

Enfermedad por coronavirus (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

Uso de una mascarilla para detener la transmisión (Wearing a mask to stop the spread)

Usar una mascarilla es una forma sencilla de evitar que se transmita la COVID-19. Cuando usa una mascarilla en el momento adecuado y toma otras medidas importantes, ayuda a protegerse a sí mismo y a proteger a las personas que lo rodean. También sirve como un buen ejemplo para los demás.

Las mascarillas ayudan a detener la propagación de la COVID-19 y otras enfermedades porque:

- impiden que las gotículas provenientes de su nariz y boca pasen al aire
- impiden que se toque la cara (cuando se toca la cara, deja gérmenes en su cara. También puede transmitir los gérmenes cuando se toca la cara y luego toca a otras personas o superficies sin limpiarse las manos).

¿Qué otra cosa puedo hacer, además de usar una mascarilla?

(What else can I do along with wearing a mask?)

Las mascarillas funcionan de manera óptima cuando también toma otras medidas. Entre estas, se incluyen:

- limpiarse frecuentemente las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón
- distanciamiento físico (mantenerse al menos a 2 metros de otras personas)
- quedarse en casa si está enfermo
- seguir las órdenes de salud pública, reglamentos locales y cualquier otra regla de higiene y seguridad en edificios

Cuando todos tomamos estas medidas, estamos ayudando a mantenernos seguros.

¿Ayuda una mascarilla cuando es difícil aplicar el distanciamiento físico?

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

Usar una mascarilla y limpiarse las manos ayuda a mantenernos seguros cuando se está a menos de 2 metros de otra persona durante un breve tiempo. Siempre use una mascarilla en espacios bajo techo compartidos, como:

- consultorios médicos
- transporte público
- tiendas de comestibles y otros establecimientos minoristas
- farmacias

- peluquerías

¿Que debo buscar en una mascarilla?

(What should I look for in a mask?)

Una mascarilla no médica o mascarilla médica limpia que se ajuste bien sobre su boca, nariz y barbilla es adecuada para la mayoría de los lugares. No use mascarillas con válvula de exhalación (válvula que se abre cuando exhala), ya que las gotículas salen por la válvula y pueden diseminar gérmenes.

Las mascarillas no médicas pueden ser desechables (las tira a la basura después de usarlas) o reutilizables. Si su mascarilla reutilizable es hecha en casa, lo mejor es que tenga tres capas, incluida una capa de filtro.

La mascarilla debe:

- ser cómoda
- adaptarse bien a usted, de modo que no necesite ajustarla frecuentemente
- permitirle que respire con facilidad
- tener lazos o tirantes para los oídos, a fin de mantenerla en su sitio

¿Cómo me pongo la mascarilla?

(How do I put on my mask?)

Para ponerse la mascarilla:

1. Límpiase las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Abra por completo la mascarilla para cubrirse la cara, desde la nariz hasta abajo de la barbilla.
3. Póngase la mascarilla usando los lazos o tiras. Si la mascarilla tiene barra para la nariz, ajústela para adaptarla a su nariz.
4. Una vez que se la ponga, no toque la parte anterior de la mascarilla ni su cara bajo la mascarilla.

¿Cómo me quito la mascarilla?

(How do I take off my mask?)

Para quitarse la mascarilla:

1. Límpiase las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
2. Use los lazos o tiras de la mascarilla para quitársela. No toque la parte anterior de la mascarilla.
3. Deseche de inmediato las mascarillas desechables en la basura. Dejar la mascarilla en el suelo, una repisa o cualquier otro sitio puede causar la transmisión de gérmenes.
4. Límpiase las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

En el caso de mascarillas reutilizables, es una buena idea que lleve con usted una bolsa para guardar de manera segura las mascarillas usadas hasta que pueda lavarlas en su casa. También lleve con usted una bolsa que contenga varias mascarillas limpias. Límpiense siempre las manos después de quitarse la mascarilla reutilizable y antes de ponerse una mascarilla limpia de la bolsa.

¿Cómo limpio las mascarillas reutilizables?

(How do I clean reusable masks?)

Siga las instrucciones de lavado y secado para las mascarillas reutilizables. Si no tiene dichas instrucciones, lave las mascarillas reutilizables en la lavadora o hágalo a mano con agua y jabón. Puede secarlas en la secadora o dejar que se sequen al aire. Las mascarillas reutilizables deben mantener su forma después del lavado y secado.

¿Con qué frecuencia debo cambiarme la mascarilla?

(How often should I change my mask?)

Si la mascarilla se humedece o se ensucia, límpiense las manos y póngase una mascarilla limpia. Use una mascarilla nueva todos los días como mínimo.

¿Por qué es necesario que me cambie la mascarilla cuando entro a un centro de Alberta Health Services (AHS)?

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

Los centros de AHS (como los hospitales) le entregarán una nueva mascarilla médica para que la use porque esta es una política de AHS.

¿Cómo evito que se me empañen los anteojos cuando uso la mascarilla?

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

Los anteojos se pueden empañar cuando el aire caliente que exhala sale por la parte superior de la mascarilla y los empaña. Haga la prueba con estos consejos para evitar que se empañen los anteojos:

- Lave los anteojos con agua y jabón o use un producto antiempañante. Déjelos secar al aire o séquelos cuidadosamente con una tela suave.
- Ponga los lentes o las almohadillas nasales de los anteojos sobre la mascarilla.
- Ajuste las almohadillas nasales de los anteojos, de modo que el armazón esté un poco más lejos de su cara.

¿Qué sucede si no puedo usar una mascarilla?

(What if I can't wear a mask?)

Aunque la mayoría de las personas puede usar una mascarilla, hay algunas que no pueden usarla por razones médicas. Tampoco se recomiendan las mascarillas en niños menores de 2 años.

Si no puede usar una mascarilla, lo mejor es que no esté en lugares públicos, ya que no usar la mascarilla puede poner en riesgo a otras personas. Si necesita atención médica urgente,

recibirá la atención necesaria. Si es posible, informe a su médico o al centro de atención médica antes de su visita que no puede usar una mascarilla. Es posible que tenga que ir a un cuarto privado o un espacio separado cuando llegue.

Si desea saber más acerca del uso de mascarillas no médicas para ayudar a evitar que la COVID-19 se propague, consulte [COVID-19: Mask Requirements](#) de Alberta Health.

Enlaces relacionados

(Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

Llame a Health Link al 811 para recibir consejos del personal de enfermería e información de salud general las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Vigente a partir del: 30 de noviembre de 2020

Autor: Prevención y Control de Infecciones (Infection Prevention and Control), Alberta Health Services

Este material solo tiene fines informativos. No se debe usar en lugar del consejo o las indicaciones de profesionales de la salud ni del tratamiento médico. Si tiene preguntas, consulte al profesional de la salud.