



Mascarillas y COVID-19

El **Departamento de Salud Pública de California** (CDPH, por sus siglas en inglés) requiere el uso de mascarillas en todos los lugares públicos cerrados, independientemente del estado de vacunación, hasta el 15 de febrero de 2022, para disminuir la tasa de infecciones y frenar la transmisión comunitaria. El CDPH sigue exigiendo el uso de mascarillas en las escuelas.

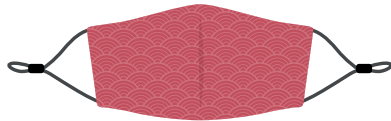
¿Qué hace que una mascarilla sea eficaz?

Una mascarilla eficaz tiene un buen ajuste y una buena filtración.

- Las mascarillas bien ajustadas no tienen espacios entre la cara y la mascarilla, como por ejemplo encima de la nariz o a los costados.
- Se puede conseguir una buena filtración con los materiales adecuados y utilizando más capas.
- Independientemente del tipo de mascarilla, solo es eficaz si se usa sobre la nariz y la boca.**

Tipos de mascarilla

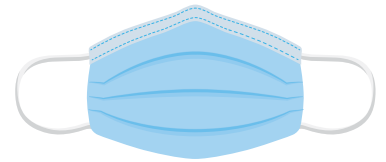
Mascarillas de tela -
Las mascarillas de tela eficaces tienen:



- Dos capas de algodón **tejido firmemente** con una tercera capa de tela no tejida. La tercera capa puede ser un inserto de filtro de la mascarilla, o una tela sintética como el polipropileno.
- Alambres nasales para reducir los espacios sobre la nariz.
- Lazos ajustables para las orejas o cintas que rodeen la cabeza para reducir los espacios entre la cara y la mascarilla.
- Varias capas de tela transpirable y tejida firmemente.

- Bloquean el paso de la luz si se sostienen frente a una fuente de luz brillante.

Mascarillas médicas -
Busque mascarillas con lo siguiente:



- Tres capas de material no tejido.
- Un puente nasal ajustable.
- Mascarillas quirúrgicas con cintas para proporcionar un ajuste más estrecho que los lazos no ajustables para las orejas.
- Hayan superado la norma ASTM F2100; clasificación ASTM F2100 de nivel 2 para una mayor eficacia de filtración (Sociedad Americana de Pruebas y Materiales).

Mascarillas KN95 y KF94 (mascarillas de respiración)

- Los CDC recomiendan buscar una KN95 que haya sido **probada por NIOSH** y tenga una “eficiencia de filtración” mínima de 95 % o más.
- Casi todas las KN95 y KF94 tienen lazos para las orejas. Las mascarillas de respiración con lazos para las orejas suelen ofrecer un ajuste menor que las mascarillas de respiración con cintas para la cabeza (como las N95), dependiendo del tamaño de la cabeza y del diseño de los lazos para las orejas.



Doble mascarilla

- Usar una mascarilla de tela ajustada encima de una mascarilla quirúrgica/desechable puede mejorar el ajuste y la filtración.
- No coloque dos mascarillas médicas en capas, ni use una mascarilla médica sobre una KN95, KF94 o N95, ni use más de dos mascarillas a la vez.

Opciones para mejorar el ajuste de la mascarilla:

Alambres

nasales:

Utilice mascarillas de tela o de procedimiento médico que tengan un alambre nasal (una tira metálica a lo largo de la parte superior de la mascarilla) para ayudar a evitar las fugas de aire en la parte superior de la mascarilla. Los alambres nasales también pueden ayudar a evitar que se empañen las gafas. Para lograr un buen ajuste, asegúrese de doblar el alambre nasal sobre la nariz para que se adapte a su cara.



Sujetadores y tirantes de mascarillas: Estos dispositivos pueden utilizarse sobre una mascarilla de procedimiento médico o una mascarilla de tela para mejorar el ajuste ayudando a reducir las fugas de aire por los bordes de la mascarilla.

Anudado y doblado: Esta técnica puede utilizarse para mejorar el ajuste de una mascarilla de procedimiento médico. Anude los lazos de las orejas de la mascarilla donde se unen con el borde de la mascarilla y, luego, doble y meta el material innecesario bajo los bordes.

Cuándo mejorar la mascarilla

Algunas situaciones requieren un mayor nivel de protección (mejor ajuste y/o mejor filtración):

- Lugares cerrados con personas no vacunadas o con personas cuyo estado de vacunación se desconoce.
- Lugares cerrados con poca ventilación.
- En espacios cerrados con otras personas donde no es posible el distanciamiento social (ejemplos: viajar en un autobús lleno de gente, hacer fila en una terminal de aeropuerto abarrotada).
- Cuando las personas pueden tener condiciones médicas que las ponen en mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.

Los niños menores de 2 años o las personas con una discapacidad que no les permita usar mascarilla, o que no puedan usarla con seguridad, por razones relacionadas con la discapacidad, **no deben usar mascarilla.**

Para más información sobre el uso de mascarillas, visite las páginas de [CDPH](#) y [CDC](#) sobre cómo sacar el máximo provecho de su mascarilla.