



## **Pregunta frecuente: ¿Qué puedo hacer para protegerme si tengo un mayor riesgo de enfermarme gravemente por COVID-19 o un mayor riesgo de exposición al COVID-19?**

**Actualizado el 3 de diciembre de 2020**

El Departamento de Salud Pública de San Francisco creó estas preguntas frecuentes para que los centros de atención locales las usen y se publicarán en <http://www.sfdcp.org>. La información puede cambiar.

**AUDIENCIA:** Estas preguntas frecuentes se encuentran en el siguiente [enlace directo](#).

### **¿Qué puedo hacer para protegerme si tengo un mayor riesgo de enfermarme gravemente por COVID-19 o un mayor riesgo de exposición al COVID-19?**

Primero,  **siga todas las recomendaciones**  que aparecen en [“How can people reduce their risk of getting sick and prevent the spread of COVID-19?”](#) (“¿Cómo pueden las personas reducir su riesgo de enfermarse y prevenir la propagación de COVID-19?”). Además de esos importantes pasos, si tiene mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19 (consulte [Who is at higher risk?](#) [¿Quién tiene mayor riesgo?]) o debe estar en situaciones de mayor riesgo, como estar en espacios cerrados con personas que no usan mascarilla (por ejemplo, en restaurantes o en el transporte público), es probable que quiera tomar en cuenta estas 4 precauciones adicionales: 1) usar [protección para los ojos](#) además de la mascarilla, 2) usar un [respirador N95](#) (también llamado mascarilla N95) en lugar de una mascarilla de tela, 3) usar mascarilla en casa y pedir a las otras personas de su hogar que usen mascarilla en casa y 4) vacunarse contra la gripe y mantenerse al día con sus vacunas.

**¿Por qué agregar protección para los ojos además de las mascarillas?** El COVID-19 se propaga cuando las personas respiran, tosen o estornudan el virus y éste entra en su cuerpo cuando usted lo respira o a través de sus ojos, nariz o boca. Sus ojos pueden ser una ruta de infección por COVID-19, probablemente a causa de una persona infectada que tose, estornuda o se ríe. También puede estar expuesto al tocarse los ojos con las manos si están contaminadas con COVID-19.

**¿Qué tipo de protección para los ojos debería usar?** Un protector facial o gafas protectoras (pero no anteojos normales) podrían brindar protección adicional contra este tipo de posibles exposiciones mediante los ojos. Por lo tanto, las personas, en especial aquellas con alto riesgo de exposición o de enfermedad grave a causa del COVID-19, pueden decidir usar protección para los ojos **además de usar mascarilla**, como una capa adicional de protección.

Reconocemos que actualmente existe un debate sobre los tipos de protección para los ojos más efectivos: protectores faciales, gafas protectoras o lentes de seguridad diseñados para tal propósito. Para mucha gente, la opción de protección para los ojos más accesible y cómoda es usar un protector facial sobre la cubierta facial de tela.

**¿Debería usar una mascarilla N95 en lugar de una de tela? He escuchado que debería dejarlas para los trabajadores de la salud.** Las mascarillas N95 ofrecen protección adicional contra el virus del COVID-19, que puede atravesar otros tipos de protectores faciales. Tome en cuenta que, para trabajar de manera efectiva en la prevención del COVID-19, las mascarillas N95 certificadas por el Instituto Nacional para la



Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) deben ajustarse bien a su cara. Para obtener información sobre cómo ajustarse adecuadamente una N95, consulte: [Resources for Medical Evaluations and N95 Fit Testing Resources](#) (Recursos para evaluaciones médicas y recursos sobre las pruebas de ajuste de N95). La mascarilla N95 no es para todos, no está diseñada para niños y aumenta el trabajo al respirar, lo cual puede dificultar su uso durante periodos prolongados. Si se siente peor al usar una mascarilla N95, no la use. Para obtener más información sobre cómo usar las máscaras protectoras N95 de forma adecuada y segura, consulte [Hoja de consejos: Información sobre seguridad relacionada con el uso voluntario de las máscaras protectoras N95](#)

Las mascarillas N95 que están disponibles para venta al público no son N95 "quirúrgicas", las cuales sólo pueden adquirir los establecimientos de atención médica, así que esto no disminuirá el abastecimiento de N95 quirúrgicas para los trabajadores de la salud. Algunos empleadores y algunas asociaciones comerciales pueden ayudar a comprar mascarillas N95 para garantizar que estén debidamente certificadas.

**¿Quién debería usar cubierta facial en casa?** Las cubiertas faciales ofrecen mayor protección para los demás, pero también puede haber beneficios para la persona que las usa. Usar una cubierta facial protege a otras personas porque impide que el virus del COVID-19 llegue a la gente a su alrededor. Sin embargo, las investigaciones más recientes sugieren ahora que las cubiertas faciales también pueden ofrecer protección para la persona que usa la mascarilla, probablemente al reducir la cantidad de virus que puede respirar quien la usa. Si una persona usa mascarilla cuando se infecta, existe cierta evidencia que sugiere que la mascarilla puede protegerla de enfermarse gravemente. Si usted tiene [mayor riesgo](#) y vive con otras personas, es posible que quiera considerar usar una mascarilla en casa para tener protección adicional. También puede considerar pedirles a las personas de su hogar que usen una mascarilla, en especial si los miembros de su hogar salen a trabajar y están expuestos al público.

**¿Debería vacunarme contra la gripe? ¿Me expongo a un mayor riesgo de contagiarme de COVID-19 al salir de mi hogar para vacunarme contra la gripe?** La vacuna contra la gripe es una manera importante de proteger su salud, en especial durante la pandemia por COVID-19. Muchos proveedores de atención médica y otros sitios, como farmacias, están ofreciendo vacunas contra la gripe a la vez que mantienen el distanciamiento social y solicitan el uso de mascarilla o, incluso, ofrecen opciones de servicio en el exterior o desde su auto. Vacunarse contra la gripe es una manera importante de evitar una infección que puede parecer COVID-19. Mantenerse al día con sus vacunas es una buena manera de proteger su salud.