

## ¿No está seguro de ponerse una mascarilla? Le diremos cómo (y por qué?) hacerlo

Guía para como usarla apropiadamente + cómo lavarla



¿Usar o no usar una mascarilla? Es la pregunta que muchos se han hecho durante las últimas semanas, ya que antes sólo se recomendaba que las personas de alto riesgo de contagio al coronavirus (COVID-19) las usaran.

Pero con información de nuevos estudios, el CDC recomienda que todos debemos usar mascarillas o cubiertas de tela en la cara en áreas públicas donde sea difícil practicar distanciamiento social. Le diremos porque le recomendamos que usted y su familia consideren usar máscara de cara en su rutina diaria (Dr. Aaron Hamilton)

“Usando máscara de cara en tela doble es recomendable como modo de protección. Ello significa que usted estará siguiendo las reglas de su casa o lugar de acogida y también leyes de gobierno local. Cuando usted vaya de compras, a la farmacia, hospital, es necesario que lo use.

¿Usar o no Usar? Es la pregunta que muchos se han hecho por las últimas semanas. Semanas antes, la información de usarla era solo para personas que tienen enfermedades que los hacen susceptibles al contagio del virus corona (COVID-19).

Pero ahora, después de muchos casos; los CDC recomienda que todos, sin excepción debemos usar máscaras de cara si salimos a lugares públicos especialmente los cuales serán difíciles de mantener distancia de seis pies o más. Le diremos porque le

# healthessentials

recomendamos que usted y su familia consideren usar máscara de cara en su rutina diaria (Dr. . Aaron Hamilton)

"Usando máscara de cara en tela doble es recomendado como modo de protección. Ello significa que se encuentra siguiendo las reglas de su casa o lugar de acogida y también leyes de gobierno local. Cuando usted vaya de compras, a la farmacia, hospital, es necesario que lo utilice.

## ¿Funcionan las máscaras faciales?

Los expertos de los CDC dicen que [estudios recientes](#) muestran que una porción significativa de las personas que tienen el coronavirus no tienen ningún síntoma (en otras palabras, son "asintomáticos"). Y además, aquellos que eventualmente desarrollan síntomas (o aquellos que son "presintomáticos") pueden contagiar el virus a otras personas antes de que muestren cualquier síntoma.

"El coronavirus puede propagarse entre las personas que están a menos de 6 pies de distancia, ya sea hablando entre sí, tosiendo o estornudando", explica el Dr. Hamilton. "Esto es cierto incluso si ninguna de esas personas nota síntomas comúnmente reportados con COVID-19, como fiebre, dificultad para respirar o tos."

*El Dr. Hamilton dice que una mascarilla de tela no le impedirá respirar gotas respiratorias que transportan un virus, como COVID-19. Pero ayudará a proteger a los demás de ti si estás infectado, con o sin síntomas. Además, las máscaras de tela ayudan a reforzar el distanciamiento social y la buena etiqueta para la tos, lo que en última instancia ayudará a reducir la velocidad a la que se propaga el virus.*

Las máscaras de tela también pueden evitar que te toques la cara, y pueden ser un recordatorio visual para practicar el distanciamiento social, añade el Dr. Hamilton.

## ¿Qué tipo de máscara facial es mejor?

El tipo de máscaras faciales de tela que recomiendan los CDC no son equipos de protección personal (EPP) como máscaras quirúrgicas o respiradores N-95, dice el Dr. Hamilton. Esos están siendo reservados para los trabajadores de la salud y los socorristas.

"Pero incluso la variedad de telas que puedes hacerte en casa es muy eficaz para reducir la propagación del virus", dice el Dr. Hamilton.

## ¿Todo el mundo necesita usar una máscara facial?

Las siguientes personas NO deben usar una máscara facial, según los CDC:

## healthessentials

- Niños menores de 2 años.
- Cualquiera que tenga problemas para respirar.
- Cualquier persona que esté inconsciente, incapacitada o no pueda quitarse una máscara facial sin ayuda.

### Cómo usar una máscara o una cubierta facial

Los CDC recomiendan tener en cuenta estos criterios al usar una máscara o una cubierta facial:

- Debe ser cómodo pero cómodo contra los lados de la cara.
- Debe fijarse con lazos o lazos auditivos.
- Debe estar hecho con múltiples capas de material.
- Debe permitirle respirar sin restricciones.
- Debe ser capaz de soportar el lavado y secado de la máquina y no dañarse ni cambiar de forma.

### Evite tocarse la cara

Es natural querer tocarse más la cara cuando llevas una máscara o una cubierta facial porque te parece extraño o divertido.

"Hagas lo que hagas, trata de no hacerlo", dice el Dr. Hamilton. "Si necesitas ajustarlo, lávate bien las manos antes y después de tocarlo".

Si necesita quitarse la máscara por un corto período de tiempo, dóblela para que su superficie exterior vaya hacia adentro y contra sí misma, dice el Dr. Hamilton. Esto evitará que la superficie interior entre en contacto con la superficie exterior durante el almacenamiento.

### Cómo mantener limpias las máscaras y las cubiertas faciales

Si te estás preguntando con qué frecuencia es necesario lavar la máscara o las fundas faciales, la respuesta es simple. Deben ser lavados después de cada uso.

"Si no puede lavarlos de inmediato, guárdelos en una bolsa de plástico o en una cesta de lavandería", dice el Dr. Hamilton. "Lavar o lavar a mano en un ciclo suave con agua caliente y jabonosa. Luego, sécalos a fuego alto." Si notas daños, o si la máscara está muy sucia, es mejor tirarla.

Cuando se trata de protegerse de COVID-19, usted es la primera línea de defensa. Tome las precauciones adecuadas para mantenerse seguro, ya sea que esté buscando suministros esenciales o recibiendo servicios de atención médica.

¿Quieres hacer tus propias máscaras de tela o fundas faciales?

Los CDC tienen [instrucciones de coser y no coser](#) para hacer máscaras o fundas faciales. La mejor parte es que puedes hacerlos con artículos que probablemente tengas alrededor de tu casa.

"Afortunadamente, no tienes que ser una costurera experta para hacer cualquiera de los tipos de máscaras que se recomiendan", dice el Dr. Hamilton. "En lugar de tener miedo de las nuevas pautas de máscara, es mejor verlo como una oportunidad de artesanía de bricolaje para su familia para esos viajes esenciales.

Y recuerde, incluso con el uso de una máscara, todavía debe tomar esta pandemia muy en serio, practicando el distanciamiento social y haciendo su parte para ayudar a aplanar la curva."