



COVID-19: mascarillas

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

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

En el condado de Los Ángeles, se requieren mascarillas en espacios cerrados en algunos entornos y se recomiendan fuertemente en otros. Consulte las [reglas y recomendaciones para el uso de mascarillas](#) para ver las reglas para el condado de Los Ángeles.

PUNTOS CLAVE

- Para que una mascarilla funcione bien, 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, KN95 y KF94) brindan la mejor protección.

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** ayudan a prevenir la propagación de COVID-19. Protegen a los demás del COVID-19 al contener las gotitas y partículas que respira, tose o estornuda y, si la mascarilla se ajusta y se filtra bien, lo protege de respirar las partículas que otros propagan.
- **Los respiradores** (es decir, mascarillas filtrantes especializadas como “N95s, KN95s y KF94s”) brindan el más alto nivel de protección. Filtran muy bien y se ajustan muy bien a su cara, por lo que te protegen de las partículas propagadas por otros. También protegen a los demás al contener gotitas y partículas que usted respira, tose o estornuda.



PASOS IMPORTANTES PARA ELEGIR UNA MASCARILLA

Sepa qué mascarillas brindan la mejor protección contra el COVID-19.

- Si necesita la mejor protección, use [un respirador bien ajustado](#). Si un respirador no es una opción, entonces la siguiente mejor opción es usar una [doble mascarilla](#) (una mascarilla de tela bien ajustada sobre una mascarilla médica) o una [mascarilla médica ajustada](#).

Sepa qué mascarillas brindan la mejor protección contra el COVID-19

Excelente	Mejor	Bueno	No efectiva
Respiradores bien ajustados como: <ul style="list-style-type: none"> • N95 • KN95 • KF94 	<ul style="list-style-type: none"> • Doble mascarilla (mascarilla médica con mascarilla de tela) • Mascarilla médica: ajustada con un accesorio para fijar las mascarillas o usar la técnica de nudo y pliegue 	<ul style="list-style-type: none"> • Las mascarillas de tela que quedan bien ajustadas hechas de múltiples capas que incluyen capas hechas de material sintético no tejido (como polipropileno fundido). • Mascarilla médica, no ajustada 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier mascarilla de tela sin filtro o capa de material sintético no tejido • Pañuelos • Polaina



COVID-19 Mascarillas

Elija una mascarilla:

1. Que [quede bien ajustada](#). Debería quedar ajustada contra la nariz y el mentón sin grandes espacios alrededor de los lados de la cara o la nariz, Y
2. Filtra bien, Y
3. Que sea cómoda de usar.



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

Ver el folleto de los CDC: [pasos importantes para elegir una mascarilla](#)

TIPOS DE MASCARILLAS

Respiradores (como N95 y KN95, y KF94)

Los respiradores son mascarillas especializadas que están diseñadas para filtrar partículas muy pequeñas, incluyendo el virus que causa el COVID-19. Hay muchos tipos de respiradores



- **Los respiradores N95** son respiradores desechables que están diseñados para filtrar al menos el 95% de las partículas en el aire. Están regulados tanto por la FDA (si se comercializan con fines médicos) como por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH por sus siglas en inglés) de los CDC. Las listas de respiradores aprobados por NIOSH se pueden encontrar en la [página web de respiradores de pieza facial con filtro de partículas aprobados por NIOSH](#). Nota: 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. Están hechos para filtrar al menos el 94% de las partículas en el aire.

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.
- 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.

COVID-19 Mascarillas

- 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.

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.



Nota: 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.

Mascarillas de tela

Las mascarillas de tela (también llamadas mascarillas reutilizables) funcionan mejor si son ajustadas y están hechas de ciertos 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:
 - Tres capas o más. Deberían tener al menos dos capas de tela tupida más una o más capas de tela no tejida. La(s) capa(s) de tela no tejida podría(n) ser un inserto de filtro de mascarilla o una tela sintética tal como polipropileno fundido por soplado.
 - 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.



COVID-19 Mascarillas

- Las mascarillas de tela son lavables y reutilizables. Asegúrese de leer las instrucciones de cuidado de la mascarilla. Algunas mascarillas de tela se vuelven menos efectivas si se lavan o secan a máquina.

Nota: Algunas mascarillas de tela 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 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).

CÓMO MEJORAR EL AJUSTE Y LA FILTRACIÓN DE SU MASCARILLA

- 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).
- Para los niños, use una mascarilla más pequeña que les quede bien.
- 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

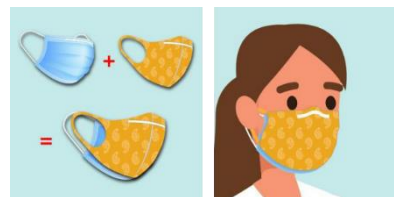
- Compruebe si hay huecos. Coloque sus manos en forma de cuenco alrededor de los bordes de afuera de la mascarilla y compruebe que no fluya el aire. Asegúrese de que no fluya aire del área cercana a los ojos o de los lados de la máscara.
- Si la mascarilla le queda bien, sentirá que entra aire caliente por la parte delantera de la mascarilla y es posible que pueda ver el material de la mascarilla entrar y salir con cada respiración.
- 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 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. Pruébalo 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).

¿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 el contacto regular con otras personas, deben usar una alternativa no restrictiva, como un protector facial con una tela que se ajusta debajo de la barbilla (vea [la sección de Protectores faciales](#) del CDPH), siempre y cuando su edad y condición médica lo permitan.

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 las mascarillas con un panel de plástico transparente son un tipo alternativo de mascarilla para las personas que están o 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.
- Personas que necesitan ver la forma correcta de la boca para hacer los sonidos de las vocales apropiadas



Hay mascarillas aprobadas por la FDA que son transparentes o tienen un panel transparente disponible. Si usa este tipo de mascarilla, asegúrese de que pueda respirar con facilidad y que el exceso de humedad no se acumule en el interior de la mascarilla.

Para obtener más información sobre las mascarillas y las personas con discapacidades, incluyendo las personas sordas o con problemas de audición, consulte las secciones de [Consideraciones para grupos específicos](#) de los CDC.

MÁS INFORMACIÓN

Sitios web de los CDC y el estado de California sobre las recomendaciones del uso mascarillas

- CDC [Tipos de mascarillas y respiradores](#)
- CDC [Cómo usar y cuidar las mascarillas](#)
- CDPH [Aproveche al máximo el enmascaramiento](#)
- CDC/NIOSH [Respiratory Protection Information Trusted Source](#) Fuente confiable de información sobre la protección respiratoria de los CDC/NIOSH (información sobre respiradores, solo está disponible en inglés)

COVID-19 Mascarillas

Recursos

- [Cobertores faciales de barrera de los CDC/NIOSH y mascarillas de rendimiento/rendimiento más en el lugar de trabajo \(solo está disponible en inglés\)](#)
- [Instrucción en video de los CDC para mejorar el ajuste de la mascarilla médica](#) (técnica de nudo y pliegue, solo está disponible en inglés)
- [CDC/NIOSH-Cómo ponerse y quitarse un respirador](#) (PDF) (solo está disponible en inglés)
- [CDC/NIOSH – Revisar el sello](#) (solo está disponible en inglés)
- [CDC/NIOSH- Pruebas de ajuste](#) (solo está disponible en inglés)
- Estudio de los CDC - [Maximización del ajuste de las mascarillas de tela y de las mascarillas de procedimientos médicos para mejorar el rendimiento y reducir la transmisión y la exposición al SARS-CoV-2](#) (solo está disponible en inglés)