



# Prevención de COVID-19: mascarillas

Para ver este documento en diferentes idiomas o en formato web, visite [ph.lacounty.gov/mascarillas](http://ph.lacounty.gov/mascarillas)

## PUNTOS CLAVE

- Debe usar una máscara cuando esté en un lugar público y cuando esté cerca de personas que no vivan en su hogar\*.
- El uso de mascarilla protege a los demás y a sí mismo. Las mascarillas funcionan mejor cuando todos las usan de manera constante y correcta.
- Su mascarilla debe estar hecha con dos o más capas de material doble que le permita respirar.
- Asegúrese de que su mascarilla cubra completamente su nariz y boca y se ajuste cómodamente a los lados de su cara y alrededor de su nariz.
- Asegúrese de lavarse las manos después de tocar o quitarse la máscara.
- Continúe usando otras medidas para prevenir la propagación de COVID-19, como quedarse en casa cuando está enfermo, evitar multitudes y espacios mal ventilados, mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás, evitar a las personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia. Obtenga la vacuna contra el COVID-19 cuando pueda.

\* 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.

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

Cuando usted usa una mascarilla, protege a los demás y a sí mismo. Las mascarillas funcionan mejor cuando todos usan una.

El virus del COVID-19 se transmite por la mayor parte de persona a persona a través de gotitas respiratorias en distancias cortas. Esto se conoce como transmisión por gotitas. Las gotitas respiratorias se liberan al aire cuando las personas respiran, hablan, cantan, tosen, gritan o estornudan. Se cree que la mayoría de las infecciones se propagan a través de grandes gotas respiratorias que viajan menos de 6 pies antes de caer del aire. Estas gotitas pueden infectar a otras personas si se inhalan o aterrizan en la boca o la nariz de otras personas que se encuentran cerca. Las personas cercanas a una persona que tiene el COVID-19 tienen mayor riesgo de infección.



Bajo ciertas condiciones, el virus se puede propagar a través de gotitas o partículas respiratorias más pequeñas que pueden permanecer suspendidas en el aire y viajar una distancia más larga para infectar a las personas que están más lejos o que entraron a un espacio cerrado después de que la persona infectada se fue. Esto se conoce como transmisión aérea. Las condiciones que aumentan la probabilidad de transmisión por el aire incluyen estar en un espacio cerrado o en un espacio con poca ventilación, especialmente cuando las personas cantan, gritan o respiran con dificultad (como al hacer ejercicio). Estas condiciones pueden permitir la acumulación de gotitas o partículas más pequeñas en el espacio que pueden permanecer en el aire durante distancias más largas (generalmente más de 6 pies) y durante más tiempo (minutos u horas). Vea [Cómo se propaga el COVID-19](#) para obtener más información.

- Proteger a los demás: el uso de una mascarilla reduce la cantidad de gotitas respiratorias que usted libera al aire.
- Protéjase: el uso de una mascarilla también reduce la cantidad de gotitas respiratorias de otra persona que entran en su nariz, boca y pulmones.

## COVID-19 Masks

Todos deben usar una mascarilla incluso cuando se sientan bien. Esto se debe a que las personas con el COVID-19 pueden transmitir el virus a otras personas antes de que tengan síntomas o sin tenerlos.

Para que las mascarillas funcionen mejor, todos deberían usarlas:

- Constantemente (siempre que estén cerca de personas con las que no viven) y
- Correctamente (cubriéndose la boca y la nariz).

Los estudios han demostrado que en las comunidades donde las personas usan mascarillas, hay menos transmisión de COVID-19. Consulte el [Informe científico de los CDC: Uso comunitario de máscaras de tela para controlar la propagación del SARS-CoV-2](#) (solo disponible en inglés) para obtener más información.

### CUANDO ES Y NO ES NECESARIO USAR UNA MASCARILLA

#### ES necesario usar una mascarilla: \*

- Cuando está en un espacio público o privado con personas que no viven con usted, ya sea adentro o afuera. Esto significa que debe usar mascarilla cada vez que salga de su casa y pueda caminar cerca de otras personas o pasarlas.
- Cuando use cualquier forma de transporte público o viaje compartido. Esto incluye cuando viaje hacia, dentro o fuera de los Estados Unidos y en centros de transporte como aeropuertos y estaciones de autobuses.
- Si tiene el COVID-19 o síntomas de COVID-19 o si está en cuarentena y debe estar con otras personas en su propia casa.
- Si está cuidando a alguien que tiene el COVID-19.
- Si alguien en su hogar tiene el COVID-19.
- En lugares y situaciones específicos descritos en varios [documentos de orientación](#) en la página web de salud pública y en la [Orden de reapertura más en el trabajo y en el comunidad del Oficial de Salud](#) (solo disponible en inglés).

\*Consulte [Quién no debe usar una mascarilla](#) y [Consideraciones especiales para personas con dificultades de comunicación o ciertas discapacidades](#).

#### NO es necesario que use una mascarilla:

- Cuando conduce solo o solo con miembros de su hogar.
- Cuando trabaje solo en una oficina privada con las puertas cerradas (nota: las personas que trabajen en cubículos, incluso con divisiones completas, deben usar una mascarilla).
- Cuando está comiendo o bebiendo (siempre que esté al menos a 6 pies de distancia de personas que no viven con usted).
- Cuando haga actividades que pueden mojar su mascarilla, como nadar. Las mascarillas húmedas pueden dificultar la respiración y no funcionan tan bien.
- Cuando hace ejercicio al aire libre y a una distancia de otros (8 pies o más). Asegúrese de tener una mascarilla con usted, en caso de que no pueda mantener una distancia segura de los demás.
- Cuando esté usando una forma alternativa de protección respiratoria requerida para el trabajo.

### ¿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 Masks

### *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 desechables

También se les conoce como mascarillas de procedimiento médico o mascarillas quirúrgicas.

- Debe estar hecha de material de varias capas, no de material tejido.
- 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 desechable **DEBAJO** de una mascarilla de tela (consulte la sección de [Doble mascarilla](#)).



#### 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 se encuentre en un lugar que los requiera. 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.

## COVID-19 Masks

### CÓMO USAR UNA MASCARILLA 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 deje 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

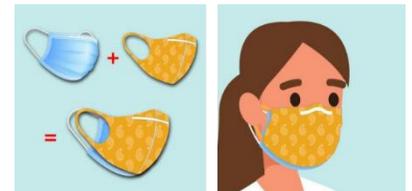
- Compruebe si hay huecos. Coloque sus manos en forma de cuenco alrededor de los bordes de afuera de la mascarilla y compruebe que no fluya el aire. Asegúrese de que no fluya aire del área cercana a los ojos o de los lados de la máscara.
- Si la mascarilla le queda bien, sentirá que entra aire caliente 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.
- Las mascarillas KN95, (o mascarillas N95 para trabajadores de la salud), 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.

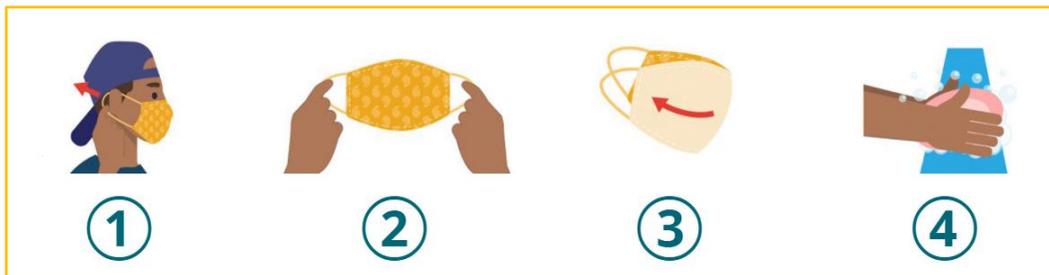
## COVID-19 Masks

### 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 Masks

- **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. En el condado de Los Ángeles, es posible que vea protectores faciales con una mascarilla para proteger a algunas personas que no son trabajadores de salud pero que pueden entrar en contacto cercano con los clientes.

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

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.

## COVID-19 Masks

### QUE HACER SI OTRAS PERSONAS NO USAN MASCARILLA

Si está en público y encuentra a alguien que no usa una mascarilla o la usa incorrectamente, considere los siguientes consejos:

- Tenga en cuenta que algunas personas no pueden usar una mascarilla.
- Esté preparado para irse si se encuentra en una situación en la que las personas no usan mascarillas.
- Si puede, mantenga una distancia física adicional entre usted y las personas que no usan mascarilla o la usan incorrectamente.
- Si se encuentra en una tienda u otro lugar de trabajo, pídale al gerente que hable con la persona que no usa mascarilla.
- Tenga cuidado antes de pedirle a un extraño que use una mascarilla, ya que esto puede llevar a una situación difícil. Si elige hacer esto, esté preparado para una posible confrontación. Podría considerar decir algo como: "Las mascarillas nos protegen a ambos y me sentiría mucho más cómodo si ambos lleváramos una."

### 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](#)

