

Aproveche al Máximo de las Mascarillas: Consejos y Recursos

19 de mayo del 2023

Materiales relacionados:

- [Toda la Orientación](#)
- [Más idiomas](#)

Contexto

Todos los Californianos deben seguir usando las [herramientas](#), disponibles, incluyendo las mascarillas, para ayudar a mitigar la propagación de la COVID-19 y otras infecciones respiratorias en su comunidad. Usar una mascarilla de manera constante y correcta es una de las mejores maneras de protegerse contra el COVID-19 u otras infecciones respiratorias.

Las mascarillas siguen siendo un componente fundamental para proteger a las personas más vulnerables de nuestras comunidades, incluyendo los adultos mayores de edad, las personas que están [inmunocomprometidas](#), tienen ciertas [discapacidades](#) o [condiciones de salud subyacentes](#), y tienen un mayor [riesgo de contraer COVID-19 grave](#) y otras infecciones respiratorias.

Mascarillas vs. Respiradores

A lo largo de esta y otras guías, el término "mascarilla" se utiliza para referirse tanto a las mascarillas quirúrgicas y de tela holgadas como a los respiradores ajustados.

Los respiradores son una categoría específica de máscaras que están diseñadas para que cada vez que los usuarios inhalen o exhalen, cada respiración se filtre a través del material. Los respiradores brindan la mejor protección contra las enfermedades transmitidas por el aire, incluyendo el COVID-19.

Cuándo se Deben Usar las Mascarillas

El Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health/CDPH) recomienda que todos los Californianos usen mascarilla:

- Cerca de otras personas si usted tiene síntomas respiratorios (p. ej., tos, secreción nasal y/o dolor de garganta),
- Si usted ha estado expuesto significativamente a alguien que dio positivo por COVID-19, use una máscara durante 10 días.
- Si usted sale positivo en la prueba de COVID-19, consulte la guía de CDPH para el uso de mascarillas [Guía para el Aislamiento y la Cuarentena del Público General](#).

Además, usar una máscara es cada vez más importante para aquellos que [tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19](#), y a medida que aumenta el

riesgo de transmisión en la comunidad. Ejemplos de entornos en los que puede ser importante usar una mascarilla:

- En entornos públicos cerrados donde puedan residir o recibir atención personas mayores o con afecciones médicas que los pongan en mayor riesgo de enfermedades graves (como hospitales, centros de enfermería especializada y centros de atención a largo plazo).
- En entornos públicos interiores llenos de gente que pueden tener poca ventilación, incluyendo el transporte público y otros entornos de congregación.
- Consulte [información adicional](#) sobre cómo evaluar su riesgo en entornos públicos cerrados y [riesgos de exposición](#).

Incluso cuando usted está en casa, hay momentos en los que un mayor nivel de protección es importante, como cuando:

- Usted está brindando atención a alguien que está enfermo o que puede haber estado expuesto a alguien con COVID-19 u otra infección respiratoria.
- Usted vive en un hogar con alguien que se sospecha que tendrá o tiene COVID-19 u otra infección respiratoria.

Las jurisdicciones de salud locales y otras entidades pueden seguir teniendo requisitos en entornos específicos según las circunstancias locales, incluyendo en ciertos entornos de mayor riesgo o durante ciertas situaciones que pueden requerir el uso de mascarillas (por ejemplo, durante brotes activos en entornos de alto riesgo).

Además, no se puede impedir que una persona use una máscara como condición para participar en una actividad o ingresar a un lugar o negocio (incluidas escuelas o guarderías) a menos que usar una máscara represente un riesgo para la seguridad.

Características de una buena mascarilla

Una máscara eficaz tiene un **buen ajuste** y una **buena filtración**.

Los espacios entre la cara y la máscara, como por encima de la nariz o a los lados, permiten que el aire que transporta partículas de virus se filtre fácilmente hacia adentro o hacia afuera sin filtrarse. [El vello facial](#) (PDF) también puede interferir con un buen ajuste. Incluso un espacio más pequeño que el tamaño de una moneda de diez centavos permitirá que la mayor parte del aire pase por alto el filtro, lo que reduce significativamente la eficacia de cualquier mascarilla.

En general, las mascarillas que tienen cordones para la cabeza (en lugar de cordones para los oídos) se ajustan mejor, lo que obliga al aire que usted inhala y exhala a pasar a través de la máscara y filtrarse. No importa qué tipo de mascarilla use, verifique el ajuste e intente eliminar los espacios por encima de la nariz o en los costados.

Buena Protección	La Mejor Protección
• KF94 y KN95 • Los KN95 y KF94 cumplen con los estándares de respiradores que nos son de EE. UU. • Tallas para niño disponibles • Cómo identificar los respiradores KN95 genuinos	• N95 • Aprobado por US CDC NIOSH. • Solo tallas de adulto • Cómo saber si su respirador N95 está Aprobado por NIOSH (PDF)

Consulte información adicional [sobre modelos de respiradores que no son de EE. UU.](#) La mejor máscara tiene un filtro de alta calidad, se ajusta bien a la cara y es lo suficientemente cómoda para usarla constantemente.

Respiradores N95

Cuando se ajustan bien, los respiradores N95 son muy efectivos para prevenir la propagación de COVID-19 y otras enfermedades respiratorias.. Asegúrese de que usted use un respirador por CDC [NIOSH aprobado](#). Los N95 No autenticos se pueden evitar asegurándose de que ellos tengan el [etiquetado requerido](#) (PDF) impreso directamente en el respirador. NIOSH ha publicado una [hoja de consejos](#) y [recursos de video](#).

Elige una talla y un modelo que se adapte a su rostro sin espacios. Pruébalo haciendo una [comprobación de que selle](#) (PDF) para asegurarse se adapte. Los respiradores N95 están actualmente disponibles en línea y en ferreterías y tiendas de suministros de seguridad y ya no nada mas estan disponibles para entornos de atención médica.

Si usa un respirador N95, usted **no** debe usar una cubierta facial adicional encima o debajo del respirador, ya que puede interferir con el sello de la cara.

Respiradores KN95 y KF94

Los KN95 y KF94 son respiradores diseñados de acuerdo con estándares internacionales para proporcionar una buena filtración. Si elige utilizar un KN95, se recomienda uno que haya sido [puesto a prueba por NIOSH](#) y tenga una "eficiencia de filtración" mínima del 95 % o superior. Tenga en cuenta que aunque estos respiradores han sido probados por NIOSH, no están diseñados ni aprobados de acuerdo con las normas de NIOSH.

Casi todos las KN95 y KF94 tienen cordones para los oídos, que proporcionan un ajuste menos ceñido que los respiradores con correas para la cabeza (como los N95), según el tamaño de la cabeza y el diseño del cordón para los oídos.



Cobertura Facial Mal Ajustada

Mascarillas Médicas (también llamadas Mascarillas Quirúrgicas o Mascarillas Desechables)

Las mascarillas médicas incluyen varios tipos de mascarillas desechables que no sellan. Estas mascarillas están diseñadas para bloquear gotas grandes y no para ajustarse bien a la cara ni para filtrar aerosoles que puedan transmitir el COVID-19 u otros virus respiratorios. Incluso cuando se ajustan para que se sellen bien en su cara, las mascarillas médicas son mucho menos efectivas para la protección que un respirador bien ajustado (N95, KN95 o KF94).



Máscarillas de Tela

Las mascarillas de tela son menos efectivas que las mascarillas quirúrgicas o los respiradores de alta calidad y ya no se recomiendan. Las personas no deben confiar en las mascarillas de tela* para protegerse del COVID-19 u otras infecciones respiratorias. Una mascarilla que no crea un sello hermético contra su cara no brinda la mejor protección contra la enfermedad.

Máscarillas para Niños

Al igual que con los adultos, la protección que los niños obtienen de las mascarillas depende de encontrar una máscara con buena filtración, buen ajuste y que se pueda usar de manera constante.

Los KN95 y KF94 están disponibles en tamaños "para niños" o "extra pequeños" y pueden ser la mejor opción para los niños más pequeños. Los N95 de tamaño "pequeño" pueden adaptarse bien a los niños mayores, pero es posible que no les queden bien a los más pequeños.

Los niños menores de dos años no deben llevar mascarilla por riesgo de asfixia.

*Es probable que las mascarillas de tela que cumplan con la [Especificación Estándar de ASTM F3502-21 para Cubridores Faciales de Barrera](#) proporcionen un mejor ajuste y filtración que las mascarillas de tela que no lo hacen, especialmente si tienen un alto nivel de filtración de partículas y alta relación de fugas.

Recursos

- [CDC Mejora la Forma en que su Máscarilla lo proteja Usted](#)
- [Resumen Científico de los CDC: Uso Comunitario de las Mascarillas para Controlar la Propagación del SARS-CoV-2](#)
- [Lista de CDC de Cubiertas Faciales que Cumplen con la Norma de ASTM-3502-21](#)
- [Pruebas de NIOSH de Respiradores Internacionales](#)
- [Respiradores de Máscara Facial con Filtro de Partículas Aprobados por NIOSH](#)
- [Etiquetado Requerido por CDC para los Respiradores de Máscara Facial Filtrante N95 aprobados por NIOSH](#)
- [Cómo Realizar una Verificación del Sello N95 de NIOSH](#)
- [Guía de Tamaños de mascarillas N95](#)
- [AHRQ: Prueba de ajuste del respirador](#)
- [CDC Cómo saber si su Respirador N95 está Aprobado por NIOSH](#)
- [CDPH Infórmese Sobre los Tratamientos de COVID-19](#)
- [CDC Entendiendo los Riesgos de Exposición](#)

Última Revisión: Mayo 19 del 2023

Publicado Originalmente el 4 de marzo del 2021