

# Cuarta ola COVID y cubrebocas, ¿cuál debes usar para protegerte?



Ante la alta transmisibilidad de la **variante Ómicron** de **COVID-19**, especialistas de salud recomendaron a la población a usar los **mejores cubrebocas a los que tengan acceso**.

El **SARS-CoV-2** se contagia cuando las partículas invisibles llamadas **aerosoles y pequeñas gotas de saliva** con dicho **virus** entran por **nariz, boca**, y en menor medida, a los **ojos**.

Los **cubrebocas** están hechos para contener esas gotitas respiratorias que las personas diseminan al **respirar, toser o estornudar**, y **según su tipo y su uso**, brindan protección contra el virus que causa el **COVID-19**.

Algunos especialistas prefieren llamarlos **maskarillas** para **incluir la nariz también**, además de su **capacidad de filtración**, esencial para protección contra aerosoles.

Este es el **índice** de este artículo:

- [¿Debo seguir usando el cubrebocas?](#)
- [¿Qué cubrebocas debo usar? Opciones para combinar](#)
- [¿Cómo debo usar y cuidar el cubrebocas? ¿Puedo reusarlo?](#)
- [Protégete con la mejor mascarilla que puedas](#)



width="900" loading="lazy">

### ¿Debo seguir usando cubrebocas?

**Sí, y más ahora que nunca** por lo **contagiosa** que es la **variante Ómicron** el COVID-19.

La [Organización Mundial de Salud](#) y la Secretaría de Salud de México **exhortan su uso obligatorio**:

- En caso de tener que **salir de casa**
- Al estar en **lugares concurridos**, donde no se puede estar al menos a un metro de distancia
- En habitaciones con **ventilación deficiente** o desconocida
- **Si recibes en casa a un visitante** no hay condiciones de ventilación (al aire libre) y sana distancia

### ¿Quiénes pueden no usarlo?

- Personas que presenten problemas al respirar

- Quienes no puedan retirárselo sin ayuda.

- Menores de 2 años

- Si estás al **aire libre**, al asegurarte estar a **una distancia de al menos 1.5 metros** con otra persona.

¿Qué cubrebocas debo usar?

En esta cuarta ola de la pandemia en México, con una variante altamente contagiosa como Ómicron, expertos recomiendan usar cubrebocas de mayor protección, como los N95 o KN95.

Los cubrebocas de tela los puedes seguir usando solo en combinación con otro, como te explicamos más abajo.

Los cubrebocas se clasifican según su **material de fabricación**. Pueden ser **mascarillas filtrantes**, como los N95, KN95 o FFP2, entre otros; los quirúrgicos y los de tela.

**- Cubrebocas tipo N95, KN95 O KF94, tu mejor opción**

Tienen un **ajuste más preciso en la nariz**, además de que tienen un **mejor filtrado ya que tiene 5** (N95 o KN95) **o 4 capas de protección** (KF94).

¿Por qué usar cubrebocas tipo N95 o KN95?

Cuentan con alta capacidad de filtración que protegen contra **aerosoles** o **diseminación por gotas**. Se llaman así porque sus **5 capas** pueden **filtrar 95% de todas las partículas en el aire** cuando se usan correctamente.



width="900" loading="lazy">

**- Cubrebocas quirúrgicos (los típicos azules de doctor): protección media si son de 3 capas**

Son cubrebocas **desechables** también llamados para **procedimientos médicos**. Existen planos o con pliegues de una o varias capas; se fijan a la cabeza con cintas de las orejas o que rodean la cabeza.

**- Cubrebocas de una capa: no son recomendables**

Se usa básicamente para proteger del polvo o de la contaminación ambiental. **Su capacidad de protección contra COVID-19 es muy bajo.**

**- Cubrebocas de tres capas: protección media**

Su función incluye **bloqueo** de las gotas grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, y reducen su exposición a saliva y secreciones respiratorias.

Sin embargo, **no crean un sello hermético** contra la piel ni filtran los patógenos del aire muy pequeños. **Pueden ser una mejor opción si se combinan dos cubrebocas de tres capas.**

# MEDICAL MASK



width="900" loading="lazy">

## - Cubrebocas de tela

Tienen un **índice de protección de bajo a medio**, según el tipo de material usado en su fabricación y el número de capas. También hay hechos con **silicón**. Se recomienda **usarlos junto siempre con otro cubrebocas**.

### Un buen cubrebocas de tela debe:

1. Ajustarse bien en nariz, boca y mentón.
2. De preferencia, deben tener una varilla nasal.
3. Que la tela bloquee el paso de la luz.





width="900" loading="lazy">

¿Si los combino, me puedo proteger mejor? Sí, y esta es la forma

**- Dos cubrebocas quirúrgicos de tres capas ??**

Procura que cada uno sean de tres capas para una mayor protección.

**- Un cubrebocas quirúrgico tricapa y uno de tela ??**

Colócate primero la mascarilla desechable de tres capas abajo y después el cubrebocas de tela arriba, de preferencia de varias capas de tela.

**- Un cubrebocas quirúrgico tricapa y mascarilla de 3 capas ??**

La **mascarilla de 3 capas** puede cumplir con la función de un cubrebocas de tela.

**- Dos cubrebocas de tela ?**

El aumento de protección varía, dependiendo el tipo de tela y la forma (si dejan huecos) y puede dificultar la respiración. Se recomienda mejor combinar uno de tela con uno quirúrgico.

**- Combinaciones con mascarillas de 5 capas N95 o KN95 ?**

De acuerdo a la CDC, **no debes combinar los N95 o KN95 con ninguna otra mascarilla.**

### Revisa que no sean falsificaciones

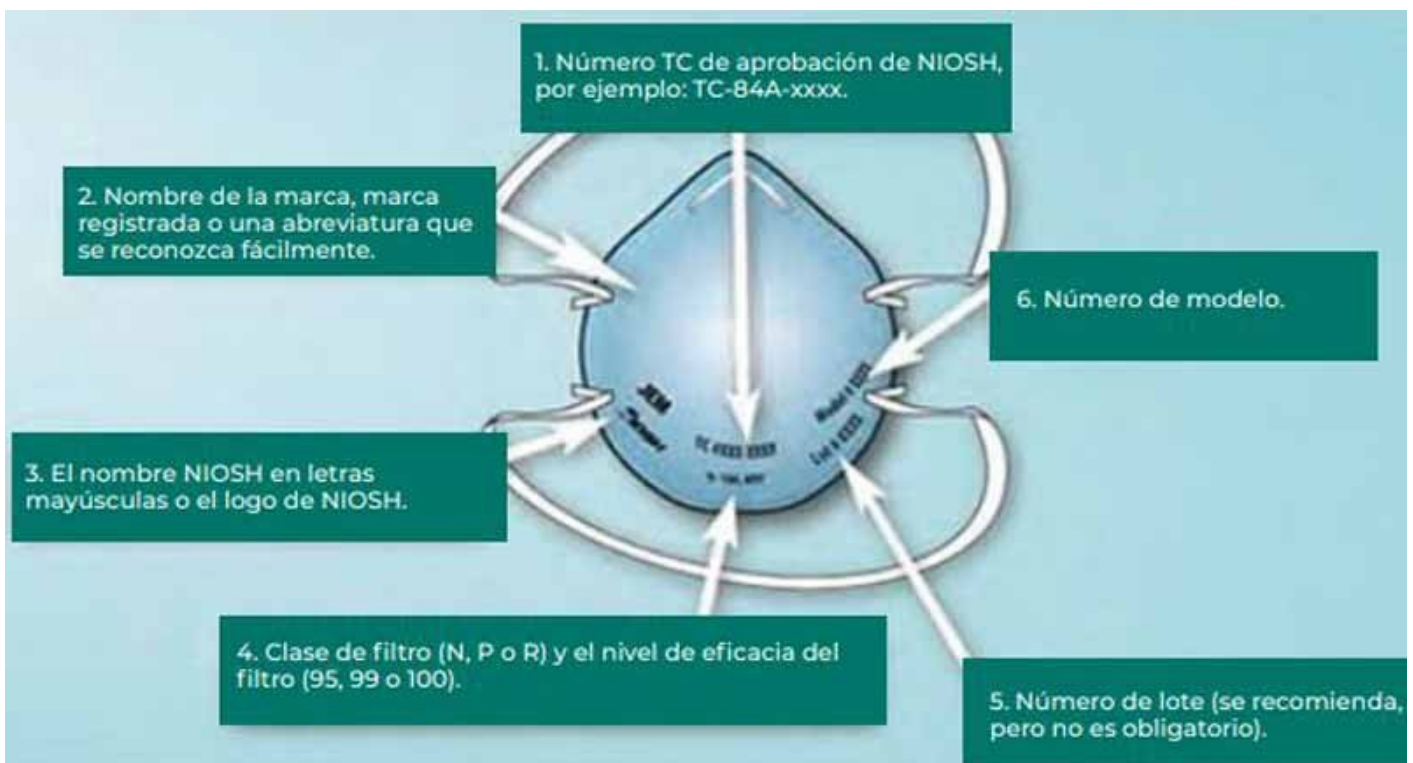
Los dispositivos de protección respiratoria deben de **cumplir con normas internacionales** regulados por el **Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH)**, por sus siglas en inglés).

Uno de los más importantes es que deben de tener **5 capas de material filtrante.**

Los **N95** deben cumplir con los estándares de la **NIOSH** y **FDA** (Food and Drug Administration) de Estados Unidos, mientras que los **KN95** de la **NAS** (China National Accreditation Service for Conformity Assessment) y la **FDA**.

El **N95 original** debe tener la leyenda **“NIOSH”**, el nombre del fabricante, modelo, número de lote y número de aprobación TC.

Un **KN95 original** debe mostrar nombre del fabricante, el modelo y la norma de calidad **GB2626-2019**.



width="800" loading="lazy">

**¿Cómo debo usar y cuidar el cubrebocas? ¿Puedo reusarlo? Antes de ponértelo y al colocarlo:**

- **Lávate las manos** con agua y jabón **antes** de ponértelo

- **Revisa cuál es el lado correcto** (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca).

- Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo  **cubriendo completamente tu nariz y boca**. Cuida que tus manos no toquen la parte interna.

**Mientras lo traes puesto:**

- **Mantenlo todo el tiempo sobre nariz y boca.**

- **Evita tocarlo** mientras lo usas. Si lo tocas, lávate las manos lo más pronto posible.

- **Cambia de cubrebocas tan pronto se humedezca** y cámbialo por otro limpio y seco.

**¿Cómo debes quitártelo?**

- Toma las tiras de los costados y separándolo con cuidado

- **Retíralo** por detrás sujetándolo de las ligas y sin tocar la parte delantera; **después lávate las manos** .

- Ponlo inmediatamente en un recipiente cerrado hasta que lo laves si es de tela. Si es desechable tíralo de una vez en un recipiente cerrado.





width="900" loading="lazy">

### **Sigue estas recomendaciones para usarlo de manera correcta:**

- Asegúrate de que **cubra la nariz, la boca y el mentón.**
- Si usas doble cubrebocas, revisa que el segundo **empuje los bordes** del primero para evitar dejar huecos. Revisa que tenga **un ajuste correcto.**
- Asegúrate de **ver y respirar sin problemas.**
- Procura uno que tenga **varilla nasal** para mejor ajuste.
- **No utilices uno con válvulas de ventilación** u otras aberturas.
- Si dificulta tu respiración no lo uses.
- Las personas con barba pueden afeitarse o recortarse el vello facial.

### **¿Puedo reusar mi cubrebocas?**

**No uses un cubrebocas que esté húmedo o sucio.** Deséchalo si es uno quirúrgico. En caso de ser de tela, debes de **lavarlo** y esperar a que se seque.

En el caso de los **maskas N95 o KN95**, aunque son desechables, **tienen 40 horas de uso**, por lo que lo puedes reusar mientras no esté húmedo o sucio.

### **Protégete con la mejor maska que puedas**

El **Centro para el Control de Enfermedades** de Estados Unidos ([CDC](#), por sus siglas en inglés) señalaron este [14 de enero](#) que los **cubre bocas de tela** no ofrecen tanta protección como los **quirúrgicos** o **maskas N95**.

*"Fuera del entorno hospitalario, la recomendación sería utilizar un cubrebocas **KN95** o uno **tricapa**", dijo el **Dr. Michel Martínez**, jefe de la Unidad de Vigilancia Epidemiológica y líder del Programa COVID-19 de [TecSalud](#).*

*"Le añadiría al tricapa uno de tela, siendo que el tricapa vaya primero bien fijado, **cubriendo nariz y boca** y luego el de **tela** o también el uso de **2 cubrebocas tricapa**", agregó.*

*"El cubrebocas de tela no es suficiente protección. Son mejor que nada, aunque ofrezcan una **protección mínima**", dijo el **Dr. Alejandro Macías**, excomisionado de influenza en México durante el programa **COVID-19 al día**, organizado por [TecSalud](#).*

*"Fuera del entorno hospitalario, la recomendación sería utilizar un cubrebocas **KN95** o uno **tricapa**".*



width="900" loading="lazy">

La **CDC** recalcó que usar **cualquier mascarilla es mejor que no usar ninguna**.

*"Para protegerse y proteger a los demás del COVID-19, la CDC sigue recomendando el **uso de una mascarilla que brinde la máxima protección**, se ajuste bien y pueda usarla constantemente",* señaló este organismo.

La **variante Ómicron** se clasificó como una **variante de preocupación** debido a su alta tasa de transmisibilidad. El 11 de enero del 2022, la OMS la declaró la **variante dominante en el mundo**.

El **virus original de Wuhan** la tasa de transmisión era de 1 a 4, mientras que con **Ómicron** es de **1 a 16**, es decir, una **persona infectada** puede contagiar a otras 16.

La cantidad de mutaciones en Ómicron ha hecho que aún en **personas vacunadas** se lleguen a infectar, aunque con **síntomas leves** en la mayoría de los casos, según reportes médicos.

*(Con información de la CDC, IMSS y The New York Times)*

**CONSULTA EL ESPECIAL DE COVID-19:**

**LEE MÁS:**