



## ¿ES SEGURO EL USO DE MASCARILLAS FACIALES EN PERSONAS CON ASMA Y ENFERMEDAD PULMONAR CRÓNICA?

Las personas con alguna afección crónica en los pulmones siguen preguntándose si es buena idea utilizar mascarillas faciales o cubrebocas, y en este artículo les vamos a resolver sus dudas.

Según el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan, si tienes una enfermedad de este tipo, como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o asma, te recomendamos usar una cubierta facial si saldrás de casa.

Se ha reportado de que las mascarillas no permiten que pase suficiente oxígeno o que aumentan los niveles de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), pero no hay evidencia médica que respalde tales afirmaciones.

Por el contrario, un estudio realizado por miembros del Laboratorio Nacional de Tecnología de Protección Personal, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), todos en Estados Unidos, encontró que el uso de una máscara facial no posee ningún efecto consecuente sobre la respiración ni conduce a la inhalación de niveles tóxicos de CO<sub>2</sub>.

Cabe recordarte que tu mascarilla facial debe estar bien ajustada, y debe cubrir por completo tu nariz y boca.

En el caso raro de que no puedas tolerar para nada una cubierta facial, habla con tu médico para hallar una solución alternativa, como por ejemplo una careta de plástico. Aunque las caretas no se consideran intercambiables con las máscaras, la evidencia sugiere que ayudan a limitar la propagación de las partículas del coronavirus.

Sumado a lo anterior, los expertos aconsejan seguir estrictamente tu medicación y, pese a que debes permanecer en casa, es importante que realices ejercicio físico diario en tu hogar según la orientación de tu médico. De la misma forma, lleva una alimentación saludable y duerme 8 horas diarias.

ClickISalud