

SOBRE EL COVID Y QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO

EDICIÓN DEL 2026



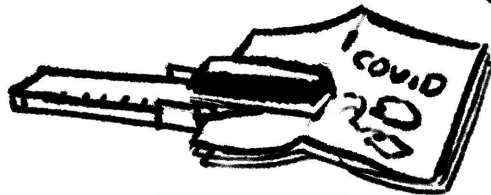
por
**HAZEL
NEWLEVANT**

traducido por
MARU FLORIÁN

"Toda cadena de transmisión que se logre romper **CUENTA**. Cada persona que no se llega a enfermar, que no llega a perder **ESA SEMANA DE SU TRABAJO**, que no **MUERE** ni adquiere un **DISCAPACIDAD**, desde el más mínimo de los inconvenientes, hasta la **MAYOR** de las pérdidas: cada una de estas cosas **CUENTA**."

-Becca en "DEATH PANEL"
podcast 16/02/2023

¡Imprime y distribuye
este zine tú mismo!
Puedes descargar
el PDF aquí:



Referencias:



newlevant.com/COVIDzine/es

DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Hay muchos intereses¹ beneficiándose de que ignoremos la siguiente verdad:

El COVID es una enfermedad que se transmite por el aire que continúa siendo un peligro para todos.

¡Pero hay muchas cosas que podemos hacer para prevenirlo!

Si el COVID se contagiase por gotitas de saliva y por tocar superficies contaminadas, entonces podríamos prevenir los contagios lavándonos las manos; convenientemente, reduciéndolo a una *responsabilidad individual*.

Sin embargo, los estudios llevados a cabo desde el 2020 dejan claro que:

¡Muchas enfermedades se transmiten por aerosoles!²

Incluyendo:

MERS

(Síndrome Respiratorio de Oriente Medio)

Gripe

COVID

Varicela³

SARS-CoV-1

Resfriado común

VRS

Sarampión

Tuberculosis

ES UN CAMBIO DE PARADIGMA BRUTAL.

La transmisión aérea implicaría que *los propietarios de un edificio* tendrían que garantizar *aire limpio en interiores*, como pasa ya con el agua potable.⁴ No podrían "lavarse las manos" con el COVID.

Lavados de solución salina



Hacer gárgaras y lavados nasales con solución salina frecuentemente puede ayudarte a dejar de presentar síntomas más rápido⁷⁸ y a reducir el riesgo de transmisión de COVID a otras personas en tu hogar.⁷⁹

Que otras personas en tu hogar se hagan lavados con solución salina con frecuencia, además de usar mascarilla, podrían ayudarles a mantenerse negativos en COVID!⁸⁰



Los antihistamínicos podrían calmar la "tormenta de citoquinas" inflamatoria que causa daño en los órganos.⁸¹ Pueden ayudar a controlar los síntomas de la infección aguda o del covid persistente relacionados con las histaminas.⁸²

Medicación con receta

El *Paxlovid* es un antiviral que reduce la gravedad de la infección aguda por COVID. Mientras más edad tengas, mayor resulta su efecto en reducir el riesgo de desarrollar COVID persistente.⁸³ (No parece reducir el riesgo en adolescentes.)

Está aprobada su prescripción para las personas consideradas de riesgo para el desarrollo de enfermedad grave...lo que incluye al 75% de adultos en E.E.U.U.⁸⁴ El tratamiento tiene que empezar a tomarse dentro de los primeros 5 días desde que se empieza a presentar síntomas.

Valoración para la prescripción de Paxlovid (en el estado de Nueva York):



Virtual ExpressCare
ondemand.expresscare.video/landing

Información sobre la metformina y el COVID persistente:



thesicktimes.org

La *metformina*, una medicación comúnmente utilizada para la diabetes, ¡ha demostrado reducir el riesgo de desarrollar COVID persistente entre un **41-63%** cuando se toma durante la fase aguda de la infección!⁸⁵ (Estudiado en adultos con un IMC relativamente superior a la media.)

AgelessRX prescribe Metformina off-label para pérdida de peso y longevidad. Tu médico de cabecera podría estar dispuesto a prescribirte. Consulta con un profesional de la salud sobre las posibles contraindicaciones e interacciones con otros medicamentos.

Tengo covid, ¿ahora qué??

Lo que planeo hacer si/cuando vuelva a enfermarme de COVID.
No tomes esto como consejo médico. No soy médico.



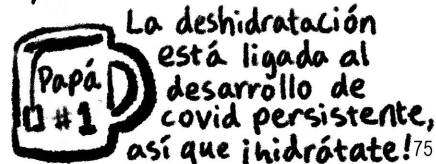
People's CDC tiene una guía de "Qué hacer cuando tengo COVID" bastante completa. ¡Asegúrate de abastecerte antes de enfermarte de lo que puedas necesitar en caso de una infección!

¡Todavía puedes frenar los contagios!

Puedes reducir el riesgo de contagiar a otras personas que vivan contigo aislándote lo más pronto posible, ventilando al máximo el aire en tu hogar y con el uso de mascarillas por parte de todas las personas con las que convives. *¡Las personas suelen permanecer infecciosas en promedio por al menos 10 días!*⁷³ Puedes dejar de aislarte cuando hayas dado negativo en dos pruebas, realizadas con al menos 24 horas de diferencia.⁷⁴

Evita salir de tu casa dentro de tus posibilidades. Si es una emergencia que no puedes posponer o delegar la tarea a alguien más, *¡usa un respirador!*

DESCANSA.



No descansar lo suficiente puede empeorar o, potencialmente *detonar* el desarrollo del COVID persistente.⁷⁶ *¡No hagas ejercicio!* Evita el esfuerzo físico lo máximo posible, tanto durante el periodo de infección como las semanas después. El descanso y las estrategias de ritmo (*pacing* en inglés) son cruciales para manejar el malestar post-esfuerzo, un síntoma común del COVID persistente.⁷⁷

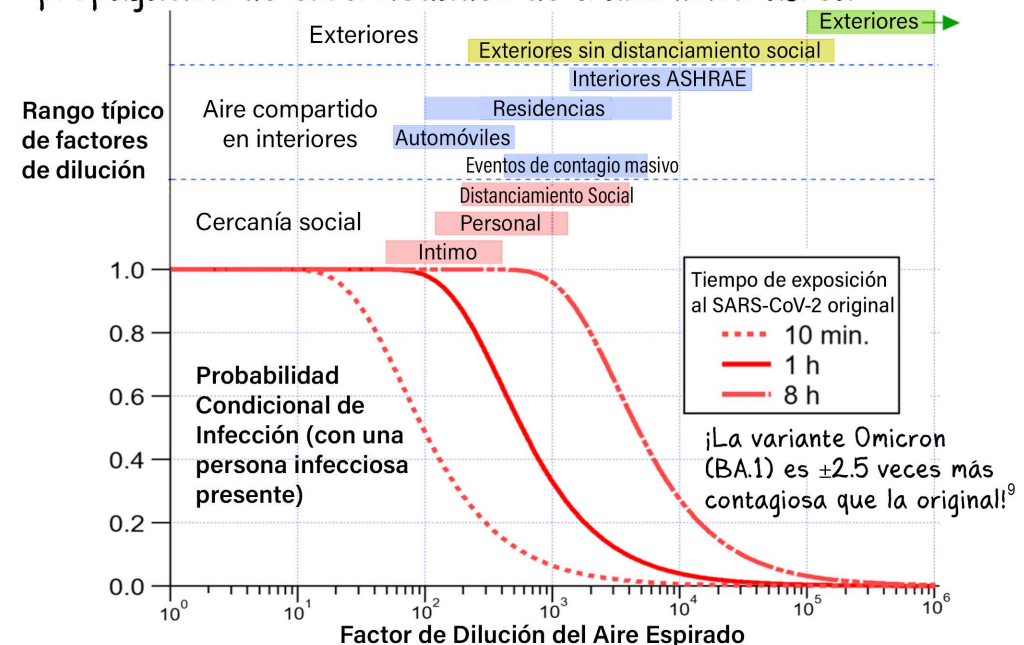
Las enfermedades de transmisión aérea como el COVID se propagan a través de **aerosoles respiratorios**, que exhalamos constantemente--aumentando a la medida que hablamos más fuerte, gritamos o cantamos.⁵

Los aerosoles infecciosos se mueven y quedan suspendidos en el aire como el humo de un cigarro.⁶



Inhalar menos aerosoles = Reducir el riesgo de infección

*La reducción del tiempo de exposición, el distanciamiento y el aumento del aire limpio en circulación pueden frenar la propagación de enfermedades de transmisión aérea.*⁸



Jimenez JL, Peng Z, Pagonis D. Systematic way to understand and classify the shared-room airborne transmission risk of indoor spaces. *Indoor Air*. 2022; 32:e13025. Figure SI-4

*N.T.: *Respirador* se usa para referirse a lo que se conoce como mascarilla FFP2 en Europa, KN95 en China, y N95 en EEUU. No es lo mismo que una *mascarilla quirúrgica* (cubreboca, barbijo, tapabocas, etc.), que se usa para prevenir la contaminación por líquidos, como pueden ser las gotitas de saliva. Los respiradores protegen al usuario de inhalar aerosoles infecciosos o contaminantes, como al resto de personas y animales en el entorno de inhalar aerosoles infecciosos que pueda exhalar la persona al filtrarlos.

El COVID sigue estando en todas partes.

Al menos la mitad de los contagios de COVID se dan por personas que *no tienen síntomas*.¹⁰ Ya sea por contagiar antes de desarrollar los síntomas, o ¡por ser del $\pm 40\%$ de casos que son *asintomáticos*!¹¹

Sin pruebas disponibles, la mejor manera que tenemos para estimar cuántas personas están con COVID son las aguas residuales. Los niveles de virus en las aguas residuales van a la par con el número de casos reales.¹²

Nuevas infecciones diarias de SARS-CoV-2, estimaciones derivadas de las aguas residuales (E.E.U.U.)

pmc19.com/data

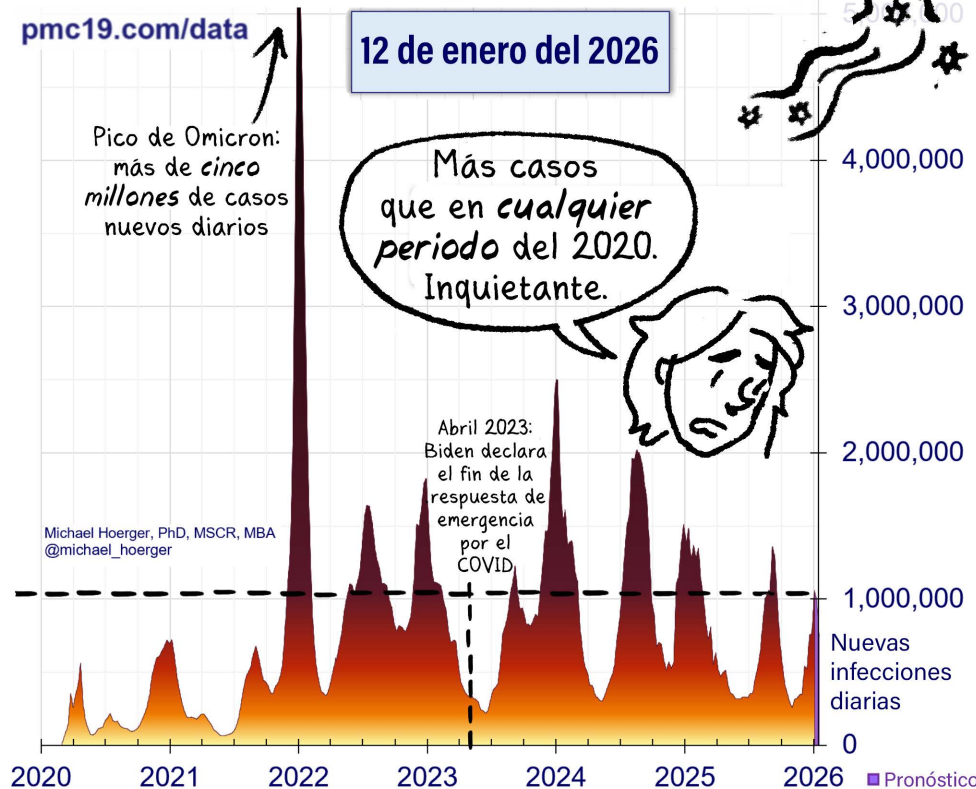
12 de enero del 2026

Pico de Omicron: más de cinco millones de casos nuevos diarios

Más casos que en cualquier periodo del 2020. Inquietante.

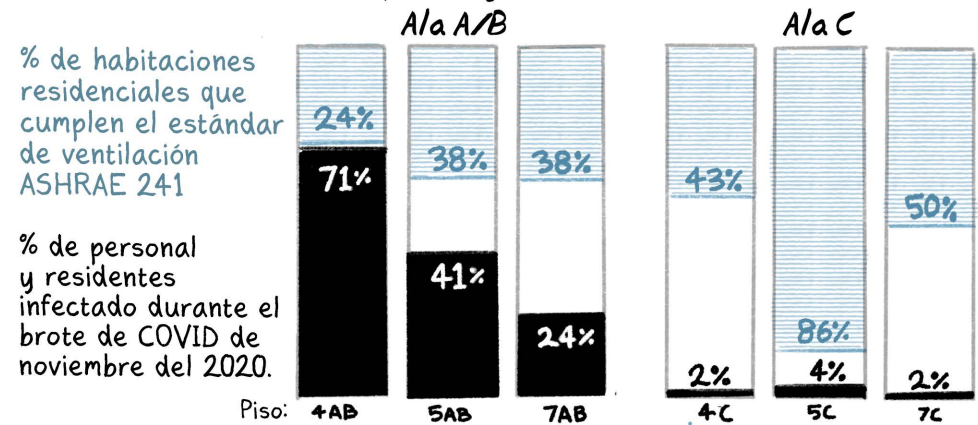
Abril 2023: Biden declara el fin de la respuesta de emergencia por el COVID

Michael Hoerger, PhD, MSCR, MBA
@michael_hoerger



El ASHRAE 241 funciona.

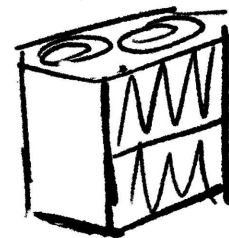
El cumplimiento de este estándar de ventilación reduce notablemente los contagios de COVID. Ejemplo de un centro de cuidados prolongados:



"Optimizing Ventilation Strategies for Mitigating SARS-CoV-2 Transmission in Long-Term Care Facilities: A Collaborative Study with Practical Implications," Wagg and Zhong, 2024. Visualización de datos por Hazel Newlevant.

Ningún sitio está haciendo cumplir el estándar ASHRAE 241... de momento. ¡Pero no tenemos que esperar para empezar a aplicarlo nosotros y mejorar nuestros espacios!

Purificador de aire casero hecho con cartón y dos ventiladores de computadora: 88 cfm.⁷¹



Museos

Convenciones
Paradas de transporte público
Establecimientos de venta de bebidas y comida

60 cfm/persona

Herramienta para buscar purificadores de aire:

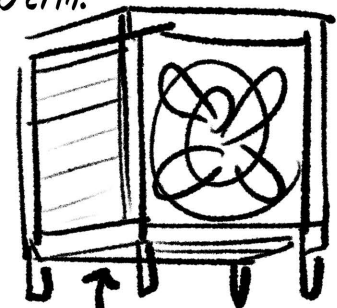


filters.cleanairstars.com

Zonas de tratamiento médico
Habitaciones para pacientes con hospitalizaciones de corta duración

70 cfm/persona

Purificador de aire casero tipo box fan con cinco filtros tipo MERV-13: entre 600 y 850 cfm.⁷²



Elevado para que quepa el quinto filtro por debajo.

Gimnasio

Salas de espera en hospitales

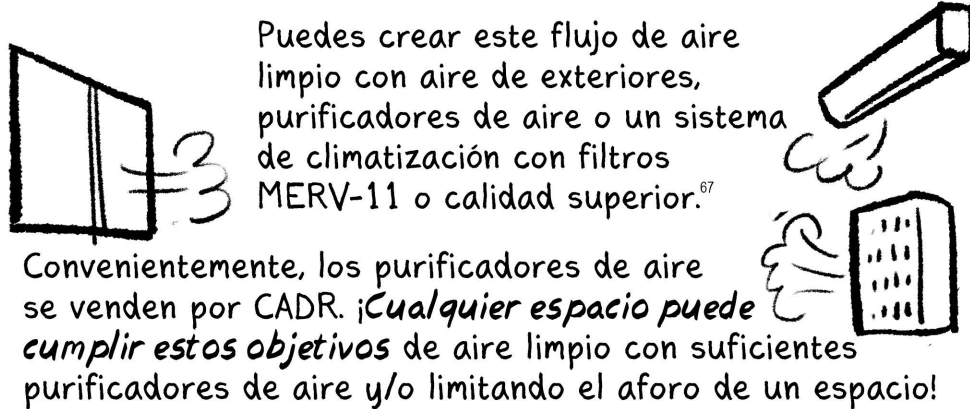
80 cfm/persona

90 cfm/persona

¡Podemos tener un aire de interiores más seguro!

Publicado en el 2023, el **ASHRAE 241** es un nuevo estándar de ventilación⁶⁵ con un diseño basado en modelos de riesgo de infección⁶⁶ para *reducir la propagación de enfermedades de transmisión aérea*.

Establece una tasa de caudal de aire limpio (CADR) mínima por persona, medida en pies cúbicos por minuto (cfm en inglés). ¡Aumenta la cantidad de flujo de aire limpio necesario en un espacio a medida que aumenta la cantidad de personas en él!



Puedes crear este flujo de aire limpio con aire de exteriores, purificadores de aire o un sistema de climatización con filtros MERV-11 o calidad superior.⁶⁷

Convenientemente, los purificadores de aire se venden por CADR. ¡Cualquier espacio puede cumplir estos objetivos de aire limpio con suficientes purificadores de aire y/o limitando el aforo de un espacio!

Mínimo para espacios con aforo reducido: 350 cfm.⁶⁸ Para eventos con cantos grupales, duplica esa cifra.⁶⁹

¿Qué se necesita para cumplir el ASHRAE 241?

Almacenes	Unidades de alojamiento residencial	Tiendas	Fábricas
Clasificación, empaquetado, montaje ligero.	Oficinas	Salones de clases	Vestibulos
	Celdas de prisión.	Consultorios médicos	Auditorios
		Áreas comunes de una prisión	Lugares de culto religioso
		Espacios comunitarios en alojamientos residenciales	
		Habitaciones para pacientes con hospitalizaciones de larga duración	
20 cfm/persona	30 cfm/persona	40 cfm/persona	50 cfm/persona

Prevalencia estimada de COVID-19 por estados

pmc19.com/data

12 de enero del 2026

Probabilidad de que alguien se encuentre infeccioso en una habitación con:

Estado:	Nivel del CDC:	PMC Estimado, % Activamente Infecciosos:	10	25	50	100
Missouri	Muy Elevado*	1 de 22 (4.5%)	37%	68%	90%	99%
Montana	Elevado	1 de 36 (2.8%)	25%	51%	76%	94%
Nebraska	Elevado	1 de 28 (3.6%)	30%	60%	84%	97%
Nevada	Muy Bajo	1 de 142 (0.7%)	7%	16%	30%	51%
New Hampshire	Moderado	1 de 42 (2.4%)	21%	45%	70%	91%
New Jersey	Bajo	1 de 67 (1.5%)	14%	31%	53%	78%
New Mexico	Moderado	1 de 55 (1.8%)	17%	37%	60%	84%
New York	Elevado*	1 de 29 (3.5%)	30%	59%	83%	97%

*Reportes limitados

En mi estado, al momento de escribir esto, aproximadamente **1 de 29** personas estaban infecciosas* con COVID.

30% de probabilidad en un vagón de metro poco concurrido.



97% de probabilidad en un vagón de metro a máxima capacidad!



Puedes ver cómo el riesgo se dispara en los sitios concurridos.



Estimación de cuántas personas están infecciosas en tu estado de E.E.U.U. ahora:

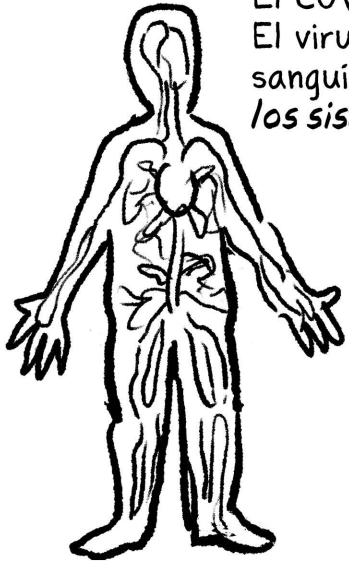


pmc19.com/data

*N.T.: Una persona es considerada *infecciosa* si tiene la capacidad de contagiar a otras con un patógeno (virus, bacteria, etc.), independientemente de si se encuentra con síntomas o no. No es lo mismo que una persona *infectada*, que ha contraído al patógeno (lo que causa la enfermedad), pero no se encuentra con la capacidad de contagiar a otras necesariamente.

El COVID es extremadamente peligroso.

El COVID no es sólo una infección respiratoria. El virus infecta el revestimiento de los vasos sanguíneos,¹³ por lo que puede dañar a todos los sistemas de órganos, por todo el cuerpo.¹⁴



Altera la barrera hematoencefálica.
¿La "niebla mental" del COVID;¹⁵
la pérdida del gusto y del olfato?
*Es daño cerebral.*¹⁶

Al menos 1 de cada 10 infecciones causan síntomas nuevos de duración prolongada,¹⁷ lo que también se conoce como **COVID persistente**. Mientras más veces te reinfectes, tu riesgo de desarrollar COVID persistente aumenta.¹⁸

Las causas del COVID persistente incluyen:

Persistencia viral¹⁹



provoca:

inflamación crónica,
agotamiento del
sistema inmune.

microcoágulos²⁰



provoca:

hipoxia en los
tejidos, accidentes
cerebrovasculares,
insuficiencia orgánica.

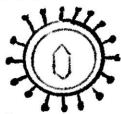
**Daño en
los órganos**²¹



provoca:

problemas
cardíacos, pérdida
de materia gris.

**Reactivación
de otros virus**²²



tales como:

Epstein-Barr
(mononucleosis),
otros herpesvirus.

Los "colapsos" de malestar post-esfuerzo (PEM por sus siglas en inglés), que pueden manifestarse horas o días después del esfuerzo desencadenante,²³ son comunes en las personas que tienen COVID persistente.²⁴ El malestar post-esfuerzo es el síntoma distintivo de la **encefalitis miálgica (EM)**

Recursos sobre el
COVID persistente:



whn.global/
longcovidresources

*Niebla mental,
se vuelve difícil el tan
sólo pensar*

*Dolor constante,
como si estuvieras
con gripe por meses
sin parar.*

*Tener que
quedarte a
oscuras y
en silencio*

*sin poder leer, mirar la televisión,
mirar el teléfono, ni escuchar
música.*

CO₂
partes por
millón

3000

1150

800

500

423

280

Los niveles elevados de CO₂ hacen que los aerosoles de COVID permanezcan infecciosos por más tiempo.

El SARS-CoV-2 llega a descomponerse eventualmente con la exposición del aire ambiente.* Pero los niveles elevados de CO₂ *ralentizan el proceso de descomposición.*⁶⁰ ¡Otra razón más por la que ventilar!

El rendimiento cognitivo empeora a medida que aumentan los niveles de CO₂⁶¹

Salón de clases promedio de educación secundaria⁶²

La descomposición de SARS-CoV-2 es *significativamente más lenta* que a 500ppm⁶⁰

>97% de las partículas de SARS-CoV-2 tardan 40 minutos en descomponerse⁶⁰

Nivel promedio en exteriores

Nivel pre-industrial en exteriores⁶⁰

El riesgo de infección no es 1:1 con los niveles de CO₂.

Los respiradores y los filtros de aire pueden capturar aerosoles infecciosos, pero no al CO₂. ¡Una cabina de avión está altamente filtrada, pero los niveles de CO₂ pueden llegar a ser muy elevados!⁶³

Cuando vocalizamos, la cantidad de aerosoles que exhalamos *aumenta considerablemente* sin que exhalamos más CO₂.⁶³ Por lo tanto, usar los niveles de CO₂ para valorar el riesgo de contagio podría tender a *subestimarlo* en eventos con gente hablando o cantando mucho.

El contacto próximo con una persona infecciosa es arriesgado, incluso si los niveles de CO₂ son bajos.⁶⁴

*N.T.: El *aire ambiente* es el aire que compartimos fuera del aire de interiores, es decir, en espacios cerrados. Los sistemas de monitoreo de calidad del aire miden la presencia de contaminantes en el aire ambiente.

¡A mejor ventilación, menor riesgo!

¡El aire fresco diluye los aerosoles infecciosos! Por eso el COVID se contagia menos en exteriores, sobretodo a larga distancia.⁵⁴

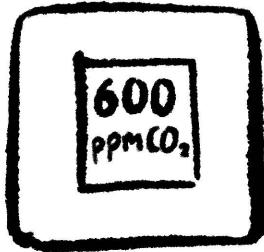


Los monitores de CO₂ pueden ayudarnos a evaluar la calidad del aire.

Ya que exhalamos CO₂ tanto como los aerosoles respiratorios, la diferencia entre los niveles de CO₂ en el aire de interiores y exteriores nos indica qué tan buena es la ventilación.⁵⁷



Nivel de CO₂ en exteriores (promedio mundial en 2024)⁵⁸



Ventilación excelente⁵⁹

Introducción al monitoreo de CO₂

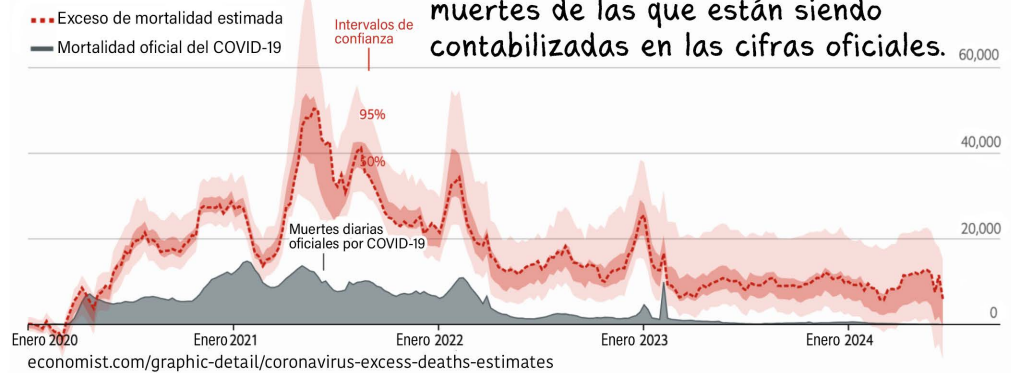


itsairborne.com

¡Mira qué tanto puedes bajar los niveles de CO₂ con el uso estratégico de ventiladores y ventanas!

Tan sólo en E.E.U.U., cientos de personas siguen muriendo, según los datos oficiales, cada semana de COVID.²⁵

Exceso de mortalidad global estimada y mortalidad oficial del COVID-19



El COVID también aumenta el riesgo de **infartos**,²⁶ **accidentes cerebrovasculares**,²⁷ y **cáncer**,²⁸ contribuyendo a muchas más muertes de las que están siendo contabilizadas en las cifras oficiales.^{60,000}

Se puede observar el impacto de la pandemia al comparar el exceso de mortalidad con los valores de referencia del 2019.²⁹

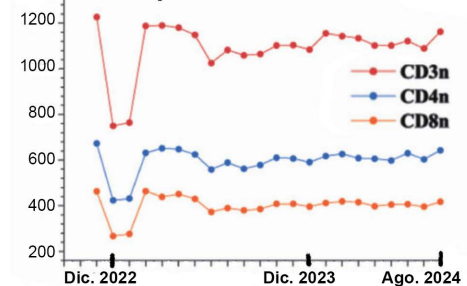
El COVID altera el funcionamiento del sistema inmune.

El COVID reduce los niveles de linfocitos T--las mismas células que son atacadas por el VIH y que defienden a tu cuerpo de infecciones.³⁰ Infectarte de COVID **aumenta el riesgo de contraer otras infecciones**, al menos por un año después de pasar la infección.³¹

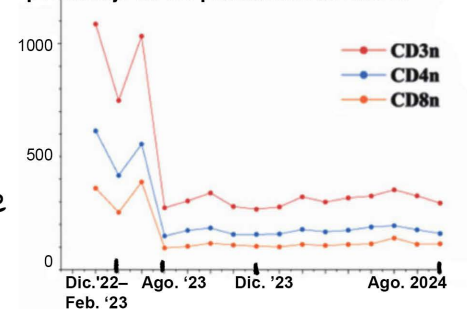
La probabilidad de desarrollar COVID persistente **se duplica** en niños tras su **segunda** infección.³²

El COVID persistente ya ha superado al asma, convirtiéndose en la **enfermedad crónica más común en niños en E.E.U.U.**³³

20 meses post-infección:
5.2% de linfocitos-T por debajo de los parámetros normales

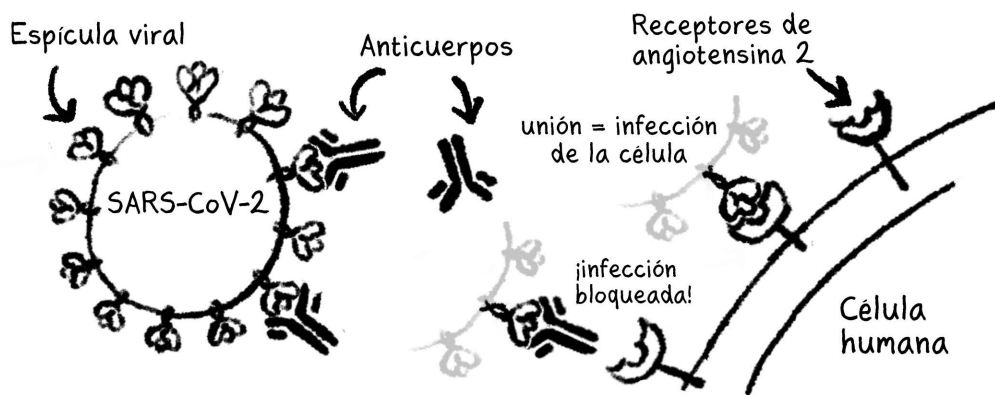


Pacientes de enfermedades cardiovasculares, 20 meses post-infección: **72.9% de linfocitos-T por debajo de los parámetros normales**

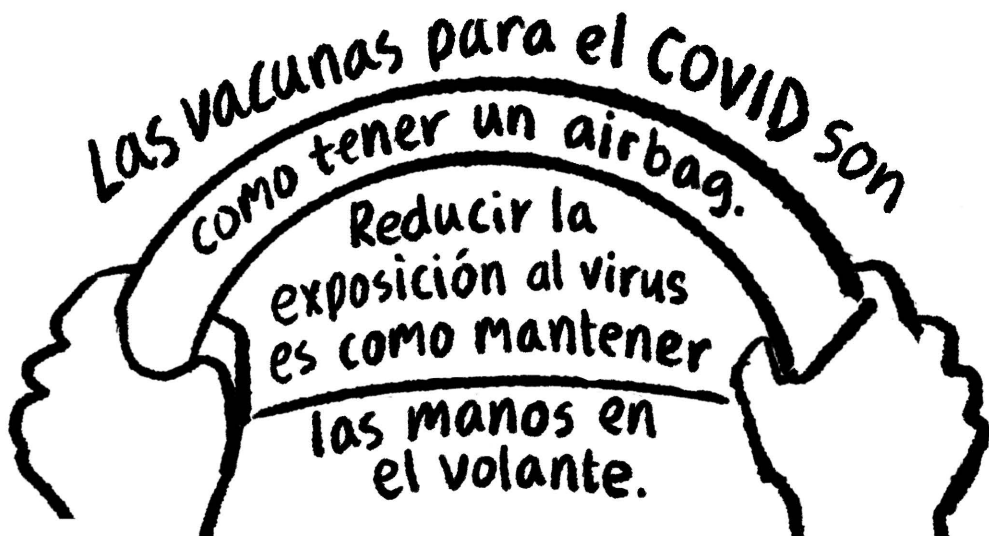


Las vacunas son importantes pero se quedan cortas.

Las vacunas han reducido significativamente las hospitalizaciones y la mortalidad durante la fase aguda del COVID,³⁴ pero apenas reducen el riesgo de infección³⁵ y de COVID persistente.³⁶ Los niveles de anticuerpos empiezan a disminuir rápidamente después de la vacunación (o tras pasar la fase aguda de la infección)³⁷



El SARS-CoV-2 no ha dejado de mutar, desarrollando nuevas formas en las espículas virales con la capacidad de evadir a los anticuerpos viejos.³⁸ Por esto resulta importante *mantenerse al día con las dosis de refuerzo* que están mejor adaptadas a las variantes en circulación.³⁹



Si tienes que usar una mascarilla quirúrgica...

No fueron diseñadas para filtrar partículas de aerosoles infecciosas, pero puedes mejorar su utilidad usando un soporte de mascarilla.

Gratis: Dos ligas de goma de 8 pulgadas.⁵³

1 Coloca una liga debajo de tu nariz, rodeando tu cabeza

2 Coloca la otra por debajo.

3 Pasa la primera liga por encima de tu nariz, y dobla la segunda liga por encima para sujetar tu barbilla.



Factor de ajuste promedio, mascarilla quirúrgica sin modificar: 3.8

Factor de ajuste promedio, mascarilla quirúrgica con un soporte de mascarilla hecho con ligas de goma: 151

Alternativa barata:

Corta una lámina de goma

\$15: Soporte de mascarilla Fix The Mask



Se recomienda 1/32" de goma tipo 40A

Plantilla gratuita:



fixthemask.com/products/v2-diy-rubber-sheet-brace



Para mejorar el ajuste de una mascarilla:

¡Amoldar el alambre del arco de la nariz de tu mascarilla antes de ponértela puede mejorar entre 5-10 veces el factor de ajuste!⁵⁰

1 Aplana el alambre que recubre el arco de la nariz.



2 Moldea el alambre con los dedos.



3 Coloca la mascarilla en tu cara y presiona el alambre con tus dedos.



El *factor de ajuste* es una medida empleada para valorar qué tan bien ajustada te queda una mascarilla. Estima qué tan *baja* es la concentración de contaminantes externos *dentro* de tu mascarilla.

Un respirador tiene que tener un factor de ajuste de **100**, como mínimo, para pasar una prueba de ajuste OSHA.⁵¹

Engrapado la parte que cubre la barbilla podría mejorar el ajuste.⁵² Otra opción es el uso de *esparadrapo*. Si puedes, ¡haz una prueba de ajuste cada vez que modifiques tu mascarilla!



Muchos de los casos de COVID no son detectados por los tests de antígenos.

Los tests de antígenos* sólo detectan cargas virales altas--las que suelen darse después de haber empezado a presentar síntomas.⁴⁰ Si has sido expuesto al virus pero no presentas ningún síntoma, se recomienda que esperes al menos unos 5 días después de dicha exposición para hacerte un test para tener resultados más fiables.



Si das **positivo:**
Tienes COVID.



Si das **negativo:**
Quizás tienes COVID.
Espera 48 horas para repetir el test de antígenos o haz una PCR.

Pruebas de antígenos gratis (según la cobertura de tu seguro médico):



walgreens.com/find-care/covid19/otc-test

Las pruebas PCR de una clínica o de dispositivos caseros de pruebas moleculares (como Metrix o Lucira) son mucho más sensibles.

¡Puedes mejorar la fiabilidad de la prueba al tomar muestras de tu garganta además de las fosas nasales!⁴¹

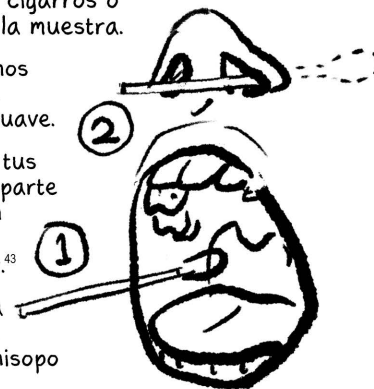
Instrucciones (según Ontario Health⁴²):

EVITA comer, beber, masticar goma de mascar, fumar cigarros o vapors por al menos 30 minutos antes de la toma de la muestra.

Antes de empezar, sopláte la nariz. Lávate bien las manos y asegúrate de sólo tocar la parte dura del palillo que utilizarás para recoger la muestra, sin tocar la parte suave.

1. Frota por ambos lados las paredes de tus mejillas y tus encías inferiores dentro de tu boca, tocándolas con la parte suave del hisopo. Después, vas a repasar tu lengua con el hisopo, tan atrás como puedas. Sino, también puedes ayudarte con un espejo para poder frotarte el paladar.⁴³

2. Frota la pared de la fosa nasal con el hisopo. Inclina tu cabeza hacia atrás para insertar el hisopo recto en horizontal hasta que sientas resistencia (sin mover el hisopo hacia arriba). Gira el hisopo varias veces. Repite estos mismos pasos en la otra fosa nasal.



*N.T.: Los tests de antígenos también son conocidos como tests de *antígenos rápidos*, o RATs por sus siglas en inglés. Son los que puedes conseguir en farmacias y hacer en casa, por un coste mucho más reducido que una PCR.

Lo que podemos hacer:



¡Las tiras que sostienen la mascarilla por la cabeza en vez de las orejas crean un mejor sellado,⁴⁵ y yo las encuentro mucho más cómodas!

¡Las mascarillas elastoméricas (respiradores reutilizables con filtros reemplazables) suelen crear el mejor sellado con un modelo que se ajusta adecuadamente a tu cara!⁴⁶

Evitar inhalar COVID. Enfocarnos en la **VENTILACION** y las **MASCARILLAS**.

Los respiradores (como las mascarillas N95 o FFP2) son una herramienta excelente para filtrar el aire, protegiéndote a ti y a les demás.⁴⁴

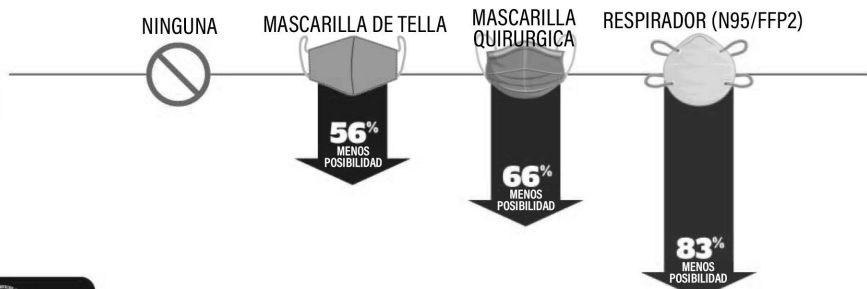
Se diferencian de las mascarillas de tela o quirúrgicas por ser diseñadas para crear un sellado ajustado a la cara y por tener una carga electroestática que captura partículas pequeñas.

El aire tiene que **atravesar** el respirador para que funcione. ¡Un respirador es tan bueno como su sellado!

Las personas que reportaron siempre usar mascarillas en espacios públicos interiores mostraron menos posibilidades de dar positivo en COVID que las personas que reportaron lo contrario*

EL USO DE MASCARILLAS REDUJO LA POSIBILIDAD DE DAR POSITIVO

De los 534 participantes según el tipo de mascarilla reportada+



bit.ly/MMWR7106

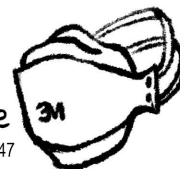
*Estudio de casos y controles apareado, 1,828 personas, 10 de febrero-1 de diciembre del 2021.
+Se compararon personas con características similares (Ej: vacunadas)
Sin valor estadísticamente significativo.

MMWR

Encontrar una mascarilla adecuada:

Que un respirador sea el adecuado para ti dependerá de las medidas de tu cabeza y de la forma de tu cara. Se ha demostrado que algunos modelos se ajustan *mejor a un rango más amplio* de rostros.

El respirador 3M Aura es un modelo altamente disponible y de buena calidad.⁴⁷



Recomendaciones de mascarillas y dónde comprarlas:

reddit.com/r/Masks4All/wiki



Comprobación del sellado: Cubre la superficie de la mascarilla con tus manos. ¿Puedes sentirla succionando hacia **DENTRO** cuando inhalas e inflarse hacia **FUERA** cuando exhalas? Es lo que deberías de sentir si tienes un buen sellado.



Si sientes aire escapándose por cualquiera de los bordes de la mascarilla, entonces no está bien ajustada.⁴⁸

youtube.com/watch?v=TRCZ8Qnf0Z0



Para detectar de manera más precisa si tu mascarilla tiene fugas de aire, intenta hacerte una **prueba casera de ajuste**.⁴⁹

Consiste en usar un nebulizador junto con una solución de sacarina o Bitrex para crear vapor alrededor de tu mascarilla.

Si puedes saborear la solución desde dentro de tu mascarilla, ¡hay fuga de aire!

