

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el uso de mascarillas faciales de tela

Actualizaciones recientes:

7/17/20: No se deben usar mascarillas con válvulas unidireccionales

6/26/20: Las personas que estén exentas de usar una mascarilla facial de tela debido a un problema de salud y cuyo trabajo implica el contacto frecuente con otras personas, deben utilizar una alternativa como una pantalla facial con una tela que cubra la parte inferior.

6/19/20: Aquellos que tienen instrucciones de un proveedor médico de no usar una mascarilla facial de tela están exentos de tener que usar uno.

Este documento brinda información de salud pública acerca de cómo los miembros del público general pueden utilizar de forma segura mascarillas faciales de tela cuando necesitan salir de su hogar por un corto período de tiempo para obtener bienes o servicios esenciales. Los miembros del público general deberían utilizar una mascarilla facial de tela limpia cada vez que vayan a estar en contacto con personas que no son miembros de su hogar en lugares públicos o privados. Es importante resaltar que las mascarillas faciales de tela no substituyen la práctica del distanciamiento físico, el cual se tiene que practicar en todo momento, y lavarse las manos frecuentemente.

Nuestra mejor defensa comunitaria e individual contra el COVID-19 es lavarnos las manos con frecuencia, evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca antes de lavarnos las manos, evitar estar cerca de personas enfermas y practicar la distancia física, especialmente al quedarnos en casa. Las mascarillas faciales no son un reemplazo para estas otras medidas basadas en evidencias para reducir la propagación de la enfermedad; son solo una herramienta adicional que puede proteger a otros de una posible exposición a gotitas que emite el sistema respiratorio que pueden salir de nuestra boca al hablar, estornudar o toser.

Las mascarillas faciales de tela no están destinadas para ser usadas por trabajadores de la salud, primeros intervinientes (enfermeras, doctores, paramédicos etc.), y aquellos que debido a su trabajo están en contacto cercano con personas enfermas.

¿Qué es una mascarilla facial de tela?

Una mascarilla facial de tela es un material que cubre la nariz y la boca. Se puede asegurar a la cabeza con lazos o correas o simplemente envolver alrededor de la región inferior de la cara. Puede estar hecho de una variedad de materiales, como algodón, seda o lino. La mascarilla facial de tela se puede fabricar o coser a mano o se puede improvisar con artículos del hogar como bufandas, camisetas, sudaderas o toallas.

¿Por qué usar una mascarilla facial?



Información reciente ha indicado que cubrirse la nariz y la boca puede retrasar la propagación del COVID-19 porque:

- Las personas pueden ser contagiosas antes del inicio de los síntomas. Puede ser contagioso y no saberlo. Si se ha cubierto la nariz y la boca, puede limitar la propagación del COVID-19.
- Tocamos menos nuestra cara cuando nuestra cara está cubierta. Tocarse la cara después de tocar algo contaminado con COVID-19 aumenta sus posibilidades de enfermarse con COVID-19

¿Qué tan bien funcionan las mascarillas faciales de tela para prevenir la propagación de COVID-19?

Hay evidencia limitada que sugiere que el uso de mascarillas faciales de tela por el público durante una pandemia podría ayudar a reducir la transmisión de enfermedades. Su función principal es reducir la liberación de partículas infecciosas en el aire cuando alguien habla, tose o estornuda, incluyendo a personas que tienen COVID-19 pero se sienten bien. Las mascarillas faciales de tela no son un sustituto de la distancia física, el lavado de manos y de quedarse en casa cuando está enfermo, pero pueden ser útiles cuando se combinan con estas intervenciones primarias. Si planea utilizar una mascarilla facial de tela, es importante mantener la nariz y boca cubiertas. Bajar la mascarilla de su nariz y boca al hablar contradice el objetivo de utilizar una mascarilla facial de tela ya que puede propagar el virus mientras habla.

¿Por qué debería cubrirme la cara ahora, cuando antes no se recomendaba cubrirse la cara?

Antes no se recomendaba al público general cubrirse la cara (nariz y boca) para protegerse del COVID-19. Estamos aprendiendo que las personas pueden ser contagiosas y propagar el COVID-19 sin saberlo, incluso si no tienen síntomas. Esta nueva información sugiere que una mascarilla facial puede proteger a otros de la infección. Usar una mascarilla facial puede ayudar a prevenir la propagación de gotitas que pueden ser infecciosas.

¿Cuándo debo usar una mascarilla facial de tela?

Se le solicita que utilice mascarilla facial de tela que cubra su nariz y boca cuando deba estar en público y haya otras personas cerca. Si está en un área en solitario, no es necesario que utilice una mascarilla facial. El uso de una mascarilla facial de tela no elimina la necesidad de distanciarse físicamente de los demás y de lavarse las manos con frecuencia. Por favor, revise los varios documentos de orientación en la [página de Salud Pública](#) para conocer cuándo el uso de una mascarilla facial puede ser obligatorio en lugares específicos.

¿Cuáles son mis opciones para utilizar como mascarilla facial?

Las opciones de mascarilla facial aceptables y reutilizables para el público en general incluyen:

- Pañuelo
- Polaina de cuello
- Recubrimiento facial casero
- Bufanda
- Tejidos ajustados, como camisetas de algodón y algunos tipos de toallas.

¿Los niños también necesitan usar mascarillas faciales de tela?

Los niños menores de 2 años (incluyendo los bebés) no deben usar mascarillas faciales de tela. Los niños de 2 a 8 años de edad deben usarlas, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar adecuadamente y evitar la asfixia o sofocación. Los niños que tengan problemas respiratorios no deben usar una mascarilla facial.

¿Puedo usar un respirador N95 o una máscara quirúrgica en su lugar?

Se desaconseja la compra de un respirador o una máscara quirúrgica destinados al entorno de atención médica (incluidos respiradores N95 y máscaras quirúrgicas). Los respiradores médicos y las máscaras quirúrgicas se usan para protección del personal de atención médica y los trabajadores que brindan atención a una persona que pueda tener COVID-19 u otra enfermedad contagiosa.

Aquellos que se encuentran enfermos con síntomas de COVID-19 no deberían salir de sus hogares, pero si deben hacerlo para asistir a sus visitas médicas, también pueden utilizar mascarillas quirúrgicas o mascarillas faciales de tela si las máscaras quirúrgicas no están disponibles. **Es importante notar que la mascarilla que se utilice no tenga una válvula unidireccional.**

En contraposición, la intención de la mascarilla facial de tela recomendada para el público general es para prevenir la transmisión de COVID-19 a otros de parte de alguien que puede no saber que está infectado. Ya que la intención de la mascarilla facial es proteger principalmente a otros en lugar de proteger a la persona que la usa, no es necesario utilizar una mascarilla médica. Los respiradores médicos y las mascarillas quirúrgicas son escasos y serán cada vez más necesarios para brindar atención de manera segura a las personas con COVID-19, es fundamental que estos artículos médicos no se usen fuera del entorno de atención médica.

¿Se requiere usar una mascarilla facial?

Se solicita que todos utilicen una mascarilla facial cuando interactúen con otras personas que no son miembros de sus hogares en lugares público o privados. La mascarilla facial es una herramienta adicional que las personas deben usar para ayudar a disminuir la propagación del COVID-19, pero no reemplaza otros requisitos del distanciamiento social. Los cobertores faciales de tela no deben ser usados por niños pequeños menores de 2 años o cualquier persona que esté inconsciente y no deben ser utilizadas por ninguna persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitarse el cobertor facial de tela de la cara sin ayuda. Aquellos que tienen instrucciones de un proveedor médico

de no usar un cobertor facial de tela están exentos de tener que usar uno. Las personas que estén exentas de usar una mascarilla facial de tela debido a un problema de salud y cuyo trabajo implica el contacto frecuente con otras personas, deben utilizar una alternativa que sea menos restrictiva, como una pantalla facial con una tela que cuelgue en la parte inferior, siempre que sus problemas de salud les permitan utilizarlas. Se prefiere una tela que sea ajustada por debajo de la barbilla.

¿Cómo debo cuidar una mascarilla facial de tela?

Es una buena idea lavar frecuentemente las mascarillas faciales de tela, idealmente después de cada uso, o al menos diariamente. Tenga una bolsa o contenedor para guardar las mascarillas faciales de tela hasta que puedan lavarse con detergente y agua caliente y secarse en un ciclo caliente. Si debe volver a usar su mascarilla facial antes de que sea lavada, lávese las manos inmediatamente después de volver a ponérsela y evite tocarse la cara. Deseche las mascarillas faciales de tela que:

- Ya no cubran su nariz y boca.
- Se han estirado o se les han dañado los lazos o correas
- No se quedan en su cara
- Tienen agujeros o rasgaduras en la tela.

