

# STOP MASCARILLAS – JUSTIFICACIÓN CIENTÍFICA

## Las mascarillas según el gobierno español durante el estado de alarma

Desde el Gobierno español, en marzo se nos decía que no era conveniente que todo el mundo utilizara mascarillas. Después dijeron que era muy conveniente que todos la llevaran. Luego se estableció como obligatoria en lugares cerrados e incluso, al aire libre cuando no se pueda mantener una distancia interpersonal de 2 metros ([https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-5142](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-5142)). Ahora (con fecha 9 de julio de 2020) la Generalitat impone la obligación del uso de mascarilla en todo el espacio público, aunque se guarde una distancia de seguridad interpersonal (<https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8173/1803866.pdf>). No existe ningún documento público que informe de los criterios seguidos en la toma de estas decisiones, incumpliendo con la ley de transparencia.

Antes de imponer su obligatoriedad, en la web del Ministerio de Sanidad se afirmaba que llevar mascarillas comportaba riesgos potenciales. Este documento (que han eliminado), citaba literalmente los siguientes riesgos:

- *Auto contaminación, que puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.*
- *Dependiendo del tipo de mascarilla utilizada, posibles dificultades para respirar.*
- *Falsa sensación de seguridad, lo que quita a una posible menor adherencia a Otras Medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.*
- *Desvío de los suministros de mascarillas y la consiguiente escasez de mascarillas para los trabajadores de la salud.*
- *Desvío de recursos de Medidas efectivas de salud pública, como la higiene de manos.*

El documento reconocía falta de evidencia científica sobre su uso e, incluso, efectos secundarios negativos. En concreto decía que "*Las Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad deben tener en consideración las lagunas de evidencia, la disponibilidad y los posibles Efectos Secundarios Negativos*".

# En población sana o asintomática no existe evidencia científica sobre su efectividad

---

- La OMS no recomienda la utilización de mascarillas en personas sanas o asintomáticas en la población general dado que no hay evidencia de que su uso sistemático prevenga la transmisión de Sars-cov-2. Sólo se recomienda en personas sintomáticas y, lógicamente, en personal sanitario. (<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov> ). En personas sanas, sólo recomienda utilizar mascarilla cuando se atiende a alguien que esté enfermo por SARS-cov-2 o en caso de tener tos o estornudos (<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>).
- Otra vez según la OMS, el virus no se propaga por el aire, sino a través de aerosoles (partículas suspendidas en el aire), que caen rápidamente al suelo. Según la organización, "el contagio sólo puede producirse por contacto directo con una persona contagiada" y, en el caso de la transmisión aérea, "tan sólo en circunstancias muy específicas vinculadas a tratamientos médicos en los que se genera un efecto aerosol, como en una intubación o en una respiración asistida. <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>
- Según la BMC Public Health (revista médica de salud pública), existe escasa evidencia de las intervenciones no farmacéuticas en pandemias de gripe (no olvidemos que el SARS-cov-2 y la gripe son coronavirus). Dentro de las recomendaciones están el lavado de manos, cubrir la tos o el distanciamiento, pero no la mascarilla. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-7-208>
- Según una revisión sistemática y meta-análisis de 67 estudios de ensayos controlados aleatorizados y estudios observacionales, publicada en la prestigiosa base de datos de medicina y salud pública Cochrane, el uso de mascarillas no reduce la transmisión de virus respiratorios (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21735402/>).
- Según la asociación panamericana de salud, no se espera que en una pandemia el uso generalizado de mascarillas tenga un impacto en la prevención ([https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=tools&alias=530-pandinflu-leadershipduring-tool-4&Itemid=1179&lang=en](https://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=tools&alias=530-pandinflu-leadershipduring-tool-4&Itemid=1179&lang=en))
- Según un estudio publicado recientemente en la New England Journal of Medicine, fuera de una instalación médica la utilización de mascarillas ofrece una eficacia mínima (si es que ofrece). Asegura que en una interacción humana pasajera en un espacio público, el riesgo de contaminar a la otra persona de cualquier virus es mínima. También refleja la ansiedad y el miedo que puede generar, así como el papel simbólico de la máscara bajo la ilusión (no realidad) de que estaremos protegidos. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2006372>
- Según una revisión sistemática de estudios publicados hasta abril de 2020, realizada por el Instituto Nacional de Salud de Perú, no existe evidencia de la efectividad del uso de mascarillas en la reducción del riesgo de infecciones respiratorias virales ([https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/authenticated%2C%20administrator%2C%20edit%20or/publicaciones/2020-04-15/RR%2005\\_mascarillas%20y%20respiradores%20PG%20PS\\_v1%20rev%20final\\_1529.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/authenticated%2C%20administrator%2C%20edit%20or/publicaciones/2020-04-15/RR%2005_mascarillas%20y%20respiradores%20PG%20PS_v1%20rev%20final_1529.pdf)

- Según otra revisión sistemática de estudios de ensayos controlados aleatorizados y meta-análisis, no existe base científica sobre la eficacia de mascarillas en personas sanas o asintomáticas ([https://www.researchgate.net/publication/340570735\\_Masks\\_Don't\\_Work\\_A\\_review\\_of\\_science\\_relevant\\_to\\_COVID-19\\_social\\_policy](https://www.researchgate.net/publication/340570735_Masks_Don't_Work_A_review_of_science_relevant_to_COVID-19_social_policy))

## El uso de mascarillas tiene efectos perjudiciales sobre nuestra salud

---

El uso de la mascarilla no sólo está injustificado a nivel científico, sino que, además, supone un serio riesgo para la salud de la población.

Al ponernos una mascarilla estamos creando una barrera a nuestra respiración natural, dificultándola. De este modo entra menos oxígeno proveniente del aire libre en nuestro organismo, y eliminamos menos dióxido de carbono hacia el exterior. Esto produce una acidificación del cuerpo, además de una consecuente y lógica desvitalización. Todo ello puede abrir las puertas y facilitar la aparición en múltiples enfermedades. Además, esta reducción en la oxigenación celular conlleva que al corazón le cueste más hacer su trabajo, sobre todo en personas con enfermedades cardíacas o respiratorias.

Según la evidencia científica, la obligatoriedad de utilizar mascarilla de manera indiscriminada en la población no prevendrá ningún tipo de enfermedad ni contagio. Todo lo contrario, perjudicará nuestra salud:

- Cuando la disponibilidad de oxígeno disminuye (hipoxia) debido al uso de mascarillas, el sistema inmunitario se deprime. Esta hipoxia puede inhibir las principales células inmunes implicadas en combatir las infecciones virales (Journal of Immunology <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26179900/>, Cellular Physiology and Biochemistry: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28278498/>, Oncoimmunology: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23482904/>). Esto facilita un mejor escenario para contraer cualquier infección, incluida la provocada por Sars-cov-2. Por tanto, las mascarillas pueden aumentar el riesgo y gravedad de infecciones por coronavirus o cualquier otra.
- La reducción de los niveles de oxígeno es especialmente perjudicial en personas con cáncer, ya que condiciones con menos oxígeno beneficia el crecimiento y propagación de células cancerígenas (Surgical Neurology Internacional: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3589840/>, Cancer Cell: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15380510/>) Además, también se ha comprobado que induce a la aterosclerosis y, por tanto, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, las principales causas de muerte en el mundo (American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2176090/>).
- Según un estudio publicado en la revista Neurocirugía, el uso de mascarillas no sólo provoca una reducción de los niveles de oxígeno en sangre, sino también un ligero aumento de la frecuencia cardíaca (Neurocirugía: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18500410/>).
- Según un estudio publicado el pasado 12 de abril de 2020 en la National Library of Medicine, el uso de mascarillas provoca dolor de cabeza (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32232837/>).
- Otro estudio publicado en el Journal of Lung, Pulmonary & Respiratory Research, asegura que, además del dolor de cabeza, conlleva problemas significativos relacionados a acumulación de dióxido de carbono e hipoxia, incluso pudiendo terminar en complicaciones graves (<https://medcraveonline.com/JLPRR/effects-of-long-duration-wearing-of-n95-respirator-and-surgical-facemask-a-pilot-study.html>).

• El uso de mascarillas puede convertirse en un "centrifugador de gérmenes". Si una persona se infecta con un virus respiratorio, expulsará virus con cada respiración. Si la persona utiliza máscara, estará re-inhalando constantemente los virus, aumentando su concentración en pulmones y fosas nasales, incluso llegando al cerebro, ayudando a la tormenta de citoquinas pro inflamatorias de las vías respiratorias (ACS Chemical Neuroscienc: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32167747/>, Brain, Behaviour and Immunology: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32240762/>, Virology: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2543129/>)

• Además, la mascarilla es un agente externo a nuestro cuerpo formado por compuestos químicos que, por ejemplo, según la doctora Natalia Prego, en contacto directo con la piel puede provocar alergias y dermatitis.

De hecho, en consonancia con todo lo expuesto, la misma Natalia Prego afirma que:

- *Las mascarillas impiden un correcto intercambio gaseoso en el mecanismo de respiración normal. Cuando utilizamos una mascarilla impedimos la incorporación correcta de oxígeno en el proceso de inspiración, reinhalando parte del producto de desecho que se elimina en la espiración en forma de dióxido de carbono, al dificultar su liberación por efecto barrera de la mascarilla. Esto provoca una baja concentración de oxígeno arterial, lo que produce hipoxia y una alta concentración de dióxido de carbono, produciendo hipercapnia. Por tanto, cuando existe un suministro disminuido de oxígeno, o sea, hipoxia, se ponen en marcha una serie de cambios fisiológicos en el organismo, que intentan devolver el equilibrio, es decir, establecer los niveles de oxígeno de la sangre arterial. Automáticamente tiene lugar un aumento de la ventilación (hiperventilación) que se debe a la estimulación que la hipoxia produce en los quimiorreceptores periféricos (carotideos, principalmente), aumentando el sistema nervioso simpático y provocando un aumento de frecuencia cardíaca, tanto en reposo como en situaciones de actividad física y esfuerzo físico, con el objetivo de favorecer el aumento del flujo sanguíneo hacia los tejidos.*
- *Este aumento del sistema nervioso simpático potencia la liberación de catecolaminas, entre las cuales se encuentra el cortisol que inhibe el sistema inmunitario, facilitando de esta forma el desarrollo de enfermedades infecciosas por una disminución del sistema defensivo de la persona portadora de la mascarilla. A nivel cerebral, la disminución del suministro de oxígeno provoca una hipoxia cerebral que puede producir dificultad en la actividad mental, falta de atención y disminución de la coordinación motora. Por la gran sensibilidad que tienen las células cerebrales a la privación de oxígeno, la hipoxia en este contexto podría provocar también isquemia cerebral.*
- *El aumento de frecuencia cardíaca produce taquicardia que puede provocar dificultad respiratoria, mareo, debilidad, palpitaciones, confusión mental y lipotimias, principalmente cuando la persona esté en un contexto de deshidratación por el aumento de la temperatura ambiental, situación propia del calor que en España puede haber en primavera y verano. A nivel cardíaco, la hipoxia podría provocar afectación en el miocardio por un aumento de la frecuencia cardíaca compensatoria. A nivel respiratorio se produce una hiperventilación, o sea, una respiración rápida y profunda. El aumento de ventilación por minuto provoca un síndrome de hiperventilación que puede producir confusión, mareo, debilidad e incapacidad para pensar claramente.*
- *A nivel muscular, la hipoxia por uso prolongado y frecuente de mascarillas podría provocar también pérdida de masa muscular.*
- *Por otra parte, a nivel dermatológico se pueden producir por el uso prolongado y frecuente de mascarillas eritemas, inflamación de la epidermis produciendo dermatitis de contacto por irritación de las sustancias químicas propias de las mascarillas, así como el desarrollo de futuras alergias cutáneas por rechazo de tales sustancias, y el agravamiento de patologías cutáneas faciales ya existentes.*
- *A nivel nasal, el uso de mascarillas de forma cotidiana y frecuente también puede provocar rinitis, así como a nivel oral podría producirse cuadros de sequedad bucal e infecciones fúngicas por un aumento de la temperatura ambiente, o sea del calor, y de la humedad en el compartimento estanco que se genera entre la boca y la mascarilla.*

- *Por último, mencionar que el uso de las mascarillas también puede provocar problemas de ansiedad, principalmente en población vulnerable, como los niños y adolescentes.*

No sólo ella. Son multitud los médicos a nivel nacional e internacional que ven injustificado el uso obligatorio de mascarillas en población sana o asintomática, como por ejemplo el doctor Russel Blaylock (<https://www.technocracy.news/blaylock-face-masks-pose-serious-risks-to-the-healthy/>) o la doctora Dolores Cahil.

Con todo ello, el 25 de mayo, desde la plataforma SCABELUM se presentó un recurso contencioso administrativo contra la obligatoriedad de la mascarilla decretada por el gobierno español: <https://www.scabelum.com/no-a-la-mascarilla>

Con fecha 9 de julio de 2020, la misma plataforma presentó un nuevo recurso contencioso administrativo contra la norma que obliga al uso de mascarilla en el espacio público en Cataluña, aunque se mantenga la distancia interpersonal de seguridad de 1,5m.

## CONCLUSIÓN

---

Las mascarillas deberían ir destinadas al personal sanitario y, como mucho, a personas enfermas en circunstancias y momentos muy concretos, no a la población sana o asintomática en general.

En estos casos, las mascarillas no sólo no protegen, sino que tienen importantes efectos negativos sobre la salud de quienes las utilizan.