



## **Actualización sobre el uso de mascarillas: cuándo y cómo usar mascarillas de mayor calidad**

**16 de marzo, 2021**

El Departamento de Salud Pública de San Francisco desarrolló esta guía y está publicada en [www.sfgdcp.org/ppe](http://www.sfgdcp.org/ppe).

*Actualizaciones desde la versión del 2 de marzo de 2021:*

- Incluye más información sobre el uso adecuado del respirador N95.
- Ajustes menores del formato y la redacción para mejorar la facilidad de lectura y coherencia.

**PÚBLICO:** Público en general. Esto NO incluye a las personas con profesiones cuyos reglamentos exigen el uso de ciertas mascarillas o equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE), incluidos los respiradores N95, debido a los riesgos que implica su trabajo (por ejemplo, los trabajadores de la salud).

**PROPÓSITO:**

- 1) Aclarar quiénes y en qué entornos las personas deben usar mascarillas más eficaces, incluidos los casos en los que las personas podrían considerar el uso de respiradores N95
- 2) Ofrecer consejos sobre cómo elegir una mascarilla con buen ajuste y cómo hacer que su mascarilla sea más eficaz para protegerlo a usted y a quienes lo rodean del COVID-19

Para obtener una orientación más detallada sobre el uso de las mascarillas, consulte

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

**ANTECEDENTES:** El COVID-19 se transmite de persona a persona principalmente a través del aire, por gotículas que contienen el virus que se encuentran en el aliento de alguien con COVID-19. Esas gotículas ingresan al aire cuando la persona respira. Una cantidad todavía mayor de gotas puede entrar al aire cuando las personas infectadas hablan, cantan, tosen o estornudan. Estas gotículas pueden flotar en el aire durante cierto tiempo o viajar más de 6 pies, en especial en lugares cerrados con poca ventilación. Es posible que las personas con COVID-19 no presenten ningún síntoma, pero aún pueden exhalar gotículas que contienen el virus y pueden infectar a otras personas. De hecho, la mayoría de las infecciones por COVID-19 son causadas por personas que no presentan síntomas.

En el último año, hemos aprendido que la calidad y el ajuste de una mascarilla determinan su grado de protección para el usuario y quienes lo rodean. En el Área de la Bahía de San Francisco, existen también nuevas variantes del COVID-19 que son más contagiosas y más propensas a causar una enfermedad grave y la muerte, por lo que es muy importante seguir tomando las siguientes medidas mientras esperamos a que más personas reciban la vacuna.

- ✓ Use mascarillas bien ajustadas que cubran la nariz y la boca, especialmente cuando hable;
- ✓ Evite las aglomeraciones;
- ✓ Evite en la medida de lo posible los espacios cerrados y otras áreas con poca ventilación;
- ✓ Mantenga una distancia de por lo menos seis pies con las personas que no vivan con usted;
- ✓ Si está enfermo, hágase la prueba de COVID-19 y aíslese, y
- ✓ Lávese las manos, en especial después de tocar objetos compartidos y antes de tocarse la cara.

## A quiénes se recomienda usar mascarillas de mayor calidad

Se **recomienda** a los siguientes grupos contar con mascarillas de mayor calidad con ajuste y filtración mejorados y tal vez deseen considerar el uso de un respirador N95. También deberán consultar la sección **“Formas de mejorar el AJUSTE y la FILTRACIÓN de las mascarillas” que se encuentra más adelante.**

- Las personas que no se han vacunado contra el COVID-19:
  - Tienen mayor riesgo de enfermarse de gravedad si contraen el COVID-19 debido a su edad o afecciones médicas subyacentes (consulte [www.sfcdcp.org/vulnerable](http://www.sfcdcp.org/vulnerable)).
  - Deben estar en situaciones de mayor riesgo en las que no pueden tomar las precauciones de seguridad ideales, como permanecer en espacios cerrados y no poder mantener una distancia de 6 pies o deben estar en espacios cerrados cerca de personas que no usan mascarillas. Algunos ejemplos son:
    - Estar en lugares cerrados cerca de personas que no usan mascarillas (por ejemplo, comedores o servicios personales en lugares en donde las personas se quitan las mascarillas, el transporte público, etcétera)
    - Entrar a lugares cerrados en donde las personas se han quitado las mascarillas (por ejemplo, comedores, servicios a la habitación en un hotel, intendentes, servicios personales, etcétera)
    - Estar en lugares cerrados con exposición a grandes cantidades de personas con mascarillas durante todo el día (trabajadores de supermercados con cantidades considerables de personas, trabajadores de comercio al menudeo con grandes cantidades de personas, operadores de tránsito)
    - Estar en lugares abiertos cerca de personas sin mascarilla y sin la posibilidad de mantener una distancia de por lo menos 6 pies (por ejemplo, comedores en exteriores, servicios personales en donde las personas se quitan las mascarillas, etcétera)
  - Tener que estar en lugares cerrados cerca de una persona con COVID-19 o ser un contacto cercano de una persona con COVID-19.

Las personas que pertenezcan a alguna de las categorías anteriores pueden **optar por usar un respirador N95 aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)**. Tenga en cuenta que, para proteger de manera eficaz contra el COVID-19, los respiradores N95 deben formar un sello completo alrededor de la cara. Los huecos en los que no hay contacto con la cara y el vello facial (barba) harán que el respirador deje pasar las partículas y no ofrezca ninguna protección adicional. Los respiradores N95 no son para todos, no están diseñados para niños y aumentan el esfuerzo al respirar, lo cual puede dificultar su uso durante periodos prolongados. Si se siente peor al usar un respirador N95, use una cubierta facial distinta en su lugar. Lea más sobre cómo usar un N95 de manera segura y adecuada en [www.sfcdcp.org/ppe](http://www.sfcdcp.org/ppe)

Las personas que pertenezcan a las categorías anteriores pueden también leer más en [¿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?](#) (también se encuentra en [www.sfcdcp.org/vulnerable](http://www.sfcdcp.org/vulnerable))



Los tipos eficaces de mascarillas son:

- **Las mascarillas de tela** hechas de 2 o 3 capas de tela transpirable de tejido hermético.
- **Las mascarillas para procedimientos médicos** (quirúrgicas o desechables) que se ajustan bien a su cara.
- Los respiradores **KN95** auténticos.
  - Los respiradores hechos en China y que se someten a pruebas en China conforme a una norma similar a la del N95 se encuentran en EE. UU.
  - Asegúrese de que cumplan con estos requisitos <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/international-respirator-purchase.html>.
  - Tenga en cuenta que los respiradores KN95 ~60% que se encuentran en EE. UU. son falsificaciones y NO cumplen las normas de China (GB2626-2006).
  - Asegúrese de que el vello facial no interfiera con el sellado de la mascarilla.
- El **respirador N95 aprobado por el NIOSH** debe considerarse para las poblaciones de mayor riesgo. Consulte las poblaciones de mayor riesgo específicas que se incluyen en la sección “A quiénes se recomienda usar mascarillas de mayor calidad”. La mascarilla N95 no es para todos, no está diseñada para niños y aumenta el esfuerzo al respirar, lo cual puede dificultar su uso durante periodos prolongados. Si se siente peor al usar una mascarilla N95, no la use. Obtenga mayor información sobre cómo usar los respiradores N95 de manera segura y adecuada en [www.sfchcp.org/ppe](http://www.sfchcp.org/ppe).

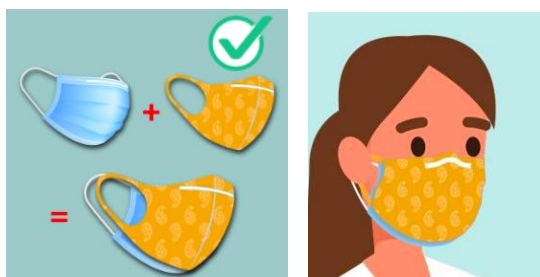
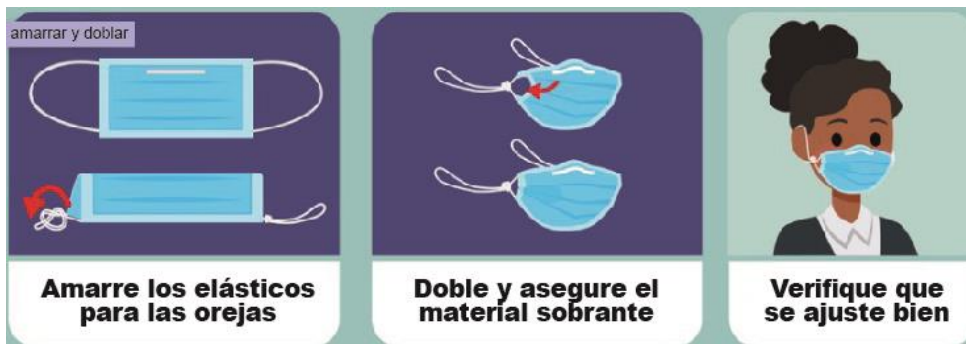
## Cubiertas faciales que NO se recomiendan:

- Mascadas, bufandas, pasamontañas y pañuelos de una sola capa. Estos artículos pueden usarse ENCIMA de una mascarilla o un respirador adecuados, ya sea para efectos de moda o para prolongar la vida de la mascarilla.
- Tenga en cuenta que, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), las bufandas, los pasamontañas y los pañuelos no están permitidos en el transporte.

## Formas de mejorar aún más el ajuste y la filtración de las mascarillas

El ajuste de la mascarilla se refiere a qué tan bien se acomoda a la cara, sobre la nariz, a los lados de la cara y bajo la barbilla para evitar que las gotículas respiratorias entren y salgan por los huecos. Las formas de mejorar el ajuste son:

- Usar una varilla nasal en la mascarilla de tela o mascarilla para procedimientos.
- Usar un accesorio de ajuste sobre la mascarilla para reducir las fugas de aire.
- Amarrar las cintas de la mascarilla para procedimientos. Las instrucciones se encuentran en <https://www.youtube.com/watch?v=UANI8Cc71A0&feature=youtu.be>
- Usar una media de nailon encima de la mascarilla.
- Usar mascarilla doble (usar dos tipos distintos de mascarillas).
- Usar un respirador N95 con la “verificación de sellado” que se muestra en el empaque del respirador.



## Cómo usar mascarilla doble: formar capas con dos mascarillas diferentes

Usar mascarilla doble se refiere a usar dos mascarillas de materiales distintos para mejorar el ajuste y la filtración. La mascarilla exterior mejora el ajuste de la mascarilla interior para procedimientos al hacer que se ajuste mejor y de manera cómoda a su cara sin dejar huecos. Usar dos mascarillas de materiales distintos también puede ofrecerle mejor protección (filtración) porque una mascarilla puede capturar las partículas que la otra no captura y viceversa. (Esto se conoce a veces como el “Modelo de Protección del Queso Suizo” por la forma en la que las rebanadas de queso suizo pueden apilarse para cerrar los huecos). Usar una segunda mascarilla puede ofrecer una mejor protección al usuario y a quienes lo rodean. Sin embargo, es posible que usar una mascarilla doble no sea mejor que usar una mascarilla sencilla, en especial si usted tiene una mascarilla sencilla eficaz y de muy alta calidad o un respirador N95.

No obstante, usar mascarilla doble puede hacer más incómodo el uso de mascarillas y hacer más difícil la respiración. El factor más importante es que usted use de manera constante una mascarilla que le cubra la nariz y la boca. Si una mascarilla se vuelve incómoda y provoca que se la quite periódicamente, no podrá protegerlo a usted ni a quienes lo rodean y será mucho más nocivo que usar una mascarilla sencilla de manera constante.

### Cómo usar una mascarilla doble:

- Use una mascarilla desechable debajo de una mascarilla de tela.
- NO use dos mascarillas desechables porque no mejoran el ajuste de ninguna de ellas.
- NO use otra mascarilla debajo de un respirador N95 o KN95.
- NO use una mascarilla doble si le cuesta trabajo respirar, se siente incómodo o le obstruye la vista.

## Recursos

Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH)

- <https://sf.gov/es/information/cubrebocas-y-otras-cubiertas-para-la-cara-durante-la-pandemia-de-coronavirus>
- <https://www.sfdcp.org/ppe>

Departamento de Salud Pública de California (CDPH)

- <https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/mask-fit-and-filtration.html>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
- <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7007e1.htm>