



Prevención de COVID-19: mascarillas

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite ph.lacounty.gov/mascarillas

PUNTOS CLAVE

- A medida que los requisitos de distanciamiento físico y los límites de capacidad han sido eliminados, el riesgo de COVID-19 aún está presente, especialmente para aquellos que no están completamente vacunados contra el virus. Si no está completamente vacunado, su mascarilla es una de las herramientas más poderosas que tiene para protegerse a sí mismo, así como a otras personas no vacunadas, cuando está en público. Esto es especialmente cierto cuando se encuentra en un espacio interior o al aire libre lleno de gente.
- Hay lugares donde todas las personas mayores de 2 años deben* continuar usando mascarilla, estén o no completamente vacunadas. Los detalles de cuándo se deben usar mascarillas se encuentran a continuación.
- Para estar más seguro, se recomienda que use mascarilla en lugares públicos interiores cuando no sepa el estatus de vacunación de los demás, sin importar su estatus de vacunación. Las personas completamente vacunadas están protegidas de enfermarse de variantes, pueden contraer infecciones asintomáticas o leves. Hasta que comprendamos mejor cómo y a quién se está propagando la variante Delta, se les pide a todos que usen mascarillas para ayudar a detener la propagación del virus.
- Para que las mascarillas funcionen correctamente, deben cubrir completamente la nariz y la boca y ajustarse cómodamente a los lados de la cara y alrededor de la nariz. Su mascarilla debe estar hecha con dos o más capas de material que le permita respirar de tejido apretado. Los detalles, incluyendo la información sobre usar [dos mascarillas](#), se encuentran a continuación.

* Los infantes y niños menores de 2 años no deben usar mascarilla. Los niños de 2 a 8 años deben usar una mascarilla solo cuando estén bajo la supervisión de un adulto. Consulte [Quién no debe usar una mascarilla](#) y [Consideraciones especiales para personas con dificultades de comunicación o ciertas discapacidades](#).

CÓMO EL USO DE UNA MASCARILLA PUEDE DETENER LA PROPAGACIÓN DE COVID-19

[El COVID-19 se propaga](#) cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas muy pequeñas que contienen el virus. Estas gotas y partículas pueden luego ser inhaladas por otras personas o caen en sus ojos, narices o boca.

- *Proteja a los demás:* el uso de una mascarilla sobre la boca y la nariz reduce la cantidad de gotitas y partículas respiratorias que libera al aire cuando respira o habla.
- *Protéjase:* el uso de una mascarilla sobre la boca y la nariz también reduce la cantidad de gotitas y partículas respiratorias de otra persona que entran a la nariz, la boca y los pulmones.



CUANDO ES Y NO ES NECESARIO USAR UNA MASCARILLA

Hay lugares donde todas las personas mayores de 2 años deben* continuar usando una mascarilla, sin importar su estatus de vacunación.

Tenga en cuenta que, en el lugar de trabajo, los trabajadores deben seguir los [requisitos](#) de mascarillas de Cal/OSHA, que son diferentes a las guías a continuación.

Recomendaciones:

- Si se encuentra en un establecimiento en el que está en contacto cercano con otras personas que pueden no estar completamente vacunadas, considere usar un nivel de protección más alto, como usar dos mascarillas ([doble mascarilla](#)) o un respirador (por ejemplo, KN95). Esto es especialmente importante si no está completamente vacunado y se encuentra en un lugar interior o al aire libre lleno de gente.

COVID-19 Mascarillas

- Para estar más seguro, se recomienda que use mascarilla en lugares públicos interiores cuando no sepa el estatus de vacunación de los demás, sin importar su estatus de vacunación. Las personas completamente vacunadas están protegidas de enfermarse de variantes, pueden contraer infecciones asintomáticas o leves. Hasta que comprendamos mejor cómo y a quién se está propagando la variante Delta, se les pide a todos que usen mascarillas para ayudar a detener la propagación del virus.

TODOS, deben usar mascarilla, sin importar su estatus de vacunación:

- En aviones, trenes, autobuses, transbordadores, taxis y viajes compartidos, y todas las demás formas de transporte público
- En centros de transporte como aeropuertos, terminales de autobuses, estaciones de tren, marinas, los puertos del mar u otros puertos, estaciones de metro o cualquier otra área que brinde transporte
- Establecimientos de cuidado de la salud
- Establecimientos correccionales y centros de detención estatales y locales
- Refugios y centros de enfriamiento
- En el interior de cualquier establecimiento que atienda a los jóvenes (como escuelas K-12, guarderías, campamentos de día, etc.)
- Cualquier negocio u oficina gubernamental al servicio del público que requiera que todos usen una mascarilla

Las personas no vacunadas también deben usar una mascarilla:

En establecimientos públicos interiores y negocios, por ejemplo:

- Salas de cine
- Restaurantes
- Espacios comerciales
- Centros de entretenimiento familiar
- Eventos grandes
- Juntas
- Oficinas gubernamentales al servicio del público

Además, se recomienda a las personas COMPLETAMENTE VACUNADAS que usen mascarilla en los lugares públicos interiores y en los negocios arriba.

Siempre puede optar por usar mascarilla si lo desea, sin importar su estatus de vacunación. Y no puede ser rechazado de un negocio o actividad por usar una.

* Hay algunas personas que no deben usar mascarilla debido a su edad temprana, condición médica, discapacidad u otras razones. Consulte [Quién no debe usar una mascarilla](#) y [Consideraciones especiales para personas con dificultades de comunicación o ciertas discapacidades](#).

Nota: Se le permite quitarse la mascarilla mientras realiza ciertas actividades, como cuando está comiendo, bebiendo o nadando activamente.

¿QUÉ TIPO DE MASCARILLA DEBO USAR?

Hay muchos tipos de mascarillas que puede usar para protegerse contra el contagio y la propagación de COVID-19. Elija una mascarilla:

1. Que se ajuste bien a su nariz y quijada sin grandes espacios alrededor de los lados de la cara, Y
2. Que tenga dos o más capas, Y
3. Que sea cómoda de usar.



COVID-19 Mascarillas

Tipos de mascarillas recomendadas para el público en general:

Mascarillas de tela

- Son lavables y se puedan reutilizar. Deben tener dos o tres capas de tela lavable de tejido doble que le permita respirar o dos capas con un bolsillo para un filtro.
- Para ver si la tela está bien tejida, fíjese si bloquea la luz cuando se coloca frente a una fuente de luz brillante.
 - Para mayor protección, se puede usar una mascarilla de tela **SOBRE** una mascarilla desechable (consulte la sección de [Doble mascarilla](#)).

Mascarillas quirúrgicas

También se les conoce como mascarillas de procedimiento médico, mascarillas dentales, o mascarillas desechables.

- Busque una descripción que diga que tiene varias capas de material no tejido y un alambre de la nariz.
- Deben desecharse una vez que se mojen o ensucien o después de un día de uso, lo que pase primero.
 - Para mayor protección, se puede usar una mascarilla quirúrgica **DEBAJO** de una mascarilla de tela (consulte la sección de [Doble mascarilla](#)).



Consulte la sección [Tipos de mascarillas](#) de los CDC “Mascarillas que cumplen con las normas” y una lista de la FDA de [respiradores autorizados, importados y no aprobados por NIOSH fabricados en China](#) (solo disponible en inglés).

Mascarillas KN95

Estos son un tipo de respirador desechable que se fabrica y se usa comúnmente en China. Son similares a las mascarillas N95 que usan los profesionales de la salud en los Estados Unidos.

- Busque mascarillas KN95 que cumplan con [requisitos](#) (solo disponible en inglés) similares a los establecidos por el Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) de los CDC para respiradores. Consulte la página web de los CDC [Factores que debe tener en cuenta al planear la compra de respiradores de otro país](#) (solo está disponible en inglés).
- Tenga cuidado con las [mascarillas KN95 falsas](#) (solo disponible en inglés) (aproximadamente el 60% de las mascarillas KN95 en los EE. UU. Son falsas).
 - No use otras mascarillas con una mascarilla KN95.
- Las mascarillas KN95 están diseñadas para un solo uso. Deben desecharse una vez que se mojen/ensucien o después de un día de uso, lo que pase primero.



No use mascarillas que:

- Están hechas de tejidos sueltos.
- Están hechas de una tela que le dificulta la respiración, como vinilo, cuero o plástico.
- Tenga válvulas, ventilaciones o agujeros.
- Son respiradores N95 aprobados por NIOSH a menos que son recomendados por salud pública para su lugar de trabajo. Los respiradores N95 aprobados por NIOSH son suministros críticos destinados a los trabajadores de la salud y primera respuesta.

No se recomiendan pañuelos ni bufandas (a menos que use una mascarilla debajo).

Consulte [Tipos de mascarillas](#) de los CDC para obtener más información.

¡CONSEJOS! Se recomienda tener más de una mascarilla disponible por si se ensucia poder fácilmente reemplazarla por una limpia. Cuando salga, lleve consigo una mascarilla y un desinfectante de manos de repuesto. Si su mascarilla se humedece o se moja, reemplácela por una limpia y seca.

CÓMO USAR UNA MASCARILA CORRECTAMENTE

Para obtener la mejor protección de su mascarilla, asegúrese de que le quede bien. Es importante que con cualquier tipo de mascarilla que use:

- Le cubra completamente su nariz y boca.
- Se ajuste bien a la nariz, los lados de la cara y la quijada y no deja espacios.

Maneras de hacer que su mascarilla de tela o desechable le quede mejor

- Para los niños, use una mascarilla más pequeña que les quede bien.
- Use una mascarilla que tenga una banda metálica ubicada a lo largo de la parte superior de la mascarilla. Esto es especialmente útil si usa anteojos.
- Anude las orejeras cerca del borde de la mascarilla y meta el exceso de material para que no quede hueco. Vea el [video](#) (sólo está disponible en inglés).
- Use accesorios de ajuste para mascarillas: estos accesorios se usan sobre una mascarilla de tela o una mascarilla desechable para reducir que el aire se filtre alrededor de los bordes.



Consejos para comprobar que le queda la mascarilla

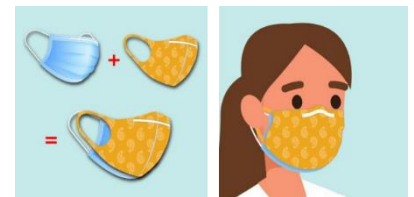
- Compruebe si hay huecos. Coloque sus manos en forma de cuenco alrededor de los bordes de afuera de la mascarilla y compruebe que no fluya el aire. Asegúrese de que no fluya aire del área cercana a los ojos o de los lados de la máscara.
- Si la mascarilla le queda bien, sentirá que entra aire caliente por la parte delantera de la mascarilla y es posible que pueda ver el material de la mascarilla entrar y salir con cada respiración.
- Asegúrese de que todavía pueda respirar cómodamente y que su visión no esté obstruida.
- Si tiene que ajustar continuamente su mascarilla, es posible que no le quede bien. Considere probar diferentes tipos o tamaños de mascarillas.

Usar dos máscaras o "doble mascarilla"

“Doble mascarilla” es cuando se usa una mascarilla de tela sobre una mascarilla desechable. Esto hace que la mascarilla desechable se ajuste mejor y agrega capas adicionales de protección.

Nota importante:

- La doble mascarilla no funciona con dos mascarillas desechables porque están demasiado sueltas.
- Los respiradores (por ejemplo, mascarillas N95 o KN95) no deben usarse con una segunda mascarilla.
- Si prueba usar dos mascarillas u otras formas de mejorar el ajuste de su mascarilla, asegúrese de que aún pueda respirar cómodamente y que su visión no esté obstruida. Pruébalo en casa primero.



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

CÓMO PONERSE Y QUITARSE UNA MASCARILLA

Cómo ponerse una mascarilla

- [Lávese las manos](#) antes de ponerse la mascarilla.
- Asegúrese de que su mascarilla le quede correctamente (ver arriba).
- Asegúrese de que pueda respirar cómodamente.
- Una vez que haya estado usando la mascarilla alrededor de otras personas, trate de evitar tocar la mascarilla. Si toca cualquier parte de la mascarilla que no sean las presillas/ataduras, debe lavarse las manos con agua y jabón o usar desinfectante para manos.

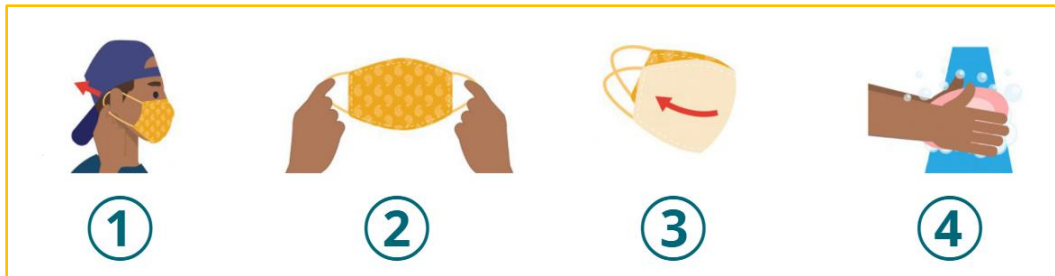
COVID-19 Mascarillas

Cómo quitarse la mascarilla

- Quítese la mascarilla tocando las presillas o las ataduras. No toque el exterior de la mascarilla. Se considera contaminada hasta que la lave.
 - *Para mascarillas con presillas para las orejas:* Sujete ambas presillas y levante y retire la mascarilla.
 - *Para mascarillas con ataduras:* desate la cuerda inferior primero, luego desate la cuerda superior y retire la mascarilla de usted.
- Mascarilla de tela: póngala en una bolsa o recipiente para lavarla.
- Mascarilla desechable o KN95: deséchela una vez que se moje o se vea sucia o después de un día de usarla (lo que pase primero).
- Lávese las manos.

Quitarse la mascarilla temporalmente (por ejemplo, para comer o beber)

- Quítese la mascarilla (como se indica anteriormente).
- Dóblela por la mitad para que las esquinas exteriores se toquen.
- Póngala en una bolsa limpia y seca.
- Cuando se la vuelva a poner, siga las instrucciones anteriores y asegúrese de que el mismo lado quede hacia afuera.



CÓMO CUIDAR DE SU MASCARILLA

Mascarillas de tela

- Coloque la mascarilla de tela húmeda o que se vea sucia en una bolsa de plástico sellada hasta que pueda lavarla. Lávela lo antes posible para evitar la aparición de moho.
- Coloque las mascarillas de tela seca en una bolsa o recipiente hasta que se puedan lavar.
- Lave la mascarilla después de cada uso.
 - Lávela de acuerdo con la etiqueta de la tela. Puede lavar sus mascarillas en una lavadora con su ropa regular usando detergente para ropa.
 - Si se lava a mano, lave con agua tibia de la llave y detergente o jabón para la ropa. Enjuague con agua.
- Seque la mascarilla por **completo** en una secadora o al aire.

Mascarillas desechables y mascarillas KN95

Bote la mascarilla una vez que se moje o se vea sucia o después de un día de usarla (lo que pase primero).

¿QUIÉN NO DEBERÍA USAR UNA MASCARILLA?

Las siguientes personas no deben usar mascarilla:

- **Niños menores de 2 años.** La mayoría de los niños de 2 a 8 años pueden usar una mascarilla de manera segura con la supervisión de un adulto.
- **Las personas que no pueden usar una mascarilla de manera segura,** como alguien que está inconsciente, incapacitado o que no puede quitarse una mascarilla sin ayuda.

COVID-19 Mascarillas

- **Trabajadores en situaciones en las que una mascarilla crearía un riesgo para la salud, la seguridad o el deber laboral** según lo determinado por una evaluación de [riesgos en el lugar de trabajo](#).
- **Cualquiera que haya recibido instrucciones de su proveedor médico de no usar una mascarilla.** Si su trabajo requiere un contacto regular con otras personas, deben usar una alternativa no restrictiva, como un protector facial con un paño que se ajuste a la forma debajo de la quijada (vea la sección de [Protectores faciales](#)), siempre que su condición médica lo permita.

Nota: Condiciones médicas

La mayoría de las personas con condiciones médicas, incluidas las que padecen asma, pueden y deben usar una mascarilla, a menos que su médico se lo indique. El uso de una mascarilla no reduce la cantidad de oxígeno de una persona ni provoca la acumulación de dióxido de carbono. Si usted o alguien a quien cuida tiene una condición de salud y le preocupa usar una mascarilla, hable con su médico. Ellos le explicaran a usted los beneficios y los riesgos potenciales.

CONSIDERACIONES ESPECIALES PARA PERSONAS CON DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN O CIERTAS DISCAPACIDADES

Las mascarillas transparentes o de tela con un panel de plástico transparente son un tipo alternativo de mascarillas para las personas que interactúan con:

- Personas sordas o con problemas de audición.
- Niños o estudiantes aprendiendo a leer.
- Personas que están aprendiendo un nuevo idioma.
- Personas con discapacidades. Estas mascarillas facilitan la comunicación. Pueden ser hechas en casa o compradas en la tienda. Siga la información en [Cómo usar una mascarilla correctamente](#) para asegurarse de que le quede bien.



El uso apropiado y constante de mascarillas puede ser un desafío para algunos niños y para personas de cualquier edad con ciertas discapacidades, incluidos trastornos cognitivos, intelectuales, del desarrollo, sensoriales y del comportamiento. Si está cuidando niños y personas con ciertas discapacidades, pídale consejo al médico de ellos sobre el uso de una mascarilla.

PROTECTORES FACIALES

Un protector facial es una barrera transparente que cubre la cara y generalmente está abierta en los lados y la parte inferior. Los trabajadores de la salud a menudo usan protectores faciales además de las mascarillas médicas, para proteger sus ojos de salpicaduras y aerosoles de fluidos del cuerpo.



No se puede usar un protector facial solo en lugar de una mascarilla.

Protectores faciales con paño colocado

Aunque es posible que no funcionen tan bien como las mascarillas para prevenir la propagación de COVID-19, se puede usar un protector facial con un paño colocado en el borde inferior que se ajusta a la forma debajo de la quijada o que se coloca en una camisa o cuello para las personas que no pueden usar una mascarilla debido a una discapacidad o condición médica. Para obtener más información sobre protectores faciales y paños, incluida una fotografía, consulte las [Preguntas frecuentes sobre protectores faciales](#) (sólo está disponible en inglés) del CDPH.

NO coloque un protector facial de plástico en recién nacidos o bebés.

MÁS INFORMACIÓN

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

- [Su guía para el uso de mascarillas](#)
- [Tipos de mascarillas](#)
- [Mejore el ajuste y la filtración de su mascarilla para reducir la propagación del COVID-19](#)
- [Guía para el uso de mascarillas](#)