamos con Laura Sierra, médico neumólogo del hospital HM Regla de León para que nos explique **cómo afecta a nuestra salud reutilizar las mascarillas más allá del tiempo estipulado**.

El principal problema: la acumulación de bacterias

La llevamos pegada en la cara, apoyada en nuestra nariz y barbilla, hablamos con ella puesta, respiramos a través de ella. **La acumulación de bacterias en su tejido es, cada segundo que pasa, más grande** y si, en lugar de las 4 horas de vida útil de una mascarilla higiénica, la reutilizamos de forma indefinida, esas bacterias se pueden convertir en un verdadero problema para nuestra salud.

"**La inhalación continuada de esos virus y bacterias** acumulados en las mascarillas, sumado a la falta de efectividad derivada de su uso excesivo, **predispone a nuestro organismo a padecer una neumonía bacteriana o vírica**", explica la neumóloga. La neumonía es una de las enfermedades que más afectan a los pulmones y se contrae cuando un virus, hongo o bacteria, ingresa en nuestro cuerpo e **impide que el oxígeno circule por la sangre**.

"El problema es que **gran parte de las bacterias de la boca o de las vías respiratorias superiores pueden acabar produciendo patología a nivel inferior**, baja el moco a los bronquios y producen infecciones de vías respiratorias inferiores", añade. Algunos de los síntomas más frecuentes de esta patología son la tos, que puede estar acompañada o no de expectoración, y la fiebre. Aunque también puede presentarse dolor en el tórax y dificultad para respirar.

Independiente al coronavirus

Esto es especialmente peligroso en personas que acaban de sufrir la covid-19 o que está en proceso de superarla. "**La enorme carga bacteriana puede agravar aún más el problema**", asegura la doctora. Las molestias comienzan en nariz y garganta y de ahí comienzan los síntomas respiratorios. Sin embargo, una persona que sufra neumonía por esta reutilización excesiva de la mascarilla no quiere decir que también se vaya a contagiar de coronavirus, es independiente.

"**Las neumonías pueden estar causadas por muchos gérmenes** (bacterias o virus diferentes) entre los cuales uno de ellos es el coronavirus SARS-CoV2, pero no es el único. Lo particular de este virus es que, al producirse la infección, **tiene mayor afinidad por el pulmón y acaba produciendo neumonía en más casos que otros virus de su familia**", aclara Sierra.

La edad: otro factor de riesgo

Pese a ser una patología que afecta a personas de todas las edades, hay factores que indican que una persona sea más propensa a padecerla. "**El riesgo aumenta con la edad, la inmunidad está más alestargada y reacciona más lentamente**. Hablamos sobre todo de los mayores de 65 años", apunta Sierra.

A esto hay que sumarle, que en casi todos los casos existen patologías previas que favorecen la aparición de este tipo de problemas. "No lo intentemos negar, la edad es un factor de riesgo para las enfermedades infecciosas de cualquier tipo y por eso es fundamental seguir todas las recomendaciones. Desde **mantener la distancia interpersonal hasta llevar mascarilla y no acudir a un centro sanitario si no es completamente indispensable**".

Además de la neumonía, existen otros riesgos asociados a la reutilización excesiva de la mascarilla. "Además de perder la eficacia y dejar de protegernos de virus y bacterias, **puede favorecer la aparición de crisis asmáticas**. Los pacientes de asma que tengan alergia a pólenes están menos protegidos cuando usan mascarillas que han perdido su eficacia, y por tanto eso puede favorecer que empeore su asma o incluso tengan una crisis asmática", concluye la neumóloga.

PUBLICIDAD

LOS MEJORES AM

DÍA DE LA AMISTAD

30 DE JULIO

PUBLICIDAD

DÍA DE LA AMISTAD

30 DE JULIO

PUBLICIDAD

EAE Business School

We make it happen

Anuncio

Normativas alimentarias
Guía gratuita sobre cómo tomar decisiones informadas y cumplir normativas.

METTLER TOLEDO [Descargar](#)

Piensa

REFRÉSCATE
NUEVO COL

DESCUB

NESCAFÉ
Dolce
Gusto

Piensa

REFRÉSCATE
NUEVO COL

DESCUB

NESCAFÉ
Dolce
Gusto

Piensa

REFRÉSCATE
NUEVO COL

DESCUB

NESCAFÉ
Dolce
Gusto