

## Aproveche al máximo su mascarilla

3/4/2021

Usar una mascarilla es esencial durante la pandemia de COVID-19. Ayuda a prevenir que tanto usted como los demás se contagien el COVID-19. Esto es más importante que nunca con las nuevas variantes de COVID-19 que están surgiendo, que se transmiten con más facilidad.

El CDPH (Departamento de Salud Pública de California) ha creado la [Guía de uso de mascarillas faciales](#), que requiere el uso de mascarilla facial tanto para miembros del público como para los trabajadores en todos los espacios públicos y laborales en los que haya un riesgo alto de contagio.



Mascarilla con cobertura deficiente

Una mascarilla eficiente debe ser **ceñida** y tener una **buena filtración**. Una mascarilla ceñida no debe dejar espacio entre el rostro y la mascarilla, por ejemplo, encima o a los costados de la nariz. Si quedan espacios, el aire con virus puede filtrarse fácilmente hacia adentro o hacia afuera por los costados de la mascarilla. Si la mascarilla está ceñida al rostro, el aire que usted inspira y expira pasa a través de la mascarilla y se filtra. Una buena filtración evita que los virus atraviesen la mascarilla. Puede conseguir una buena filtración con los materiales adecuados y con más capas.

Un buen ajuste y una buena filtración mejoran la protección para los demás si usted está infectado, y le ofrecen protección a usted si se expone a una persona infectada.

La “mascarilla doble” es una forma efectiva de mejorar el ajuste y la filtración. Puede usar una mascarilla de tela ceñida encima de una mascarilla quirúrgica o descartable para mejorar el efecto de aislamiento de la mascarilla sobre el rostro. No se recomienda usar más de dos mascarillas juntas porque podría obstaculizar la

respiración. Además, no se recomienda usar dos mascarillas quirúrgicas ni usar una mascarilla quirúrgica sobre una KN95 o N95. Usar mascarilla doble puede ser lo adecuado en situaciones en las que es especialmente importante tener más ajuste y filtración. Más adelante se detallan las situaciones en las que se podría requerir su uso.

Independientemente del tipo de mascarilla que use, esta solo será efectiva si le cubre la boca y la nariz.

## **Cuándo es especialmente importante usar una mascarilla efectiva**

Algunas situaciones requieren un nivel de protección más alto (mayor ajuste o filtración):

- En lugares cerrados donde haya personas que no pertenezcan a su grupo familiar.
- En espacios reducidos donde haya otras personas y no sea posible mantener la distancia social (ejemplos: un autobús lleno de gente, una fila en la terminal del aeropuerto).
- En cualquier lugar público donde haya personas [mayores](#) o con enfermedades que las predispongan a [tener más riesgo de enfermarse gravemente debido al COVID](#).

Incluso cuando está en casa, hay situaciones en las que es necesario un nivel de protección más alto, como las siguientes:

- Al cuidar a miembros de la familia que estén enfermos o que puedan haber estado expuestos a una persona con COVID-19.
- Al vivir en una casa con alguien que se sospecha que se ha contagiado de COVID-19 o que se sepa que se ha contagiado.
- Al recibir en su casa a alguien que no pertenezca a su grupo familiar (ejemplos: amigos, parientes, técnicos reparadores).
- Si trabaja fuera de casa y vive con una persona [mayor](#) o que tenga alguna enfermedad que la predisponga a [tener más riesgo de enfermarse gravemente debido al COVID](#).

Como se explica en [Preguntas frecuentes a los CDC sobre la vacunación contra el COVID-19](#), es importante seguir usando una mascarilla incluso después de haber recibido la vacuna contra el COVID-19 para protección propia y de los demás. Los expertos siguen investigando para determinar si recibir la vacuna contra el COVID-19 evitará que usted propague el virus que causa el COVID-19 a otras personas, incluso si usted no se enferma. Es importante que todos sigamos usando las herramientas disponibles para ayudar a detener esta pandemia mientras seguimos aprendiendo cómo funcionan las vacunas contra el COVID-19 en el mundo real.

## Elección de la mascarilla

### Mascarillas de tela

Las mascarillas de tela funcionan bien si se ciñen al rostro y están hechas de materiales que filtren las partículas pequeñas. Las mascarillas de tela buenas tienen:

- Dos capas de algodón **de urdimbre cerrada** y una tercera capa de algodón no tejido. La tercera capa puede ser un filtro para mascarillas o una tela sintética, como el polipropileno.
- Alambres de ajuste para reducir los espacios abiertos alrededor de la nariz.
- Aros ajustables para las orejas o tiras que rodeen toda la cabeza para reducir los espacios abiertos en el rostro.

Las mascarillas que no tengan estas propiedades no deben usarse en situaciones de alto riesgo cuando haya otras opciones disponibles. Algunos ejemplos de mascarillas menos efectivas son las mascarillas de algodón de dos capas, los pañuelos y los pasamontañas.

## Mascarillas médicas (también llamadas mascarillas quirúrgicas o mascarillas descartables)



Las mascarillas médicas incluyen varios tipos de máscaras descartables holgadas. Puede mejorarse el ajuste de una mascarilla médica con una simple [modificación](#) o por medio de un [ajustador de mascarillas](#). Al comprar mascarillas médicas, busque lo siguiente:

- Mascarillas con tres capas de material no tejido.
- Caballete nasal ajustable.
- Las mascarillas quirúrgicas con tiras pueden tener un mejor ajuste que las que tienen aros para las orejas.

## KN95

Los KN95 son un tipo de respirador internacional que no han pasado por las mismas pruebas estrictas que los respiradores N95. Los respiradores están diseñados para brindar un nivel específico de protección. Las pruebas hechas en los KN95 han demostrado que algunos modelos no son efectivos. Por ejemplo, las pruebas llevadas a cabo por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) demuestran que más de la mitad de los KN95 analizados no filtraron las partículas tan bien como aseguraban los fabricantes. Si, aun así, decide usar un KN95, le recomendamos conseguir un KN95 que haya sido [probado por el NIOSH](#) y que tenga una "eficacia de filtrado" del 95 % o superior.

## Respiradores N95

Si se ciñen bien al rostro, los respiradores N95 son altamente eficaces a la hora de prevenir la propagación del COVID-19. Asegúrese de que estén [aprobados por el NIOSH](#) (deben tener un número TC-84A-XXXX impreso en el respirador). Elija un tamaño y modelo que se ajuste a su rostro y no deje espacios abiertos. Compruebe que funciona [revisando el aislamiento](#) para asegurarse de que se ciña bien. Debido al aumento en la disponibilidad de respiradores, cada uno puede elegir usar un respirador en lugar de las otras opciones, sobre todo, en situaciones como las descritas arriba, en las que se necesita más protección.

Si usa un respirador N95, **no** deberá usar una mascarilla adicional por encima ni por debajo del respirador, ya que podría interferir con el aislamiento.

Menos efectivas	Más efectivas	Mejores
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarilla de tela con 1 o 2 capas</li><li>• Pañuelo</li><li>• Pasamontañas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mascarilla médica ceñida</li><li>• Mascarilla de tela con 3 capas</li><li>• Mascarilla doble (una médica + una de tela)</li><li>• KN95</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• N95</li></ul>

## Recursos

[CDC - Mejore la protección de su mascarilla](#)

[CDC - Mejore el ajuste y la filtración de su mascarilla para reducir la propagación del COVID-19](#)

[Guía en video para mejorar el ajuste de las mascarillas médicas](#)

[Estudio de los CDC - Maximizar el ajuste de las mascarillas médicas y mascarillas de tela para mejorar su rendimiento y reducir la exposición al SARS-CoV-2 y su transmisión](#)

[Pruebas de la NIOSH a los respiradores internacionales](#)

[Respiradores con filtro para partículas aprobados por NIOSH](#)

[Cómo comprobar el aislamiento de un N95](#)