



## COVID-19

**Descargo de responsabilidad:** Actualmente, se están realizando importantes actualizaciones al sitio en español sobre COVID-19 que podrían generar demoras en la traducción del contenido. Le pedimos disculpas por los inconvenientes.

# Tipos de mascarillas y respiradores

Actualizado el 8 de sep. del 2022

## Resumen de los cambios recientes

### Actualizaciones al 28 de enero del 2022



- Se agregó información para presentar contenidos similares sobre mascarillas y respiradores
- Se aclaró que las personas pueden optar por usar respiradores como N95 y KN95, despejando la preocupación respecto de la escasez de suministro de N95
- Se aclaró que los "respiradores quirúrgicos N95" son un tipo de respiradores específico cuyo uso debería priorizarse para los entornos de atención médica
- Se aclaró que algunos tipos de mascarillas y respiradores brindan más protección a quienes los usan que otros tipos

[Ver actualizaciones anteriores](#)

## Mensajes fundamentales:

- Las mascarillas son una herramienta de salud pública fundamental para prevenir la propagación del COVID-19 y es importante recordar que usar cualquier mascarilla es mejor que no usar ninguna.
- Para protegerse y proteger a los demás del COVID-19, los CDC siguen recomendando el uso de una mascarilla que brinde la máxima protección, se ajuste bien y pueda usarla constantemente.
- Las mascarillas y los respiradores son efectivos para reducir la transmisión del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, cuando se usan de manera correcta y constantemente.
- Algunas mascarillas y respiradores brindan un nivel de protección superior al resto, y algunos pueden ser más difíciles de tolerar o de usar de manera constante. Lo más importante es [usar una mascarilla o un respirador bien ajustados](#) de manera adecuada que sean cómodos y brinden una buena protección.
- Si bien todas las mascarillas y respiradores ofrecen un cierto nivel de protección, los respiradores que se ajustan bien ofrecen un nivel más alto de protección. Usar una mascarilla o un respirador de alta protección puede ser más importante en ciertas situaciones de alto riesgo, o para algunas personas con [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).
- Las [recomendaciones sobre el uso de mascarillas](#) de los CDC ofrecen información que las personas pueden utilizar para mejorar el nivel de protección que les brindan las mascarillas.

Para obtener información sobre cómo usar su respirador N95 de manera adecuada, vea [Cómo usar su respirador N95](#).

Esta página describe los diferentes tipos de mascarillas y respiradores que puede usar para protegerse y proteger a las demás personas a fin de evitar el contagio y la propagación del COVID-19. Las mascarillas y los respiradores pueden proporcionar distintos niveles de protección; los respiradores aprobados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) que se ajustan bien ofrecen la máxima protección. Las mascarillas son una herramienta de salud pública fundamental para prevenir la propagación del COVID-19 y es importante recordar que usar cualquier mascarilla es mejor que no usar ninguna. Esta página presenta las opciones en orden de menor a mayor protección. Para protegerse y proteger a los demás del COVID-19, los CDC siguen recomendando el uso de una mascarilla que brinde la máxima protección, se ajuste bien y pueda usarla constantemente.

## Tipos de mascarillas y respiradores

Las mascarillas están hechas para contener las gotitas respiratorias y las partículas que usted disemina al respirar, toser o estornudar. Si se ajustan bien al rostro, también pueden proporcionarle cierta protección frente a las partículas que propagan las demás personas, incluido el virus que causa el COVID-19.

Los respiradores están hechos para brindarle protección al filtrar el aire y ajustarse al rostro para filtrar las partículas que pudiera respirar, incluido el virus que causa el COVID-19. Además, pueden contener las gotitas respiratorias y las partículas que usted disemina al respirar, toser o estornudar para evitar la propagación.

## Cómo elegir una mascarilla o un respirador para diferentes situaciones

Las mascarillas y los respiradores (es decir, las mascarillas con filtro especializadas como las "N95") pueden brindar diferentes niveles de protección dependiendo del tipo de mascarilla y cómo se usan. Los productos de telas de trama abierta son los que ofrecen menor protección, los productos de tejido fino en capas ofrecen más protección, las mascarillas quirúrgicas desechables bien ajustadas y las KN95 ofrecen incluso mayor protección, y los respiradores bien ajustados aprobados por el NIOSH (incluidos los N95) son los que brindan el máximo nivel de protección.

Más allá del producto que elija, la mascarilla debe ofrecer un buen ajuste (es decir, se ajusta bien al rostro sin que queden huecos en los bordes o alrededor de la nariz) y debe resultarle lo suficientemente cómoda cuando se usa correctamente (cubriendo la nariz y la boca) para que la utilice cada vez que la necesita. Para saber cómo mejorar el nivel de protección que le ofrece su mascarilla, visite la página de los CDC: [Mejore el nivel de protección de su mascarilla](#).

El respirador tiene una mejor capacidad de filtración y, si se lo usa correctamente en todo momento, puede brindar un mayor nivel de protección que una mascarilla de tela o para procedimientos. Una mascarilla o un respirador resultarán menos efectivos si no se ajustan bien o si se usan de manera inadecuada o se los quita constantemente. Las personas pueden evaluar la situación y otros factores al elegir una mascarilla o un respirador que ofrece mayor protección.

- Al cuidar a alguien enfermo con COVID-19.
- Si usted [corre mayor riesgo de enfermarse gravemente, por ejemplo, las personas con inmunodepresión, los adultos mayores y las personas con ciertas afecciones subyacentes](#).
- Al trabajar en lugares donde debe interactuar con una gran cantidad de personas, especialmente cuando el uso de mascarillas por parte del público no es constante. Por ejemplo, conductores de autobuses y trabajadores de tiendas de comestibles.
- Al viajar en aviones, autobuses, trenes u otros medios de transporte público, especialmente cuando viaja durante un periodo prolongado en medios de transporte atestados.
- Cuando no es posible respetar el distanciamiento físico o cuando se encuentra en lugares públicos cerrados o al aire libre muy concurridos.
- Si no [está al día con las vacunas contra el COVID-19](#).

## Mascarillas

Al elegir una mascarilla, fíjese si se ajusta bien al rostro. Los huecos pueden permitir que entre y salga aire con gotitas respiratorias alrededor de los bordes de la mascarilla. Los huecos pueden formarse cuando el tamaño o el tipo de mascarilla no son los adecuados y debido al vello facial.

Es importante [verificar que se ajuste](#) bien y le cubra la nariz, la boca y el mentón.

- Coloque sus manos en forma de cuenco alrededor de los bordes externos de la mascarilla para verificar que no haya espacios.
- Verifique que no fluya aire desde el área cerca de sus ojos o desde los lados de la mascarilla.
- Si la mascarilla se ajusta bien, sentirá que ingresa aire caliente por el frente de la mascarilla y quizá pueda ver que el material de la mascarilla se mueve hacia dentro y hacia fuera cuando respira.

## Mascarillas de tela

Las **mascarillas de tela** pueden fabricarse con distintos tipos de tela y hay muchos tipos de mascarillas de tela disponibles.

### Use mascarillas de tela con:

- Un buen ajuste en la nariz, la boca y el mentón para evitar fugas
- Múltiples capas de tela respirable y de trama cerrada
- Varilla nasal
- Una tela que bloquee la luz al colocarla frente a una fuente de luz



### NO use mascarillas de tela con:

- Espacios a los lados de la cara o la nariz
- Válvulas de respiración o ventilación u otras aberturas (ver ejemplo)
- Una sola capa de tela o hechas de tela delgada que no bloquea la luz
- Material húmedo o sucio



## Mascarillas para procedimientos

Las mascarillas desechables **para procedimientos** pueden conseguirse fácilmente. Suelen llamarse mascarillas quirúrgicas o mascarillas para procedimientos médicos.

### Use mascarillas para procedimientos con:

- Un buen ajuste en la nariz, la boca y el mentón para evitar fugas
- Múltiples capas de material no tejido
- Una varilla nasal



### NO use mascarillas para procedimientos con:

- Espacios a los lados de la cara o la nariz (ver ejemplo)
- Material húmedo o sucio

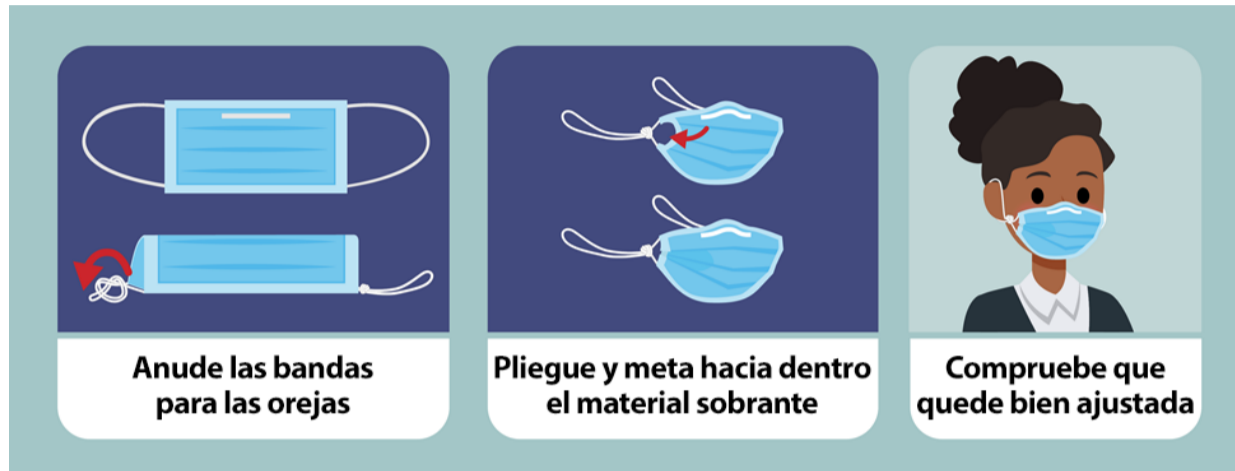


### Cómo ajustar mejor las mascarillas desechables y de tela y estar más protegido

- Use dos mascarillas (una mascarilla desechable abajo Y una mascarilla de

tela arriba)

- Combine una mascarilla de tela o mascarilla desechable con accesorios de ajuste
- Pliegue las mascarillas de 3 capas y anude las bandas para las orejas donde se unen con el borde de la mascarilla
  - Para las mascarillas desechables para procedimientos, pliegue y meta hacia adentro el material sobrante debajo de los bordes. (Vea las instrucciones aquí: <https://youtu.be/GzTAZDsNBe0>)
- Use mascarillas que se sujeten detrás del cuello y la cabeza con bandas elásticas o lazos (en lugar de bandas para las orejas)



## Mascarillas que cumplen con los estándares

Algunas mascarillas están diseñadas y se someten a pruebas para garantizar que rindan a un nivel constante. Estas mascarillas tienen una etiqueta que le dice según que norma fueron evaluadas y aprobadas. Estas mascarillas tienen una etiqueta:

- **NORMALIZADA SEGÚN ASTM F3502**
- **CONFORMADA A NORMAS DE RENDIMIENTO EN EL LUGAR DE TRABAJO**
- **SUPERA LAS NORMAS DE RENDIMIENTO EN EL LUGAR DE TRABAJO**

Estos son los nuevos estándares. Puede encontrar las listas de mascarillas que cumplen estos estándares y más información sobre su disponibilidad en la página web [Información sobre equipos de protección personal \(PPE-INFO\) del NIOSH](#). Estas mascarillas tienen marcas impresas en el producto para indicar su autenticidad.

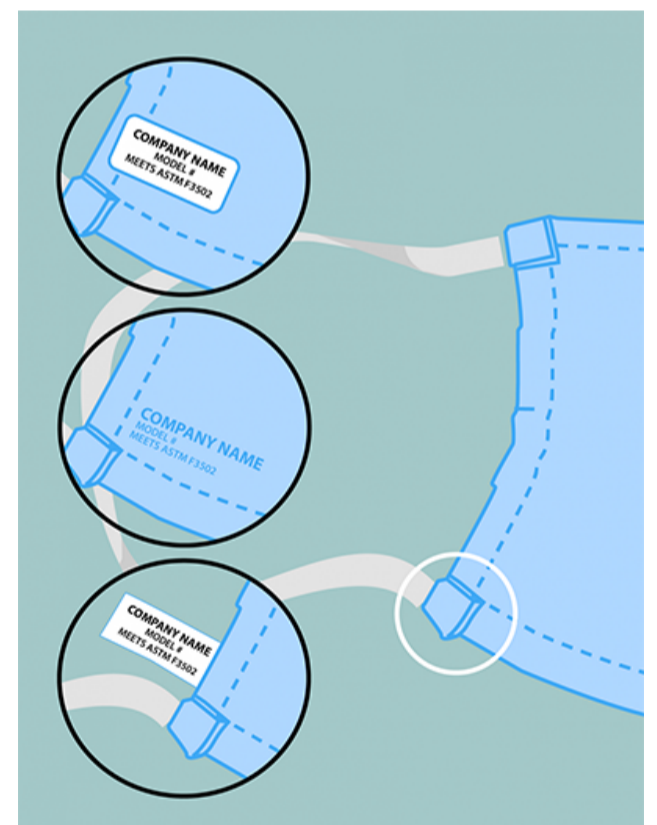
Siga las instrucciones del fabricante para usar, guardar y limpiar o desechar correctamente la mascarilla. Deberían usarse siguiendo las instrucciones del fabricante, sin modificaciones.

**Use mascarillas que cumplen con los estándares y tienen:**

- Un buen ajuste en la nariz y la boca para evitar fugas
- Múltiples capas de material no tejido
- Una varilla nasal


**NO use mascarillas que cumplen con los estándares:**

- Si dificultan la respiración
- Si están húmedas o sucias
- Con otras mascarillas o respiradores
- Como reemplazo de la [protección respiratoria aprobada por el NIOSH](#), cuando lo requiera su trabajo



## Respiradores

## Respiradores

Cuando elige un respirador, fíjese en su ajuste y lea las instrucciones del fabricante. Estas instrucciones deben incluir información sobre cómo usar, guardar y limpiar o desechar correctamente el respirador. Los respiradores tienen marcas impresas en el producto para indicar su autenticidad; vea las marcas correspondientes [N95](#)  y [KN95](#).

Es importante [usar el respirador de manera adecuada](#), de manera tal que se adhiera herméticamente al rostro. Los huecos pueden permitir que entre y salga aire con gotitas respiratorias alrededor de los bordes del respirador. Los huecos pueden formarse cuando el tamaño o el tipo de respirador no son los adecuados y debido al vello facial. **Para obtener información sobre cómo usar su respirador N95 de manera adecuada, vea [Cómo usar su respirador N95](#).** La información en esta página es acerca de los respiradores N95, pero también se aplica a los respiradores internacionales, como el KN95.

La mayoría de los respiradores disponibles al público son desechables y deben desecharse cuando estén sucios, dañados o dificulten la respiración.

A continuación se ofrece más información sobre estos dos tipos de respiradores.

## Respiradores que cumplen con los estándares internacionales

---

Algunos respiradores han sido diseñados y probados para cumplir con los estándares internacionales. Los respiradores de mayor disponibilidad que cumplen con un estándar internacional son los **respiradores KN95**. Otros ejemplos incluyen 1.<sup>a</sup>, DL2, DL3, DS2, DS3, FFP2, FFP3, KN100, KP95, KP100, P2, P3, PFF2, PFF3, R95 y Especial.

### Respiradores KN95 de mala calidad

- Cerca del 60 % de los respiradores KN95 evaluados por el NIOSH durante la pandemia de COVID-19 en 2020 y 2021 **no cumplía con los requisitos que debería cumplir**.
  - El uso de un producto de baja calidad posiblemente no brinde el nivel de protección indicado.
- Conozca los factores a tener en cuenta a la hora de comprar un respirador internacional. Esta [página web](#) y un [seminario virtual](#) brindan información confiable para orientarlo.

### Lo que debe saber acerca de los respiradores internacionales

- Están diseñados según estándares que no suelen tener un requisito de calidad.
- Filtran distintos niveles de partículas en el aire según el estándar que deben cumplir.
- Se adhieren perfectamente al rostro cuando se ajustan correctamente.
- Es importante elegir un respirador que se ajuste bien y se adhiera al rostro, ya que no todos tienen el mismo ajuste.

### NO use respiradores internacionales:

- Si tienen válvulas de respiración o ventilación u otras aberturas
- Si dificultan la respiración
- Si están húmedos o sucios
- Con otras mascarillas o respiradores
- Como reemplazo de la [protección respiratoria aprobada por el NIOSH, cuando lo requiera su trabajo](#)

## Respiradores aprobados por el NIOSH

---

El NIOSH aprueba muchos tipos de respiradores con filtro. Los respiradores de mayor disponibilidad son los **N95**, pero existen otros tipos de respiradores (N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 y R100) que ofrecen el mismo nivel de protección o mejor que los N95. Las listas de respiradores aprobados por el NIOSH pueden encontrarse en la [página web Respiradores con filtro de partículas aprobados por el NIOSH](#).

Los CDC recomiendan que los respiradores N95 clasificados específicamente como "respiradores quirúrgicos" —un subtipo especial de respiradores N95 que brinda un

Respiradores quirúrgicos — un subtipo especial de respiradores N95 que brinda un nivel adicional de protección contra los riesgos presentes durante los procedimientos médicos, como las salpicaduras de sangre— se prioricen para el personal de la salud.

Los empleadores que deseen distribuir respiradores N95 a los empleados deberán seguir un [programa de protección respiratoria de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional \(OSHA\)](#) [↗](#).

### Lo que debe saber acerca de los respiradores aprobados por el NIOSH

- Cuando se usan constantemente y de manera adecuada, brindan el más alto nivel de protección frente a las partículas, incluido el virus que causa el COVID-19. Además, contienen las gotitas respiratorias y partículas que usted exhala para evitar exponer a los demás.
- Se adhieren perfectamente al rostro cuando se ajustan correctamente.
- Es importante elegir un respirador que se ajuste bien y se adhiera al rostro, ya que no todos tienen el mismo ajuste.
- [Los respiradores aprobados por el NIOSH](#) se evalúan en función de un estándar específico de los EE. UU. que incluye un requisito de calidad.
- Filtran hasta el 95 % de las partículas del aire si están aprobados por el NIOSH y se ajustan bien.
- Si tiene COVID-19, un respirador N95 o de otro tipo con filtro y válvula posiblemente no protejan a los demás tan bien como un respirador sin válvula. Para que un respirador con válvula brinde la misma protección que uno sin válvula, siga las instrucciones del fabricante para cubrir la válvula.



### NO use respiradores aprobados por el NIOSH:

- Si dificultan la respiración
- Si están húmedos o sucios
- Con otras mascarillas o respiradores

## Consideraciones para niños

### Mascarillas

Todas las personas de 2 años de edad o más deben [usar mascarillas en espacios públicos cerrados](#) cuando el nivel de COVID-19 en la comunidad es alto. Obtenga más información sobre las [recomendaciones de los CDC acerca del uso de mascarillas en escuelas de kínder a 12.º grado y programas de atención y educación de la primera infancia \(ECE\)](#). Las escuelas y programas de ECE deben brindar apoyo a todas las personas que elijan usar mascarilla cuando el nivel de COVID-19 en la comunidad es bajo o medio. Los beneficios del uso de mascarilla están bien demostrados.

### Respiradores

Los padres y cuidadores pueden tener preguntas acerca de los respiradores aprobados por el NIOSH (como los N95) para los niños. Si bien puede haber respiradores más pequeños, por lo general están diseñados para que los usen adultos en lugares de trabajo, y por consiguiente su uso extendido en niños no fue evaluado.

### Elección de mascarillas

- Los niños menores de 2 años no deben usar mascarillas ni respiradores.
- Choose a high-quality and comfortable mask or respirator that your child can [usar correctamente](#). Una mascarilla o un respirador que no se ajusta bien o que es incómodo puede dar lugar al uso incorrecto o a que el niño se lo quite con frecuencia, lo que reduciría sus beneficios.
  - Elija un tamaño que llegue encima de la nariz del niño y debajo de su mentón, pero que no le dificulte la visión.
- Siga las instrucciones para el usuario de la mascarilla o el respirador. Estas instrucciones pueden indicarle cómo colocarlo para que se ajuste correctamente.

- Si su hijo está habituado a usar una mascarilla regular de tela o mascarilla desechable para procedimientos, algunos tipos de mascarillas y respiradores pueden darle una sensación diferente.

## Precauciones de seguridad

- Si su hijo tiene una afección, como un problema cardíaco o pulmonar, consulte a su proveedor de atención médica antes de aplicar métodos para mejorar el ajuste de la mascarilla o usar una mascarilla ASTM F3502 o un respirador.
- Si su hijo tiene dificultad para respirar, se mareo o presenta otros síntomas cuando intenta ajustarle la mascarilla o al usar una mascarilla ASTM F3502 o un respirador, opte por una mascarilla de tela o una desechable. No debe dejar de seguir la [Guía de los CDC](#) para protegerse y proteger a los demás. Si los síntomas no se resuelven, hable con su proveedor de atención médica.

## Mascarillas alternativas para situaciones especiales

Las mascarillas transparentes o las de tela con panel de plástico transparente son un tipo alternativo de mascarilla que puede ser útil cuando se interactúa con ciertos grupos de personas como:



- Personas sordas o con problemas auditivos
- Niños pequeños o estudiantes que están aprendiendo a leer
- Estudiantes que están aprendiendo un nuevo idioma
- Personas con discapacidades
- Personas que necesitan ver la forma correcta de la boca para producir adecuadamente los sonidos vocálicos

La FDA autorizó la comercialización de una mascarilla de uso médico transparente. Estas mascarillas transparentes de uso médico deberían reservarse para los trabajadores de atención médica y los pacientes que las necesiten.

Si utiliza este tipo de mascarilla, asegúrese de:

- Poder respirar con facilidad
- Que el exceso de humedad no se acumule en el interior de la mascarilla

Para obtener más información acerca de las razones científicas para mejorar el nivel de protección de su mascarilla, vea:

- [Informe científico: Uso de mascarillas de tela en la comunidad para controlar la propagación del SARS-CoV-2](#)
- [Eficacia de los purificadores de aire portátiles y las mascarillas para reducir la exposición en espacios cerrados a aerosoles simulados exhalados de SARS-CoV-2 - Estados Unidos, 2021](#)
- [Maximizar el ajuste de las mascarillas de tela y para procedimientos médicos para mejorar el rendimiento y reducir la exposición al SARS-CoV-2 y su transmisión, 2021](#)

## Actualizaciones anteriores

---

Actualizaciones de contenido anterior



Hasta el 23 de septiembre del 2021

- Se añadió una sección con consideraciones para los niños

Hasta el 10 de septiembre del 2021

- Se realizaron actualizaciones mínimas en las secciones Mascarillas de tela y Mascarillas desechables
- Se actualizó la sección Mascarillas que cumplen las normas

- Se agregó la sección Respiradores que cumplen los estándares internacionales (p. ej., KN95)
  - Se agregaron consideraciones para usar respiradores aprobados por el NIOSH ya que en los últimos meses aumentó considerablemente la disponibilidad de respiradores N95 aprobados por el NIOSH
  - Se agregó la sección Mascarillas alternativas para situaciones especiales
  - Se actualizó la sección Cómo elegir una mascarilla o un respirador para diferentes situaciones
- 

## Páginas relacionadas

- › [Su guía para el uso de mascarillas](#)
- › [Mejore el nivel de protección de su mascarilla](#)
- › [Cómo usar su respirador N95](#)

Última actualización: 8 de sept. del 2022