



# 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)

Para obtener la última versión de esta guía, visite: <http://ph.lacounty.gov/mascarillas>

**Nota:** Se recomiendan las mascarillas en la mayoría de los espacios interiores públicos en el condado de Los Ángeles. Todavía se requieren mascarillas en lugares de alto riesgo. Consulte las [reglas y recomendaciones para el uso de mascarillas](#) para ver las reglas para el condado de Los Ángeles.

## PUNTOS CLAVE

- Se recomienda el uso de mascarillas en la mayoría de los espacios interiores públicos para todas las personas mayores de 2 años. Hay algunas situaciones en las que todos deben usar una mascarilla, sin importar el estatus de vacunación. Consulte las [reglas y recomendaciones de uso de mascarillas](#).
  - Para que funcione bien, una mascarilla debe tener un **buen ajuste** y una **buena filtración**. Un buen ajuste significa que la mascarilla le cubre la boca y la nariz y se ajusta perfectamente a los lados de la cara y la nariz. Una buena filtración significa que el material del que está hecha la mascarilla bloquea bien el virus. Puede obtener una buena filtración si usa una mascarilla que tiene varias capas hechas de ciertos materiales.
  - Aunque todas las mascarillas brindan cierto nivel de protección, los respiradores bien ajustados (p.ej., N95 y KN95) brindan la mejor protección. El uso de una mascarilla de alta protección o un respirador ajustado correctamente es importante para situaciones de alto riesgo y para [personas con mayor riesgo de enfermedad grave](#).
- \* *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.

- **Las mascarillas** protegen a los demás al contener las gotitas y partículas que respira, tose o estornuda. Y, si la mascarilla se ajusta bien a su cara y filtra bien, lo protege de las partículas propagadas por otros.
- **Los respiradores** filtran muy bien y se ajustan a su cara, por lo que lo protegen de las partículas propagadas por otros. También protegen a los demás al contener gotitas y partículas que usted respira, tose o estornuda.



## ¿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. [Filtra bien](#), Y
3. Que sea cómoda de usar.

Si va a estar en un lugar donde el COVID-19 se [propaga más fácilmente](#), debe usar su mascarilla más protectora, especialmente si está en alto riesgo de enfermarse por el COVID-19.

Sepa qué mascarillas brindan la mejor protección contra el COVID-19			
No efectiva	Bueno	Mejor	Excelente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier mascarilla de tela sin filtro o capa de material sintético no tejido</li> <li>• Pañuelos</li> <li>• Polaina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mascarilla de tela hecha de múltiples capas que incluyen una capa o filtro hecho de material sintético no tejido (como polipropileno fundido) que se ajusta bien</li> <li>• Mascarilla médica, no ajustada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble mascarilla (mascarilla médica con mascarilla de tela)</li> <li>• Mascarilla médica: ajustada con un accesorio para fijar las mascarillas o usar la técnica de nudo y pliegue</li> </ul>	Respiradores bien ajustados como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• N95</li> <li>• KN95</li> <li>• KF94</li> </ul>

Ejemplos de mascarillas más protectoras incluyen:

- [Respiradores](#) bien ajustados (como N95, KN95 o KF94).
- [Doble mascarilla](#): usar una mascarilla de tela que le quede bien ajustada sobre una mascarilla médica. Esto mejora qué tan bien se ajusta y filtra su mascarilla.
- [Mascarillas médicas](#) ajustadas: ajustadas con la [técnica de anudar y doblar](#) o usando un accesorio para fijar la mascarilla.



Nota: Puede obtener una buena filtración con mascarillas de tela de alta calidad hechas de múltiples capas que incluyen una capa o filtro hecho de material sintético no tejido (como polipropileno fundido). Los respiradores desechables como los N95 y las mascarillas médicas están hechos de múltiples capas de este tipo de material.

Consulte Tipos de mascarillas comunes y de respiración de los CDC: [cómo elegir una mascarilla o un respirador para diferentes situaciones](#) y la página [Aproveche al máximo el uso de mascarilla](#) y [Mascarillas para niños: páginas de consejos y recursos](#) de CDPH.

## TIPOS DE MASCARILLAS

### Mascarillas de tela

Las mascarillas de tela (también llamadas mascarillas reutilizables) funcionan mejor si son ajustadas y están hechas de materiales que filtran las partículas pequeñas. Para mayor protección, use una mascarilla de tela **SOBRE** una mascarilla médica (ver [Doble mascarilla](#)).



- Las buenas mascarillas de tela tienen:
  - Al menos tres capas. Dos capas de tejido tupido con una tercera capa de tela no tejida. La tercera capa podría ser un inserto de filtro de mascarilla o una tela sintética como polipropileno fundido.
  - Alambres nasales para reducir los espacios de la nariz.
  - Orejeras ajustables o correas que rodean la cabeza para reducir los espacios en la cara.
- Las mascarillas de tela sin estas características no deben usarse en situaciones de mayor riesgo si hay otras opciones disponibles. Ejemplos de mascarillas menos efectivas son las mascarillas de algodón de dos capas, los pañuelos y las bufandas.
- Las mascarillas de tela son lavables y se pueden volver a usar. Asegúrese de leer las instrucciones de cuidado de la mascarilla. Algunas mascarillas de tela se vuelven menos efectivas si se lavan o se secan a máquina.

Nota: Algunas mascarillas de tela ("reutilizables") están diseñadas y probadas para demostrar que funcionan a un nivel constante. La Sociedad Estadounidense de Pruebas y Materiales (ASTM) ha establecido estándares mínimos de filtración y transpirabilidad. Las mascarillas más protectoras tendrán una eficiencia de filtración de partículas de al

## COVID-19 Mascarillas

menos el 95%. Busque mascarillas que hayan sido probadas por un laboratorio externo acreditado. Las clasificaciones de algunas mascarillas disponibles en el mercado se publican en el sitio web de los CDC [Coberturas de barrera para la cara y mascarillas](#) (solo disponible en inglés).

### Mascarillas médicas

También llamadas mascarillas quirúrgicas, para procedimientos médicos, desechables o dentales. Estos incluyen varios tipos de mascarillas desechables que quedan flojas.

- Busque una mascarilla que tenga un alambre para la nariz y al menos tres capas de tela no tejida o hilada y tela fundida por soplado, que a menudo están hechas de polipropileno.
- Mejore el ajuste de la mascarilla anudando las orejeras y metiendo los lados (vea el [video](#)) o usando un accesorio para fijar la mascarilla.
- Mejore tanto el ajuste como la filtración de la mascarilla usándola DEBAJO de una mascarilla de tela (ver [Doble mascarilla](#)).
- Las mascarillas médicas deberían ser resistentes a los líquidos.
  - Consejo: Pruebe su mascarilla con una gota de agua en la parte del frente. El agua no debería penetrar en la mascarilla. Debería formar gotas en la superficie.
- Siga las instrucciones del fabricante sobre cómo usar, almacenar y limpiar o desechar correctamente la mascarilla. No use una mascarilla si está mojada o sucia.



Algunas mascarillas desechables están diseñadas y probadas para demostrar que cumplen con ciertos estándares. Estos incluyen los estándares F2100 o F3502 de la Sociedad Estadounidense para Pruebas y Materiales (ASTM, por sus siglas en inglés). Las mascarillas más protectoras tienen una eficiencia de filtración de partículas de al menos el 95%. Busque mascarillas con una eficiencia de filtración de partículas de al menos el 95% que hayan sido probadas por un laboratorio externo acreditado.

### Respiradores (como N95 y KN95, y KF94)

Los respiradores son mascarillas especializadas que están diseñadas para filtrar partículas muy pequeñas. Hay muchos tipos de respiradores. Los respiradores N95 y KN95 son respiradores desechables que están diseñados para filtrar al menos el 95 % de las partículas en el aire. Los KF94 están hechos para filtrar al menos el 94%.



- **Los respiradores N95** están regulados tanto por la FDA (si se comercializan con fines médicos) como por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) de los CDC. Cal/OSHA requiere que los trabajadores del cuidado de la salud que usan N95 sean sometidos a "[pruebas de ajuste](#)" (solo está disponible en inglés) para encontrar el modelo, estilo y tamaño correcto de N95. Consulte [Respiradores FDA N95](#) (solo está disponible en inglés) para obtener más información.
- **Los respiradores KF94** son similares a los N95, pero están hechos para cumplir con los estándares chinos. Los KN95 no están regulados por NIOSH. Estas mascarillas casi siempre tienen orejeras y pueden parecer un pico de pato. Tenga en cuenta que aproximadamente el 60% de los KN95 vendidos en los EE. UU. son falsos. Si opta por utilizar un respirador KN95, se recomienda encontrar uno que haya sido [evaluado por el Laboratorio Nacional de Tecnología de Protección Personal](#) y que tenga una "eficiencia de filtración" mínima del 95% o más.
- **Los respiradores KF94** están hechos para cumplir con los estándares de Corea del Sur y no están regulados por NIOSH. Tienen aletas a los lados y tienen una forma de "bote" horizontal más rectangular en comparación con los N95/KN95. A menudo tienen orejeras. Se ajustan a más formas y tamaños de cara.

**Los respiradores que se ajustan bien y proporcionan un sello hermético (es decir, se ajusta de modo que no deja pasar cualquier partícula que se encuentre en el aire) en su cara lo protegen mejor que una mascarilla de tela o una mascarilla médica.** Es posible que se sientan menos cómodos porque filtran mejor y quedan más apretados.

- Al elegir un respirador, mire qué tan bien se ajusta y lea las instrucciones del fabricante. Estas instrucciones deberían incluir información sobre cómo usar, almacenar y limpiar o desechar adecuadamente el respirador.

## COVID-19 Mascarillas

- Para que funcionen bien, los respiradores deben formar un sello ajustado alrededor de la cara. Encuentre el tamaño, el estilo y el modelo correcto.
  - Los respiradores con correas que van alrededor de la parte posterior de la cabeza brindan un mejor sellado que los que tienen orejeras.
  - Es posible que los respiradores no le queden tan bien si tiene vello facial.
  - Tanto el KN95 como el KF94 están disponibles en tamaños "infantil" o "extrapequeño", lo que los hace una buena opción para los niños.
  - Diferentes estilos y tamaños de respiradores se adaptan a diferentes personas. Es posible que deba probar varios tipos hasta que encuentre uno que proporcione un sello ajustado que le resulte cómodo y que no sienta la necesidad de tocar y ajustar constantemente.
- Revise el sello cada vez que se ponga uno. Consulte [las instrucciones de NIOSH](#) sobre cómo ponerse, quitarse y revisar el sello de un respirador.
- Si tiene dificultades para respirar, consulte con su médico antes de usar un respirador.
- No use un N95 / KN95 con otra mascarilla (es decir, no use [doble mascarilla](#)).
- Tenga cuidado con los [respiradores falsificados](#) (solo está disponible en inglés), ya que es posible que no puedan brindar la protección prometida. Los respiradores genuinos tienen ciertas marcas impresas en ellos; consulte las marcas [N95](#) y [KN95](#) apropiadas.
  - Consejos de NIOSH sobre [señales de advertencia de sitios web que venden productos falsos](#) (solo está disponible en inglés) y [marcas estándar o de aprobación falsas](#) (incluye fotos útiles)(solo está disponible en inglés).
  - [Factores de los CDC para considerar al planificar la compra de respiradores de otro país](#) (solo está disponible en inglés).

Para obtener información más detallada, consulte [Respiradores](#) de los CDC.

## CÓMO MEJORAR EL AJUSTE Y LA FILTRACIÓN DE SU MASCARILLA

- Para los niños, use una mascarilla más pequeña que les quede bien.
- Use una mascarilla con alambre para la nariz.
- Use accesorios de ajuste para mascarillas: estos accesorios se usan sobre una mascarilla de tela o una mascarilla médica para reducir que el aire se filtre alrededor de los bordes.
- Anude las orejeras cerca del borde de la mascarilla y meta el exceso de material para que no quede hueco. Ver video de [Nudo y Pliegue](#) (sólo está disponible en inglés).



Ciertos tipos de vello facial, como la barba, pueden dificultar la colocación de la mascarilla. Las personas con barba pueden recortárselas, utilizar un ajustador de mascarillas/abrazadera o doble mascarilla.

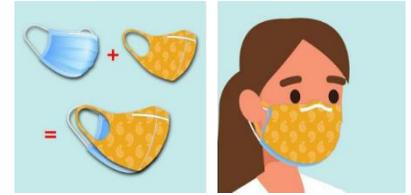
### Consejos para comprobar que le queda la mascarilla

- 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.

## COVID-19 Mascarillas

### Usar dos máscaras o "doble mascarilla"

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



### Nota importante:

- La doble mascarilla no funciona con dos mascarillas médica porque están demasiado sueltas.
- Los respiradores no deben usarse con una segunda mascarilla, ya que esto interfiere con el ajuste.
- 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. Pruébelo en casa primero.

Consulte CDC [Mejore el nivel de protección de su mascarilla](#) y [Maximice el ajuste de las mascarillas de tela y de procedimientos médicos para mejorar el rendimiento y reducir la transmisión y exposición al SARS-CoV-2, 2021](#) (solo disponible en inglés).

## CÓMO PONERSE Y QUITARSE UNA MASCARILLA

### Cómo ponerse una mascarilla

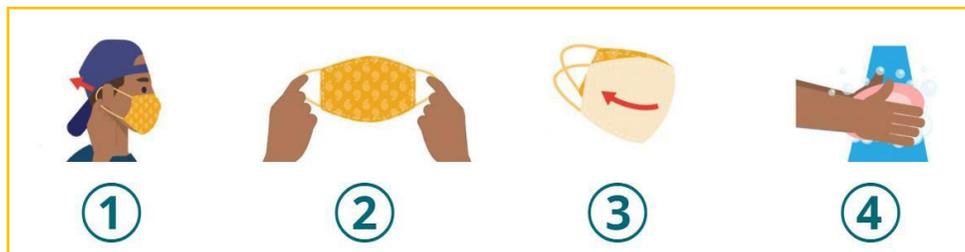
- [Lávese las manos](#) antes de ponerse la mascarilla.
- Asegúrese de que su mascarilla le quede correctamente (ver arriba).
- Asegúrese de que pueda respirar cómodamente.
- Una vez que haya estado usando la mascarilla alrededor de otras personas, trate de evitar tocar la mascarilla. Si toca cualquier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

### 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.
- 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.



## COVID-19 Mascarillas

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

### ¿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.
- **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 explicarán 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. [Los estudios](#) demuestran que la mayoría de los niños, incluidos los que padecen trastornos del espectro autista, pueden aprender a usar una mascarilla con refuerzo positivo y orientación. 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.



## COVID-19 Mascarillas

---

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

CDPH: [Aproveche al máximo el usar mascarilla](#)

De los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): [Tipos de Mascarillas y Respiradores](#)