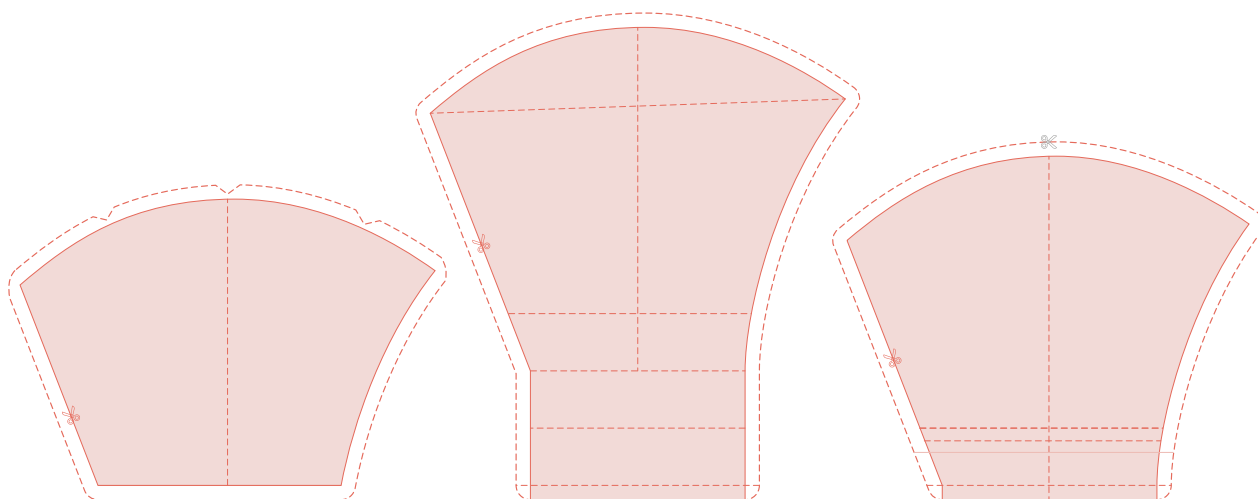




MASCARILLAS

DE TELA Y FILTRO TNT

**PATRÓN, GUÍA DE
CONFECCIÓN Y USO**

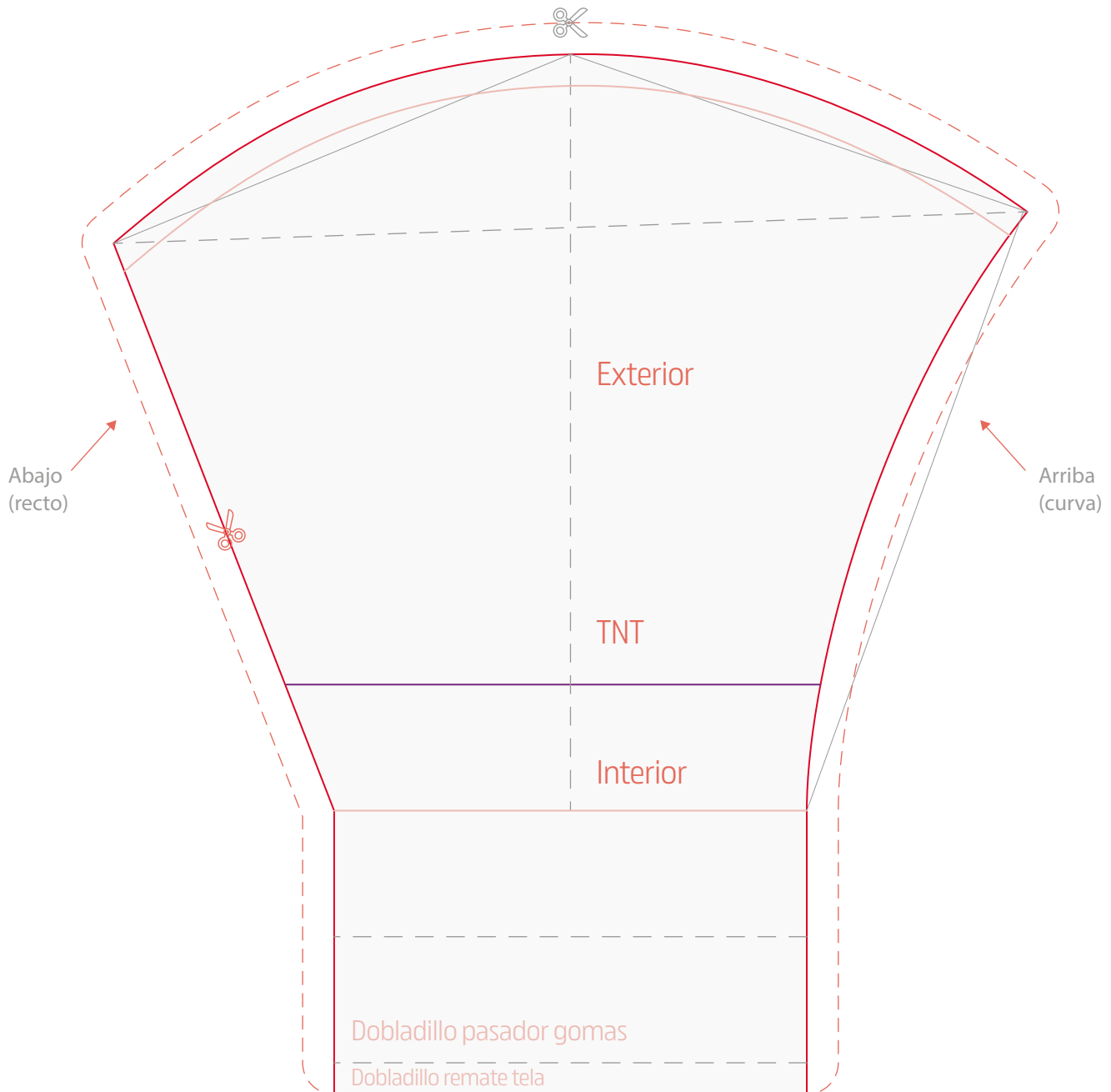


TU  IZQDA



Pátrón y guía de la mascarilla sanitaria de tela

La población general, no está expuesta a una carga viral tan significativa en su vida diaria como el personal sanitario. Siguiendo las normas básicas sanitarias (distancia social, lavado de manos, evitar tocarse la cara...); no es necesario realizar un gasto diario en mascarillas desechables, que por otro lado duran entre 4 horas (quirúrgicas) y 8 horas (FFP) y pueden dificultar la respiración en algunos casos.



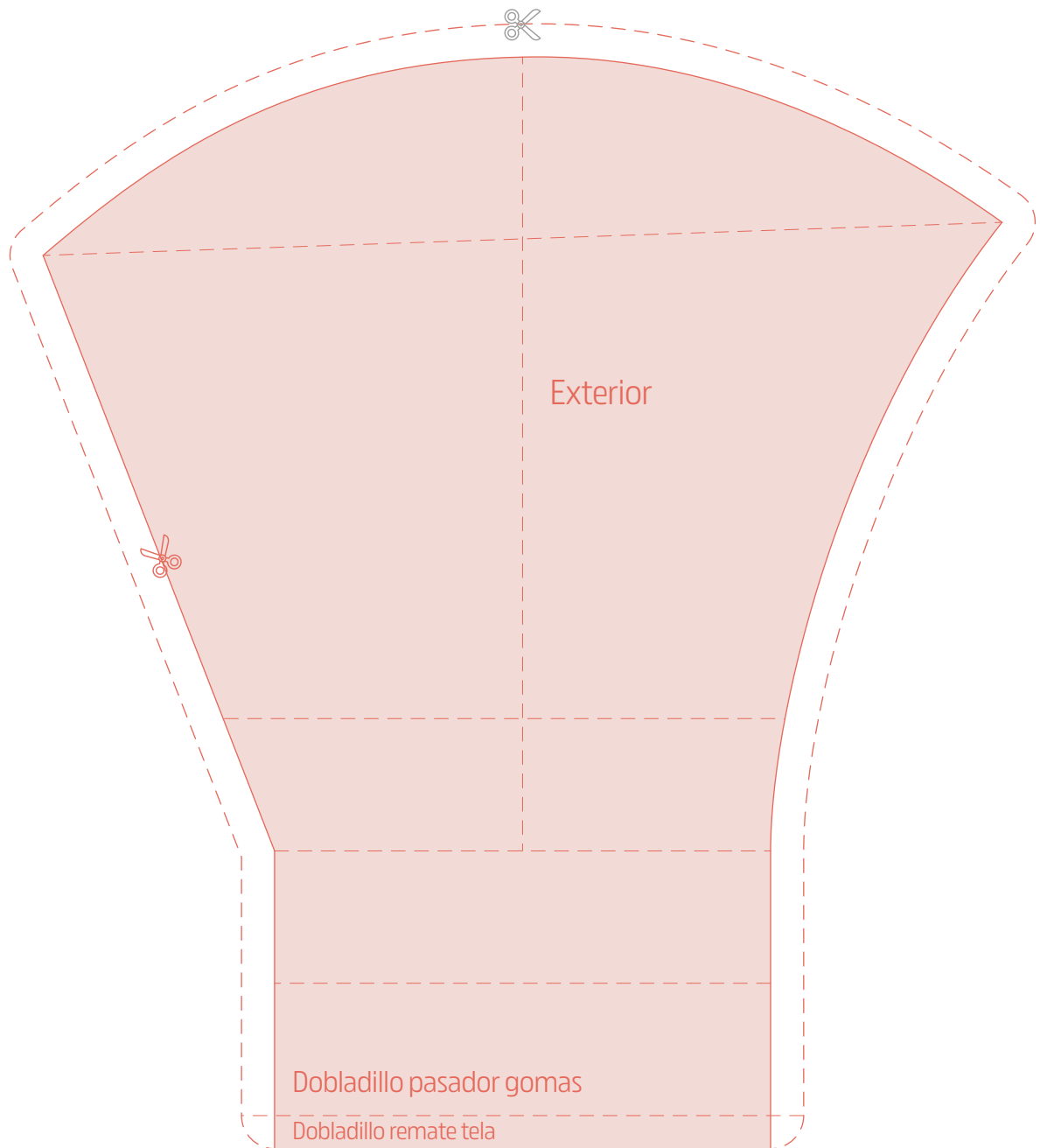
Patrón completo con líneas de dibujo

La mejor opción es usar mascarillas de tela con filtro que puedas lavar en agua caliente con jabón. Usa este patrón para confeccionar mascarillas personalizadas, recomendable 3 o 4 por persona, para mudarlas cómodamente y tener siempre una disponible, en casa o en la mochila.

Telas

Utiliza una tela de algodón:

- Loneta fina para la cara exterior
- Popelina, cretona... más suaves para la cara interior. Puedes usarlas también para ambas caras en temporada de calor, ya que son más finas y frescas. También serán más frescas si evitas los colores muy oscuros.

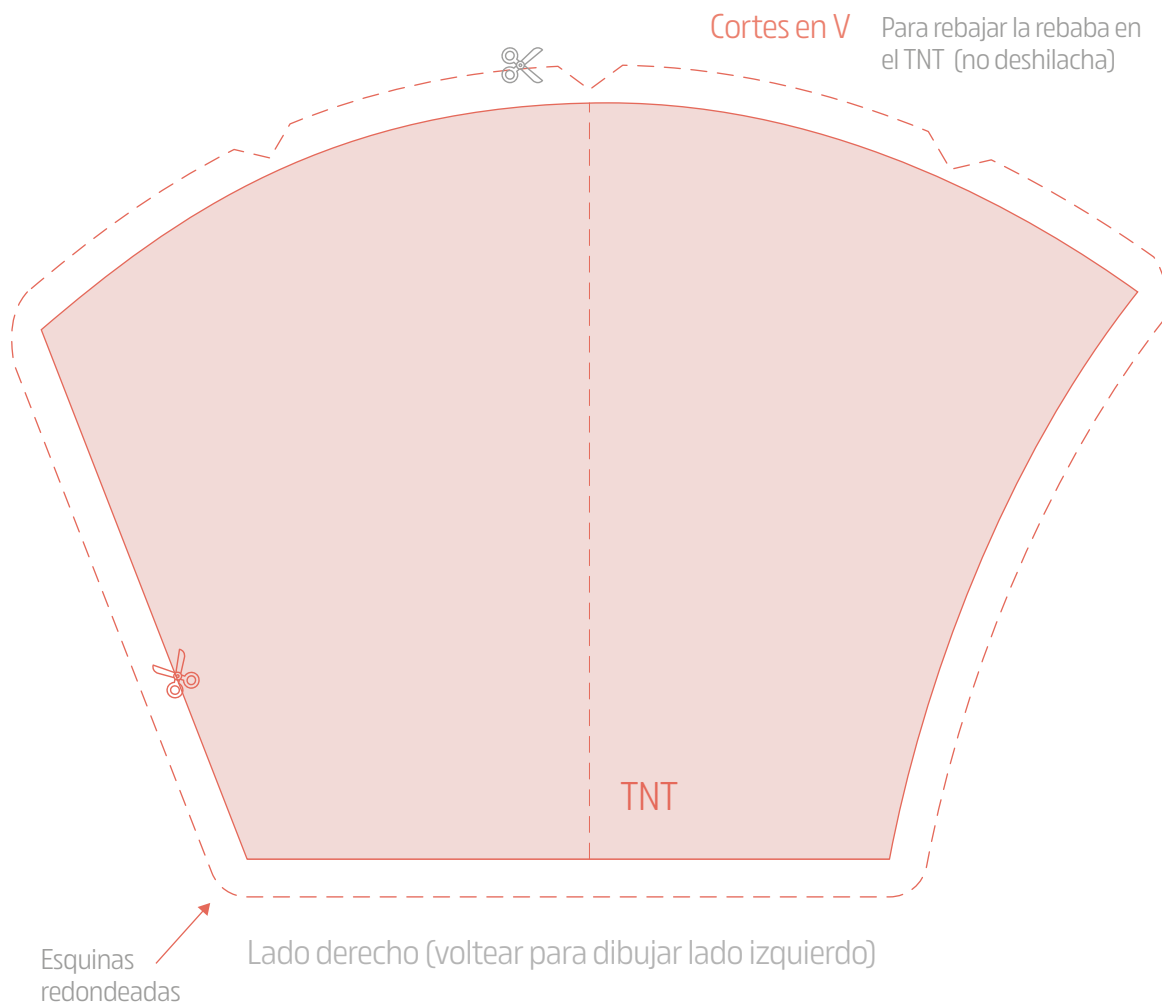


Lado derecho (voltear para dibujar lado izquierdo)

Puedes reciclar telas de prendas que ya no usas. No recomendamos algodón de camisetas ya que es algo elástico y puede ser más difícil manejar su costura, aunque si te sientes confiado en su elaboración, es también una opción.

Filtro TNT

Para la capa interior filtrante usaremos TNT (tela no tejida o textile non-tissé) que puedes encontrar en tiendas de telas o papel (las hay online), pero que seguramente también encontrarás en casa; por ejemplo, en bolsas publicitarias, fundas de armario para abrigos y ropa de cama y algunas mallas de jardín. Puedes hacer una prueba de su eficacia usando un spray o aerosol sobre un trozo de TNT.



Muestra de tela TNT

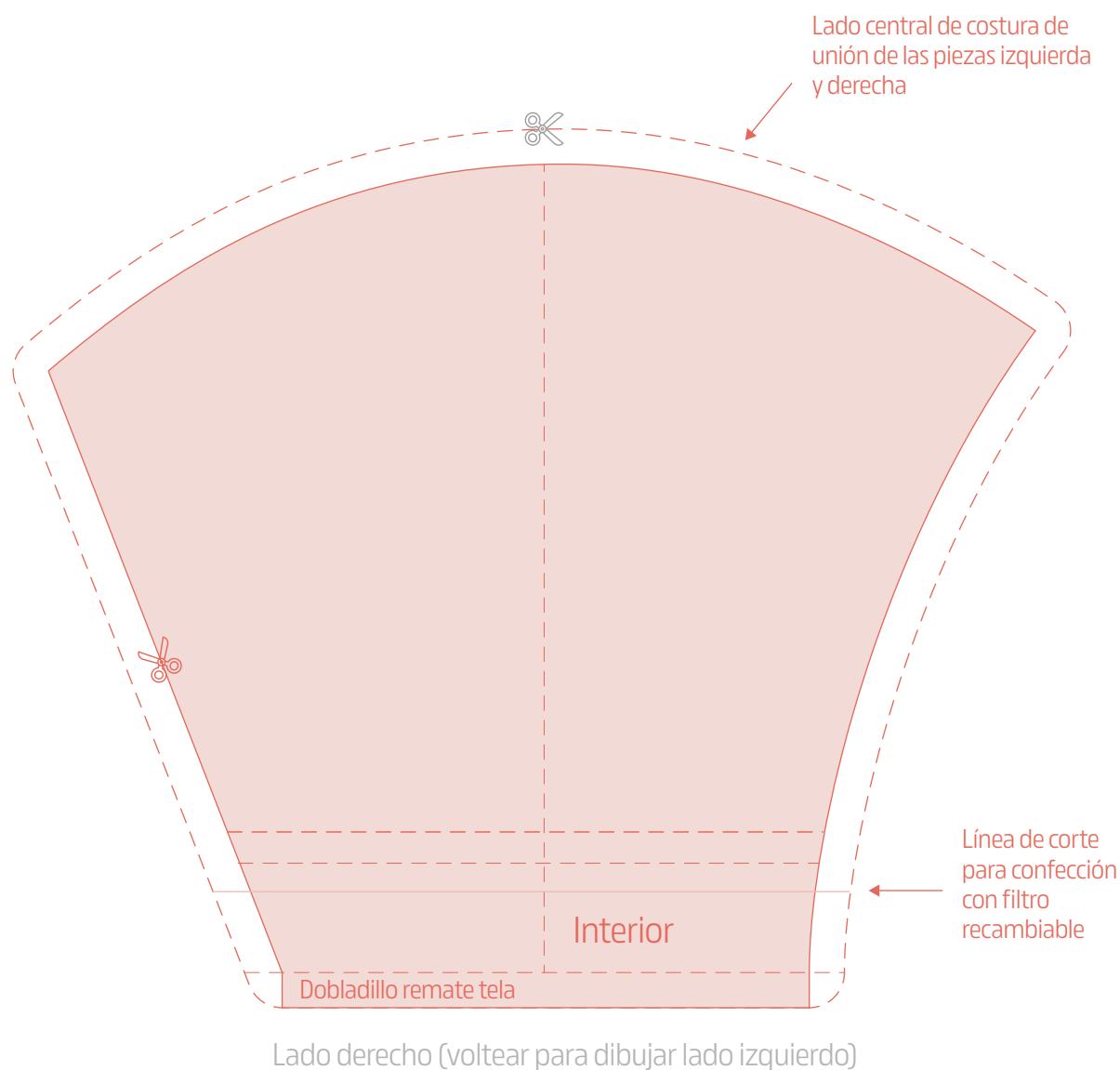


La tela no tejida es impermeable (hidrófuga) y transpirable.

Si es de gramaje grueso (75-100 gr) soporta lavados durante bastante tiempo. Hay un gramaje más fino que pierde propiedades o se desgasta con menos lavados.

Puedes confeccionar tu mascarilla con una capa intermedia de TNT gruesa cosida a la capa exterior de tela o dejar una apertura lateral entre ambas telas para poder cambiar el filtro TNT (u otro homologado) cuando consideres.

Para elegir el tejido de la capa interior ten en cuenta que va queda en contacto con la piel, por lo que debes evitar tejidos que te provoquen irritación, dependiendo de lo delicada que sea. Puedes utilizar la misma tela que en la capa exterior, las citadas anteriormente son adecuadas, siendo quizás la loneta fina algo más incómoda. Esta es la capa donde mejor se adapta la tela de algodón de camiseta si quieres probar, ya que es más suave y no importa si acaba dando un poco de sí con los lavados.



Si sabes coser, la mayoría de esta guía te será innecesaria, con el patrón seguramente tendrás suficiente. Si tienes nociones de costura, te será fácil seguir esta guía, que aclarará algunos de los conceptos. En cualquier caso, siempre será útil una guía visual.

Hay muchos vídeos en redes sobre cómo hacer una mascarilla. Hemos basado nuestro patrón en este: <https://www.youtube.com/watch?v=rODmhUiZ3k8>

Dependiendo de tus habilidades, quizás prefieras hacer una primera prueba de confección antes de usar tus telas favoritas. Una vez hecha una, es muy sencillo hacer las siguientes.

Si tu idea es confeccionar bastantes (varias mudas para toda la familia o incluso donarlas), aconsejamos hacer cada paso de varias mascarillas en batería. Marca varias telas, cortarlas después, coloca alfileres o pinzas, realiza las primeras costuras, etc. hasta terminar un lote de mascarillas de manera conjunta, sobre todo si antes has confeccionado la mascarilla de prueba.



Línea de corte del patrón
y de costura

Corta estos patrones por la marca roja

Pon el patrón sobre la parte trasera de la tela (algunas telas no son iguales por la parte interior) y marca su contorno con tiza, rotulador, lápiz... lo que mejor marque y se vea en tu tela.



Línea de corte de la tela

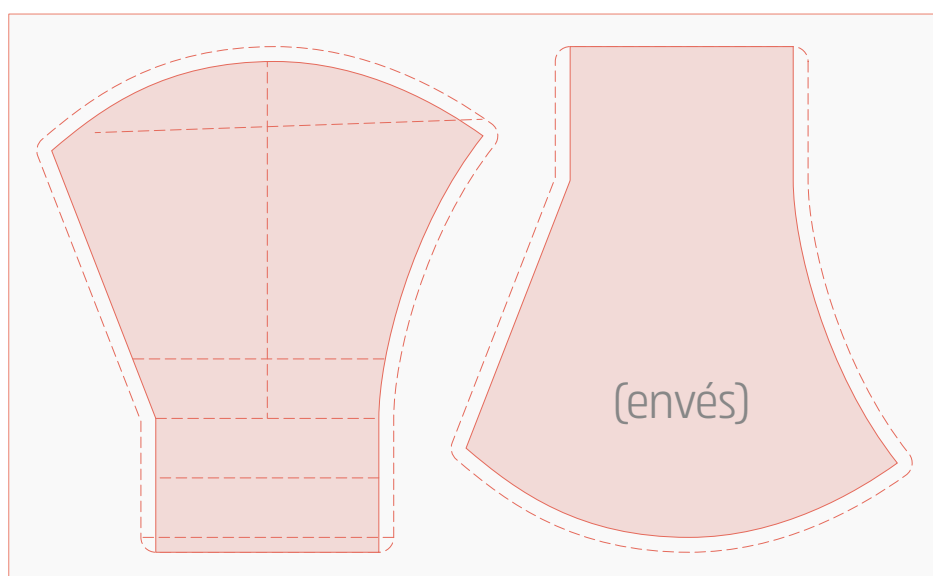
Dibuja algo similar a la línea de la marca gris. Este paso no es necesario si luego cortas a ojo la tela aproximadamente por ese margen.



Para marcar en la tela la pieza izquierda de la mascarilla, da la vuelta al patrón (de cara a cruz o envés) y girado de arriba a abajo si quieres aprovechar mejor la tela. Si tu retal es un poco más pequeño, tienes margen para hacer más corta la zona del dobladillo.

Corte derecho

Corte izquierdo



Una vez cortadas las telas, coloca una encima de la otra de modo que casen sus formas y sus marcas de costura, quedando estas hacia fuera. Únelas con alfileres, pinzas o un hilván (cosido rápido de puntada larga), lo que más cómodo te resulte para coserlas. Recomendamos no clavar nada o dañar el tejido de las piezas de TNT durante su costura y no usar la plancha directamente sobre ella.



Cose una pieza derecha a su izquierda por el lado curvo central de costura de unión, que corresponde al frente de la cara. Haz esto con las tres capas de la mascarilla, dales la vuelta y plancha las capas de tela ya dobladas, para que cojan bien su forma. Después coge con alfileres y plancha las zonas de dobladillo de remate de las capas exteriores antes de coserlos.



Haz lo mismo con las piezas interiores y las de TNT.



En las piezas de TNT, después de coserlas, haz los cortes en forma de V mostrados en la línea discontinua gris de su patrón. Esta tela no deshilacha, por lo que puedes cortar el margen un poco más estrecho.



El siguiente paso es colocar y coser la capa TNT dentro de la capa de tela exterior con ambos sobrantes de costura hacia la parte interior de la mascarilla (hacia la boca). Puedes no coser esta pieza (saltarte este paso, si lo que quieres es dejar una apertura entre las otras dos capas para cambiar el filtro cuando quieras).



Solo queda colocar la capa de tela interior por su lado visible, contra el lado visible de la capa exterior. Dale la vuelta para coserlo fácilmente y recoloca la tela.



Cose solo los bordes superior e inferior, no los laterales, para posteriormente volver la mascarilla del revés, quedando cada tela en su sitio y el filtro TNT (si lo has cosido) en su interior.

Es momento de planchar bien la mascarilla del derecho. Plancha cuidadosamente los bordes de las costuras desde su cara interior. Después pláñchala ya doblada. Este paso es el que finalmente va a dar forma a la mascarilla y colocar adecuadamente las telas por dentro y fuera.



Dobla los dobladillos de los pasadores de las gomas y cóselos. Si quieres que el filtro sea intercambiable, no lo cosas sobre el lateral de la pieza interior. Para eso necesitas hacer la pieza interior un poco más corta de ese lado, dejando espacio para coser el dobladillo sin que se solape sobre la pieza interior y dejando una ranura por donde podrás cambiar el filtro cuando consideres.

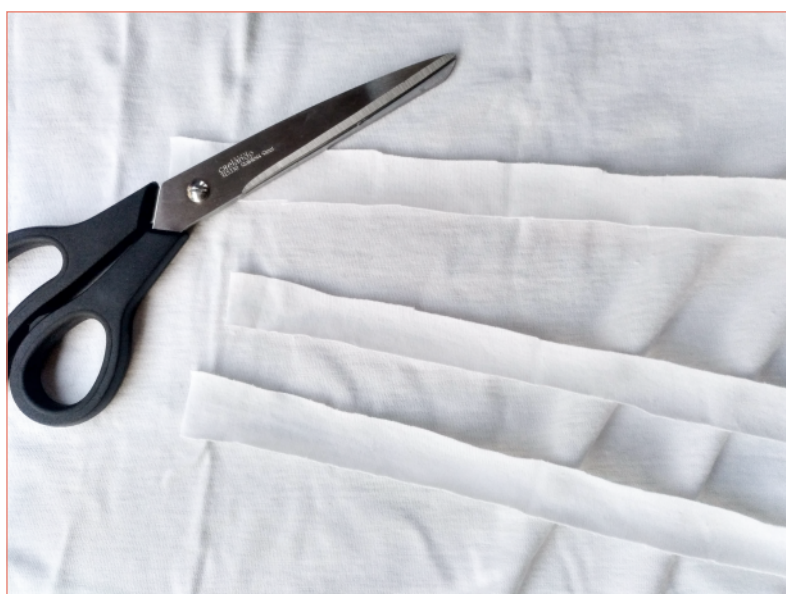
Si has optado por filtro intercambiable, ahora es el momento de colocar la pieza de TNT en su sitio.



Las gomas

Una parte importante para la comodidad de las mascarillas es el modo de sujeción. Si usamos gomas, ya sean finas planas o redondas, en pocos minutos de llevar la mascarilla puesta sentiremos bastante dolor en la parte superior de las orejas, aunque la goma no esté muy apretada. Por otro lado, si ponemos una goma demasiado larga para que no apriete, no nos dará la seguridad y fijación necesaria de la mascarilla a nuestra cara.

La solución más cómoda y asequible, es cortar tiras de 1-1,5 cm de una camiseta de algodón vieja. Es una tela suave, bastante elástica. Lo suficiente como para que no tire, al mismo tiempo que mantiene la mascarilla en su posición adecuada sin hacer ningún daño. No es necesario dobladillo, no deshilacha y se riza sola.



Pasamos las tiras por el pasador con la ayuda de una horquilla de pelo o un imperdible y hacemos un nudo, sin apretar mucho, a la distancia que consideramos adecuada y a ambos lados igual. Probamos si la distancia es la adecuada probándonos la mascarilla.

Si es hemos hecho el nudo en el largo apropiado, lo apretamos bien, cortamos el excedente de la tira de tela y metemos los nudos hacia el interior del dobladillo. Si el largo no es apropiado, lo corregimos antes de cortar.

Esta tira podría estirar con el uso. En ese caso, sacaríamos el nudo del dobladillo, haríamos otro con el nuevo largo adecuado y cortaríamos el sobrante, volviendo a meter el nudo en el dobladillo.



Ya tenemos nuestra/s mascarillas. Podemos hacer todos los modelos que queramos para que esta medida necesaria y ahora obligatoria, además de dejar de ser un problema, sea algo más personal y adecuado a las temperaturas.



Lavado

Podemos lavar la mascarilla de la siguiente manera:

- A mano, poniéndola en remojo unos minutos, en agua bien caliente, unos 60 °C, con detergente o incluso un poco de lavavajillas, y unas gotas de amoníaco (opcional).
- En agua tibia con un chorro de lejía de blanco o color según la tela.
- En un ciclo normal de lavado a máquina a 60 °C.

Utilización correcta, consejos y advertencias

1. La mascarilla es de uso personal e intransferible.
2. Las mascarillas de tela confeccionadas en casa NO son una EPI y en ningún caso sustituyen a las aprobadas por las entidades españolas y europeas.
3. No olvidar las medidas sanitarias básicas aunque la llevemos puesta. Recordemos que: a mayor prudencia, menor riesgo de contagio a nosotros mismos y a los demás.
4. Lavarse las manos antes de ponerla.
5. Manejar siempre desde las gomas, evitando tocar la parte de tela una vez la llevemos puesta, pues puede haber estado expuesta al virus.
6. Si aun así la tocamos, lavarnos las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes de tocarnos la cara o cualquier zona corporal u objeto. Intentemos evitar la creación de **fómites***.
7. Recuerda: siempre debe colocarse de manera correcta, es decir, cubriendo boca y nariz en su totalidad.
8. Colocarla siempre correctamente cubriendo boca y nariz. La nariz es una vía de contagio, llevarla por debajo de ella aumenta drásticamente el riesgo de contagio. Tampoco ponerla NUNCA bajo el labio.
9. Debemos dejar de usarla cuando esté húmeda. Es recomendable llevar una muda guardada en una bolsita o medio que nos asegure que se mantiene limpia.
10. Una vez usada, debe guardarse doblada con el lado externo hacia fuera y no debe ponerse de nuevo hasta no haberla lavado. Se deberá usar una muda.
11. Se recomienda NO retirarla, ni manipularla una vez puesta, hasta que ya no la necesites o la cambies por otra.

* **Fómite:** cualquier objeto inerte que haya sido colonizado por un patógeno viable capaz de transferir dicho patógeno del objeto a la persona que lo manipule. Por ejemplo, si una persona que tuviera las manos contaminadas con SARS-CoV-2 tocara el pomo de una puerta, este pomo pasaría ser un fómite, estaría contaminado, y podría ser una fuente de contagio para quien lo tocara y, sin lavarse las manos, se llevara las manos a cara.



TODO EL PODER PARA LO PÚBLICO



Para más información consulta siempre las fuentes de las autoridades sanitarias o, en el caso de la fabricación de mascarillas, las especificación del ministerio de industria:

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/guias-para-fabricacion-de-mascarillas-y-ropa-de-proteccion.aspx>