

Nueva ley sobre el uso del cubrebocas al nadar

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El Ministerio de Salud de España anunció una nueva ley que obligaría a las personas a utilizar cubrebocas en espacios públicos, incluso si no hay nadie más cerca y sin importar si son actividades como tomar el sol en la playa o nadar en el océano
- › Aunque el uso de cubrebocas ya era obligatorio en espacios públicos y al aire libre, siempre y cuando no fuera posible mantener una distancia de 1.5 metros (3.2 pies) o más, la actualización a este mandato sugiere que el uso de cubrebocas es obligatorio en todo momento, incluso si hay "sana distancia"
- › Varios gobiernos regionales manifestaron su desacuerdo de forma inmediata, mientras que la industria del turismo también criticó esta medida
- › Solo unos días después de dar a conocer las nuevas reglas, el Ministerio de Salud de España propuso modificaciones que permitirían a las personas no utilizar el cubrebocas en la playa al nadar, practicar algún deporte o descansar en un lugar fijo a una distancia de 1.5 metros de otras personas
- › La narrativa pública está generando prejuicios contra las personas que se niegan a utilizar cubrebocas, de modo que otras personas incluso las consideran una amenaza

Y a pesar de que la medida de uso obligatorio de cubrebocas ha sido prácticamente inútil durante la pandemia de COVID-19, se implementó en casi todos los países del mundo. Muchos de los mandatos con respecto al uso de cubrebocas incluían utilizarlo siempre y cuando no se pudiera mantener una distancia de 6 pies (1.8 m) o

distanciamiento social, de las demás personas, esto significaba que, si estaba al aire libre, en la mayoría de los casos podía quitarse el cubrebocas sin violar este mandato.

Sin embargo, el 30 de marzo de 2021 el Ministerio de Salud de España anunció una nueva ley que se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE), que elimina el componente de distanciamiento social de la ecuación al obligar a las personas a utilizar cubrebocas en espacios públicos, incluso si no hay nadie más cerca y sin importar si son actividades como tomar el sol en la playa o nadar en el océano.

Y aunque el uso de cubrebocas ya era obligatorio en espacios públicos y al aire libre, siempre y cuando no fuera posible mantener una distancia de 1.5 metros (3.2 pies) o más, la actualización a este mandato sugiere que el uso de cubrebocas es obligatorio en todo momento:

"Las personas a partir de los seis años de edad tienen la obligación de utilizar cubrebocas[...] en la vía pública, en los espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado que tenga un uso público o esté abierto al público".

La ley tampoco permite que los gobiernos regionales hagan excepciones en lugares como la playa o albercas, ya que antes, ciertas regiones hacían excepciones sobre el uso de cubrebocas en lugares como la playa o albercas.

La reacción por parte de la industria del turismo

Mientras que la industria del turismo ya se está recuperando de la pandemia, este mandato solo empeoraría los problemas en España, solo para ofrecer una ilusión de "seguridad". EL PAÍS, un periódico español, informó que esta actualización pasó desapercibida hasta que señaló que:

"La obligación de tapar la boca y la nariz en los espacios públicos, incluyendo la playa y la alberca, sin duda ahuyentará la llegada de varios turistas a España, según expertos del sector que señalan que no se consultó a las empresas antes de tomar esta medida.

'Estamos viviendo un infierno que amenaza con acabar con miles y miles de empleos y empresas dice José Luis Zoreda, vicepresidente de Exceltur, el principal grupo de presión del turismo español, un sector que representaba el 12 % del producto interno bruto (PIB) del país antes de esta crisis de salud y ahora quieren convertir las playas en hospitales de campo abierto'.

Utilizar cubrebocas en un área al aire libre, incluso cuando otros están lejos, desafía el sentido común y la razón. Del mismo modo, utilizar cubrebocas al nadar, suponiendo que pueda mantenerlo puesto, lo cual es poco probable, podría representar un riesgo de ahogarse, sin mencionar el hecho que se mojará, lo que pondría aún más en duda su efectividad.

Incluso los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos advierten que: "no se debe utilizar el cubrebocas al realizar actividades que puedan mojarlo, como nadar en la playa o alberca, ya que un **cubrebocas mojado** puede dificultar la respiración y es posible que reduzca su efectividad".

España se retractó con respecto a su mandato de uso de cubrebocas

Solo unos días después de dar a conocer las nuevas reglas que obligarían a las personas a utilizar cubrebocas en la playa, el Ministerio de Salud de España propuso modificaciones que permiten no utilizarlo en la playa al nadar, practicar algún deporte o descansar en un lugar fijo a una distancia de 1.5 metros de otras personas.

Varios gobiernos regionales, incluyendo las Islas Baleares, ya habían dicho que no acatarían los mandatos iniciales que establecía que el uso de cubrebocas no sería obligatorio en áreas como las playas y albercas. Según EL PAÍS:

"...En Andalucía la tensión era evidente, Juan Marín, viceprimer ministro de la región sur, dijo que no entendía 'este tipo de decisiones que se toman sin consultar con las regiones' y fuentes de los gobiernos de Cataluña y Canarias dijeron que sus servicios legales ya están analizando la ley para tomar medidas".

Sin embargo, retractarse con respecto a las reglas de salud arbitrarias como política se está volviendo tan común que es difícil saber qué está "permitido" y qué no. Entonces ¿es obligatorio utilizar cubrebocas mientras se camina por la orilla de una playa en España, pero no lo es si está practicando un deporte?

Los CDC se vieron igual de incoherentes al hacer una modificación que permite que la distancia física en el salón de clases cambie de 6 a 3 pies, ya que como sugiere la investigación, el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, se propaga a través de partículas en aerosol y dichas microgotas permanecen en el aire durante al menos tres horas y pueden viajar a distancias de hasta 27 pies.

Y a esto le sumamos la probabilidad de que los cubrebocas de tela no evitan la propagación del COVID-19, como lo explicó la Asociación Americana de Médicos y Cirujanos:

"La evidencia científica respalda que las partículas en aerosol desempeñan un papel muy importante en la transmisión del SARS-CoV-2, mientras que años de estudios de dosis-respuesta demuestran que, si una persona está expuesta, se infectará. Por lo tanto, para que cualquier protección respiratoria o cubrebocas sea efectivo para prevenir la transmisión de SARS-CoV-2, debe proporcionar un alto nivel de filtración y un gran ajuste".

El uso de cubrebocas en la playa representa una gran amenaza de contaminación

Cuando se trata de contaminación, los **cubrebocas son una bomba de tiempo** y utilizarlos en la playa le da acceso directo al océano. Se estima que cada mes se utilizan 129 mil millones de cubrebocas en todo el mundo, lo que equivale a casi 3 millones de cubrebocas por minuto y la mayoría son desechables y están hechos de microfibras de plástico.

Los microplásticos tienen un tamaño que varía desde 5 milímetros (mm) hasta longitudes microscópicas, que incluyen microfibras que los peces, plancton y otras

especies marinas, así como criaturas terrestres (incluyendo los humanos) están consumiendo.

Y según investigadores de la Universidad del Sur de Dinamarca y Princeton, los cubrebocas podrían terminar siendo peor que las botellas de plástico en cuanto a contaminación, porque mientras que el 25 % de las botellas de plástico puede reciclarse, en el caso de los cubrebocas no hay ninguna directriz oficial sobre su reciclaje, por lo que se considera un desecho sólido y cada vez hay más reportes sobre la eliminación inadecuada de cubrebocas, por lo que es urgente reconocer esta posible amenaza ambiental.

Además, cuando los cubrebocas se degradan en el medio ambiente, pueden crear una gran cantidad de partículas de polipropileno de tamaño micro en cuestión de semanas, y luego se degradan en nanoplásticos de menos de 1 mm de tamaño.

Debido a que los cubrebocas podrían estar hechos de fibras de plástico de tamaño microscópico con un grosor de 1 mm a 10 mm, podrían liberar partículas de tamaño microscópico en el medio ambiente con mayor facilidad y rapidez que los artículos de plástico más grandes, como las bolsas de plástico. La mayoría de los cubrebocas desechables contienen tres capas: una capa exterior de poliéster, una capa intermedia de polipropileno o poliestireno y una capa interior hecha de material absorbente como el algodón y la luz solar y el calor no son suficientes para degradar el polipropileno, por lo que se acumula en el medio ambiente.

Varios estudios demuestran que los cubrebocas no son efectivos

La decisión de España por hacer su mandato de cubrebocas aún más restrictivo es muy desconcertante y más con toda la evidencia que demuestra que no son efectivos. Solo se ha realizado un ensayo controlado aleatorio sobre el uso de cubrebocas y la transmisión de COVID-19 y demostró que los cubrebocas no disminuyen la incidencia de infección.

Quizás recuerde que en los primeros días de la pandemia no se recomendaban los cubrebocas y en febrero de 2020, Christine Francis, consultora para la prevención y el

control de infecciones en la sede de la OMS, apareció en un video con un cubrebocas desechable en la mano y dijo: "los cubrebocas como este no pueden proteger contra el nuevo coronavirus cuando se utilizan por sí solos y la OMS solo recomienda su uso en casos específicos", para el 31 de marzo de 2020, la OMS no recomendaba el uso de cubrebocas en personas sin síntomas y afirmaba que "no había evidencia" de que dicho uso evitara la transmisión del COVID-19.

Pero para junio de 2020, todo esto cambió, al citar "evidencia en evolución", la OMS revirtió lo que había dicho y pidió a los gobiernos que recomendaran a todas las personas utilizar cubrebocas en lugares donde pudiera haber transmisión debido a que no era posible implementar el distanciamiento físico. Sin embargo, ese mismo día, el 5 de junio de 2020, la OMS publicó un anuncio que decía:

"En la actualidad, no hay evidencia directa (de estudios sobre el COVID-19 y en personas sanas de la comunidad) sobre la efectividad del uso del cubrebocas en personas sanas para prevenir la infección de virus respiratorios, incluyendo el COVID-19".

El Dr. Jim Meehan, oftalmólogo y especialista en medicina preventiva, también compiló una serie de estudios que demuestran que el uso de cubrebocas es muy cuestionable:

- Un documento del trabajo de la Oficina Nacional de Investigación Económica descubrió que las intervenciones no farmacéuticas, como el **confinamiento**, aislamiento y el uso obligatorio de cubrebocas, no afectaron las tasas generales de transmisión del virus.
- Un metanálisis de los CDC descubrió que los cubrebocas hicieron poco para reducir la transmisión del virus en el caso de la influenza e indicaron: aunque los estudios mecánicos respaldan el efecto de la higiene de manos o el uso de cubrebocas, la evidencia de 14 ensayos controlados aleatorios de estas medidas no apoya un efecto sustancial en la transmisión de la influenza confirmada por laboratorio.
- Una revisión sistemática rápida de 31 estudios concluyó: la evidencia no es tan sólida como para respaldar el uso general de los cubrebocas como medida de

protección contra el COVID-19 y agregó que había evidencia de su uso solo para personas vulnerables cuando se encuentran en situaciones de alto riesgo.

- En un artículo publicado en el New England Journal of Medicine, los investigadores afirman: sabemos que utilizar un cubrebocas fuera de los centros de atención médica ofrece poca o ninguna protección contra las infecciones y dicen que desempeñan un "papel simbólico" como "talismanes" para que las personas se sientan seguras, aunque es posible que tales reacciones no sean lógicas.

Y añadieron que: la mayor aportación de los protocolos del uso del cubrebocas, podría ser reducir la transmisión de la ansiedad, más allá del papel que podrían desempeñar para reducir la transmisión del Covid-19.

- Un comentario publicado por el Centro de Investigación sobre Enfermedades Infecciosas de la Universidad de Minnesota agregó: no recomendamos obligar a las personas que no tienen síntomas de enfermedades similares al COVID-19 que utilicen cubrebocas quirúrgicos o de tela de forma habitual, ya que no hay evidencia científica de que sean efectivos para reducir el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2.

Utilizar cubrebocas no tiene sentido

Según un mito tiene sentido utilizar cubrebocas si hay una probabilidad, aunque sea mínima, de que lo proteja de enfermarse de COVID-19, una enfermedad con una tasa de supervivencia promedio del 99.74 %. Esto se debe a que el uso de cubrebocas en sí puede ser dañino con consecuencias a largo plazo que apenas se comienzan a descubrir, ya que en Alemania se registró la experiencia que tienen los niños con el uso de cubrebocas que recopiló datos de 25 930 niños y reveló 24 problemas de salud física, psicológica y conductual relacionados con su uso. Registraron síntomas que:

incluyeron irritabilidad (60 %), dolor de cabeza (53 %), dificultad para concentrarse (50 %), menos felicidad (49 %), renuencia para ir a la escuela/guardería (44 %), malestar (42 %), problemas de aprendizaje (38 %) y somnolencia o fatiga (37 %).

También descubrieron que el 29.7 % reportó que le faltaba el aire, el 26.4 % estaba mareado y el 17.9 % no estaba dispuesto a moverse o jugar. Cientos de personas más experimentaron respiración acelerada, opresión en el pecho, debilidad y pérdida del conocimiento a corto plazo.

Otro tema del que rara vez se habla es el hecho de que cuando usa un cubrebocas, se liberan pequeñas microfibras, que pueden causar problemas cuando se inhalan y el riesgo incrementa cuando se reutilizan. Este peligro se destacó en un estudio de rendimiento que se publicará en la edición de junio de 2021 de *Journal of Hazardous Materials*.

Mientras tanto, el uso obligatorio de cubrebocas es una opresión a nuestra libertad, una que "normaliza" aún más la noción de que las personas están enfermas a menos que se demuestre que están sanas y que es aceptable verse obligado a cubrirse la cara para hacer sus actividades cotidianas, incluso cuando está al aire libre y lejos de los demás. Quizás incluso mientras estás nadando.

La narrativa pública está generando prejuicios contra las personas que se niegan a utilizar cubrebocas o aplicarse una vacuna experimental, de modo que otras personas incluso las consideran una amenaza. Dadas las normas sociales en constante cambio y un entorno cada vez más autoritario, se plantea la cuestión de si las personas seguirán obedeciendo ciegamente sin importar las consecuencias.

Fuentes y Referencias

- [The Blaze December 21, 2020](#)
- [BOE March 30, 2021](#)
- [EL PAÍS March 30, 2021](#)
- [EL PAÍS April 1, 2021](#)
- [U.S. CDC April 6, 2021](#)
- [EL PAÍS April 7, 2021](#)
- [CDC March 19, 2021](#)
- [CNN September 20, 2020](#)
- [AAPS Online September 26, 2020, Transmission of SARS-CoV-2](#)
- [Front. Environ. Sci. Eng. 2021, 15\(6\): 125](#)
- [PLOS One April 11, 2018](#)
- [Annals of Internal Medicine November 18, 2020 DOI: 10.7326/M20-6817](#)

- [BitChute January 1, 2021](#)
- [WHO Interim Guidance June 5, 2020](#)
- [MeehanMd.com October 10, 2020](#)
- [National Bureau of Economic Research, Working Paper 27719](#)
- [American Institute for Economic Research August 26, 2020](#)
- [Emerging Infectious Diseases May 2020, Volume 26, Number 5](#)
- [medRxiv April 6, 2020](#)
- [N Engl J Med 2020; 382:e63 DOI: 10.1056/NEJMp2006372](#)
- [CIDRAP April 1, 2020](#)
- [Annals of Internal Medicine September 2, 2020 DOI: 10.7326/M20-5352](#)
- [Research Square, 2021; doi.org/10.21203/rs.3.rs-124394/v2](#)
- [Montana Daily Gazette, January 25, 2021](#)
- [Journal of Hazardous Materials June 5, 2021; 411: 124955](#)