



## 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

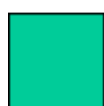
Las mascarillas pueden ayudarle a protegerse y proteger a los demás del COVID-19. Aprenda más acerca de los diferentes [tipos de mascarillas y respiradores](#) y cómo lograr un ajuste óptimo.

## 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.**

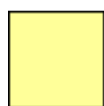
## Conozca el nivel de COVID-19 en la comunidad donde usted vive

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.



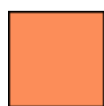
### En todos los niveles de COVID-19 en la comunidad

- 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