



Guía de mascarillas para mejorar la protección

Actualizado el 1 de febrero de 2022

Las mascarillas de protección bien ajustadas son herramientas de salud pública fundamental para prevenir la propagación de COVID-19, incluyendo la variante más infecciosa Ómicron. **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) continúan recomendando que use la mascarilla más protectora que pueda, que se ajusta bien y que usará constantemente.**

Puede encontrar orientación más detallada de los CDC sobre mascarillas en estos enlaces:

- [Su guía para el uso de mascarillas](#)
- [Mejore el nivel de protección de su mascarilla](#)
- [Tipos de mascarillas](#)

Debe usar una mascarilla de varias capas que se ajuste bien y sea cómoda. El uso de una mascarilla de grado superior, como una mascarilla quirúrgica o de procedimiento, una KN95 o una N95 ofrece más protección, si se ajustan bien y se toleran.

Use mascarillas correctamente:

- Su mascarilla debe cubrir su nariz y boca en todo momento y ajustarse cómodamente a su cara.
- Siempre lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol antes de ponerse la mascarilla y después de quitársela.
- Revise su mascarilla cada vez antes de ponérsela.
- La mayoría de las mascarillas son desechables y no se pueden limpiar.
- Reemplace su mascarilla si la pieza facial o las tiras para atarse a la cabeza muestran señas de daño o deterioro, si su mascarilla se humedece o se ensucia, o si se le hace difícil respirar a través de ella.
- Cuando se quite la mascarilla, manéjela solo por las orejas, las tiras o lazos.
- Puede almacenar su mascarilla temporalmente para reutilizarla más tarde. Quítese la mascarilla correctamente y lávese las manos después de tocar una mascarilla usada. Mantenga su mascarilla en una bolsa seca y transpirable (como una bolsa de papel o tela de malla) para mantenerla limpia entre usos. Cuando reutilice su mascarilla mantenga el mismo lado hacia afuera.
- Puede encontrar más información sobre cómo ponerse una mascarilla y verificar su sello [aquí](#).

Cómo elegir una mascarilla protectora:

- Use la mascarilla más protectora que pueda que le quede bien y que usará de manera constante. Esto es cierto para adultos y niños. La elección de mascarilla para un adulto y un niño puede ser diferente debido a la capacidad de tener un buen ajuste y comodidad.
- Cualquiera que sea la mascarilla que elija, debe ajustarse bien, lo que significa que se ajusta perfectamente a su cara sin espacios en los bordes o alrededor de su nariz. Elija un tamaño que se ajuste sobre la nariz y debajo del mentón pero que no perjudique la visión.
- Si bien todas las mascarillas brindan cierto nivel de protección, las mascarillas de grado superior ajustadas correctamente, como las KN95 o las N95, brindan el nivel más alto de protección, pero muchas de estas mascarillas están hechas para adultos. Para los niños más pequeños, la mejor elección de mascarilla suele ser una con varias capas que se ajuste bien.
- Elija mascarillas con alambre nasal o use un [ajustador de mascarillas](#).

Las mascarillas de mayor calidad, en orden, son:

- **N95, KN95 o KF94s**
 - Estos tipos de mascarillas se sellan herméticamente, es decir ajustado bien a la cara cuando se colocan correctamente y no deberían tener salida de aire. Gran parte depende del sello alrededor de la nariz. Presione y ajuste el alambre de la nariz para asegurar un sello ceñido.
 - Las mascarillas N95 generalmente están diseñadas para que los adultos las usen en el lugar de trabajo. Las mascarillas N95 pueden encontrarse en tamaños más pequeños que podrían adaptarse a algunos niños, pero no se han probado para un uso generalizado en niños. Recientemente han salido al mercado varias marcas de mascarillas KN95 para niños. Estas mascarillas ofrecen un alto nivel de filtración y un ajuste ceñido en rostros más pequeños. Son una buena opción, pero solo si le quedan bien y le resultan cómodos de usar durante largos períodos de tiempo.
 - La mayoría de estos tipos de mascarillas son desechables y se deben desechar cuando están sucias, dañadas o se dificulta la respiración.
 - No use mascarillas que tengan válvulas de exhalación u otras aberturas.
 - No use este tipo de mascarillas con otras mascarillas, o sea no se ponga doble mascarilla.
- **Mascarillas desechables quirúrgicas o para procedimientos**
 - Para que la mascarilla se ajuste mejor, puede [atar o torcer los ganchos para las orejas](#) o usar una mascarilla de tela para ajustarla.
- **Mascarillas de tela**
 - Debe estar hecha de 2 o 3 capas de tela de algodón o mezcla de algodón de tejido tupido, y debe ser transpirable, ceñido y sin espacios. Estas se pueden lavar y reutilizar.

Algunas personas no necesitan usar mascarillas, entre ellas:

- Cualquier persona con una discapacidad que le dificulte usar o quitarse una mascarilla.
- Cualquier que sea sordo y mueva la cara y la boca para comunicarse.
- Cualquier persona quien fue aconsejado por un profesional médico que no use una mascarilla debido a problemas de salud personal.
- Cualquiera que tenga problemas para respirar, esté inconsciente o no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.
- Los bebés y niños pequeños menores de 2 años nunca deben usar mascarillas. Se aconseja que los niños de 2 a 4 años usen una mascarilla con la supervisión de un adulto.

Dónde y cómo encontrar una mascarilla fiable:

- [Project N95](#) para recomendaciones sobre marcas (si no hay existencias)
- [Consejos de los CDC para evitar mascarillas falsificadas](#) y [consejos de los CDC sobre la compra de mascarillas de respiración](#)
- [Respiradores N95 aprobados por NIOSH](#)
- [Evaluación del respirador NIOSH](#) para obtener una lista del rendimiento y la legitimidad del fabricante del KN95
- Las mascarillas N95 están disponibles para entornos de atención médica y no médica sin costo alguno. Puede solicitar mascarillas N95 en línea en <https://covid19.ncdhhs.gov/RequestMasks>. Utilice el "Formulario de solicitud de Equipo de Protección Personal para infraestructura crítica" y seleccione la categoría de organización correcta para asegurarse de que su solicitud tenga prioridad para el envío. Por ejemplo, las escuelas deben seleccionar "Escuelas/Transporte escolar" para Tipo de proveedor