



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.

Cómo usar y cuidar las mascarillas

Use la mascarilla que mejor le ajuste, brinde la mejor protección y le resulte cómoda

Actualizado el 9 de sep. del 2022

Las mascarillas pueden ayudarle a protegerse y proteger a los demás del COVID-19. Aprenda más acerca de los diferentes [tipos de mascarillas y respiradores](#) y cómo lograr un ajuste óptimo.

Cuándo usar una mascarilla o un respirador

Las estrategias de prevención estratificadas —como estar al día con las vacunas y usar mascarillas— pueden ayudar a evitar enfermarse gravemente y reducir una posible sobrecarga del sistema de atención médica. **Use la mascarilla que mejor le ajuste, brinde la mejor protección y le resulte cómoda.**

Conozca el nivel de COVID-19 en la comunidad donde usted vive

Los niveles de COVID-19 en las comunidades son una herramienta para ayudar a las comunidades a decidir qué medidas preventivas deben tomar según los datos más recientes.



En todos los niveles de COVID-19 en la comunidad

- Las personas pueden optar por usar una mascarilla en cualquier momento. Se recomienda el uso de mascarillas en medios de transporte públicos y es posible que las autoridades locales o estatales exijan su uso en otros lugares.



Medio o alto

- Si tiene [high risk for getting very sick](#), wear a high-quality [mascarilla común o de respiración](#).
- Si tiene contacto social o en su hogar con una persona con riesgo alto de enfermarse gravemente, considere hacerse una prueba usted mismo para detectar una infección antes del contacto y use una mascarilla cuando esté en espacios cerrados con esta persona.



Alta

- Use una mascarilla o un respirador de buena calidad.
- Si tiene [riesgo alto de enfermarse gravemente](#), evalúe evitar las actividades no esenciales en espacios públicos cerrados donde podría estar expuesto el virus.



Herramienta de verificación del COVID-19 por condado

Encuentre los niveles en las comunidades y las medidas preventivas por condado. Datos actualizados semanalmente.

Seleccione una ubicación (todos los campos son obligatorios)

Estado



Condado



Ir

Es importante usar una mascarilla o un respirador [si está enfermo](#) o se encarga del cuidado de una persona con COVID-19. Cuando está a cargo del cuidado de una persona con COVID-19, un respirador le brindará el nivel óptimo de protección.

Consideraciones para grupos específicos de personas

Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente

Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente a causa del COVID-19

- Personas mayores
- Personas con ciertas afecciones
- Personas embarazadas o que han estado embarazadas recientemente

Las personas que corren mayor riesgo, y sus visitas o convivientes, deberían:

- Consultar con su proveedor de atención médica acerca del uso de mascarillas o respiradores cuando el nivel de COVID-19 en la comunidad es medio.
- Usar una mascarilla o un respirador que les brinde la mayor protección cuando el nivel de COVID-19 en la comunidad es alto



Niños

Los niños de 2 años de edad o más pueden usar mascarillas o respiradores para protegerse y proteger a los demás del COVID-19.

Choose a high-quality and comfortable mask or respirator that your child can wear properly. 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 de tela o desechable, algunos tipos de mascarillas y respiradores pueden darle una sensación diferente.

Los padres y cuidadores pueden tener preguntas acerca de los respiradores aprobados por el NIOSH (como los N95) y los respiradores internacionales (como los KN95 y KF94) para niños. Si bien puede haber respiradores más pequeños, por lo general están diseñadas para que los usen adultos en lugares de trabajo, y por consiguiente su uso extendido en niños no fue evaluado.

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 desechable](#). Debe seguir [protegiéndose y protegiendo](#)



a los demás. Si los síntomas no mejoran, consulte con su proveedor de atención médica.

Personas con discapacidades

Para algunos grupos de personas puede resultarles difícil usar mascarilla, como [personas de cualquier edad con ciertas discapacidades](#).

La dificultad puede radicar en la sensibilidad de sentir un material sobre la cara, la dificultad para entender la importancia del uso de mascarilla como medida de protección o la dificultad para controlar su comportamiento y no quitarse la mascarilla.



Las personas con ciertas discapacidades o sus cuidadores pueden evaluar si es necesario usar una mascarilla. Para ello, deben tener en cuenta la capacidad de la persona para lo siguiente:

- Usar una mascarilla correctamente (tamaño y ajuste adecuado de la mascarilla)
- Evitar tocarse la mascarilla y el rostro con frecuencia
- Limitar la succión, el babeo o el exceso de saliva en la mascarilla
- Quitarse la mascarilla sin ayuda

Personas sordas o con problemas auditivos

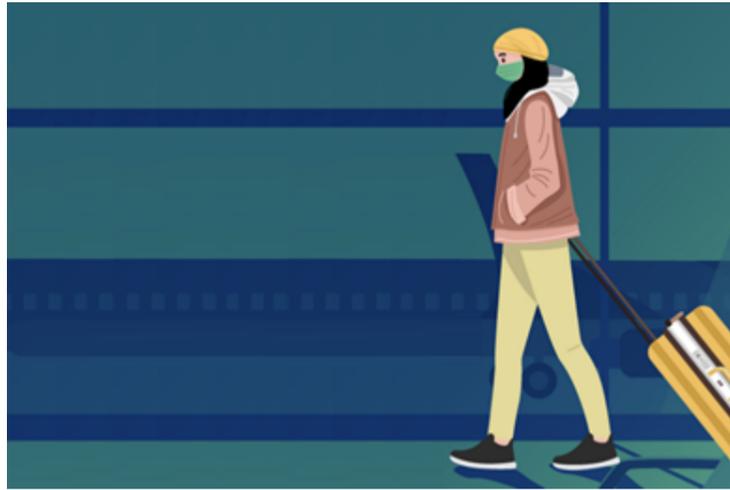
Estas personas pueden considerar:

- Usar una mascarilla transparente o una mascarilla de tela con panel transparente
- Recurrir a la comunicación escrita o subtítulos o reducir el ruido de fondo para posibilitar la comunicación mientras usa una mascarilla que tapa los labios, en caso de no disponer de una mascarilla transparente

Viajeros

Wearing a high-quality mask while you travel can help protect you and others.

Conozca la recomendación más actual para el uso de mascarillas durante los viajes.



Cómo cuidar su mascarilla

El cuidado adecuado y en forma constante de su mascarilla permite proporcionar la mejor protección

Cómo quitarse la mascarilla

Mascarillas desechables y mascarillas de tela: desate las tiras detrás de la cabeza o estire las bandas para las orejas y pliegue los extremos externos.

Respiradores: siga las instrucciones del fabricante.

1. Para mascarillas de tela reutilizables

- Si su mascarilla de tela está húmeda o sucia, colóquela en una bolsa de plástico con cierre hermético hasta que pueda lavarla. De esta manera evitará que se llene de moho.
- Si su mascarilla de tela está seca y limpia, puede guardarla en una bolsa respirable (como una bolsa de papel o de tela de malla) para mantenerla limpia entre usos durante el día.
- Las mascarillas de tela deben lavarse al menos una vez al día o apenas se humedezcan o se ensucien. Puede lavar las mascarillas a mano y dejarlas secar o utilizar una lavadora y secadora.

2. Lávese o desinfectese las manos después de quitarse la mascarilla.



Cómo quitarse la mascarilla para comer o beber

Si se quitará la mascarilla para comer o beber fuera de su hogar, puede colocarla en algún lugar seguro para mantenerla limpia, como su bolsillo, cartera o bolsa de papel. Después de comer, vuelva a colocarse la mascarilla con el mismo lado hacia fuera. Asegúrese de lavarse o desinfectarse las manos de nuevo después de quitarse la mascarilla y después de colocársela.

Cuándo botar o cambiar su mascarilla

- Las mascarillas desechables deberían botarse después del primer uso.
- Si usa respiradores, verifique las instrucciones del fabricante para saber cuánto tiempo pueden usarse antes de tener que botarlos.
- Las mascarillas desechables y los respiradores que se humedecen o se ensucian deberían botarse a la basura de inmediato. **No** siga usando una mascarilla húmeda o sucia. Reemplácela por una mascarilla seca y limpia.

Recursos para imprimir

Guía sobre el uso de mascarillas para evitar enfermarse

Detalles del archivo: 488 KB, 1 página



[Ver PDF](#)



Use una mascarilla

Afiche para la entrada de un edificio para recordarles a las personas que usen mascarillas.

Detalles del archivo: 159 KB, 1 página

[Ver PDF](#)

Páginas relacionadas

- › Tipos de mascarillas y respiradores
- › Cómo usar un respirador N95

Última actualización: 9 de sept. del 2022