

# ¿Adiós al cubrebocas? Cuándo sí y cuándo no dejar de usarlos



Ante la medida de **hacer opcional el uso del [cubre bocas](#) en espacios cerrados**, ¿es seguro dejar de usarlo? ¿Hay quienes aún deberían seguir usándolo?

El **Dr. Michel Martínez**, jefe de la Unidad de Vigilancia Epidemiológica y líder del Programa COVID-19 de [TecSalud](#), recuerda que los **espacios cerrados** siguen siendo los **lugares con mayor riesgo de infección**.

Sin embargo, el especialista remarca que es **decisión personal el usar o no el cubrebocas**.

*“A 2 años de pandemia ya debemos entender [cómo se transmite esto \(vía aérea\)](#). Entonces, **la decisión de usar o no el cubrebocas queda en cada quien**”, señaló.*

**Nuevo León** es una de las entidades que decretó el 24 de abril como **opcional el cubrebocas en lugares cerrados**, excepto en escuelas, guarderías, hospitales y transporte público, entre otros.

En entidades como Nuevo León ya no es obligatorio el uso del cubrebocas en lugares cerrados.

Riesgo de contagio aumenta más del 20% en un lugar cerrado

El especialista comentó que **convivir con personas infectadas con el virus SARS-CoV-2** en lugares cerrados **incrementa el riesgo de contagiarse**, a diferencia de hacerlo en espacios al aire libre.

*“Si caminas con una persona infectada, sin cubrebocas, 30 minutos, en el parque, el **riesgo de contagiarte es de menos del 2%**; pero si comparten una máquina en un gimnasio cerrado, solo con aire acondicionado, el riesgo **aumenta a un 23%**.”*

*“Hay estudios muy claros de cómo **una sola persona puede llevar a cabo el contagio de 10 personas** en un espacio cerrado, por ejemplo, un restaurante, afectando incluso a **10 metros**”, señaló el Dr. Martínez.*

Poblaciones de riesgo deben seguir usando cubrebocas

Personas que sean parte de poblaciones de riesgo como **adultos mayores**, con alguna **comorbilidad** o padecimiento que **afecte en su sistema inmune** deberían perpetuar el uso del cubrebocas, indicó el infectólogo.

*“Por ejemplo, si eres una persona de 65 años, que tiene hipertensión u obesidad, sigue utilizando el **cubrebocas en espacios cerrados**.”*

*“En ellos además, estamos viendo que sí va la [cuarta dosis de la vacuna contra el COVID](#), también deberían aplicársela”, agregó.*

Reflexiona antes de quitártelo, si no eres de población de riesgo

El Dr. Martínez sugiere que al entrar a un **lugar sin ventilación** las personas que no son parte de una población de riesgo reflexionen sobre **qué tan indispensable es no usar el cubrebocas**.

*“**Es su decisión** si se trata de una persona de 20 o 40 años, que hace deporte, que tiene sus 3 dosis de la vacuna y además tuvo una infección por COVID, asumiendo que haya riesgo de infección, pero que con lo que ha hecho le podría dar leve.”*

*“Hay que pensar si es indispensable **no traer cubrebocas**; eso es lo que yo le preguntaría a la gente: **¿por qué no usarlo** o qué de malo puede tener usar el cubrebocas”, reflexionó el médico.*

*“Hay que pensar si es indispensable **no traer cubrebocas**; eso es lo que yo le preguntaría a la gente: **¿por qué no usarlo** o qué de malo puede tener usar el cubrebocas”.*

Espacios como el transporte público aún obligan a las personas a utilizar el cubrebocas.

width="900" loading="lazy">

Considera también el tiempo de exposición y qué vas a hacer

En lugares cerrados es importante considerar la exposición de las personas y **evitar permanecer por tiempos prolongados** si piensas en no usar cubrebocas.

**“Tiempo prolongado serían más de 15 minutos; estar en un entorno donde no sabes si hay contagiados o no durante más de 30 minutos ya se puede considerar de riesgo”,** agregó el Dr. Martínez.

Y según lo que hagas, como estar en silencio, platicar, gritar, cantar o hacer ejercicio pesado, son actividades de las que depende el porcentaje del riesgo de contagio de COVID, comentó el Dr. Martínez.

Compartió que un estudio publicado por la **American Chemical Society** indica que en lugares cerrados con mala ventilación y en un corto tiempo, las personas tienen un **riesgo de contagio que varía del 0.27% hasta un 27%**, dependiendo su actividad.

Sin embargo, en un **tiempo prolongado**, los porcentajes de contagio **suben a:**

- **4%** si está en silencio
- **20%** si está hablando
- **74%** si está gritando o cantando
- Hasta un **96%** si se hace **ejercicio pesado**.

El estudio indica también que en **lugares concurridos y con mala ventilación**, el riesgo se incrementa desde un 14% al estar en silencio hasta un **99% de riesgo en caso de gritar, cantar o hacer ejercicio pesado**.

El cubrebocas es una medida que suma a otras

El especialista también sugiere **no ver al cubrebocas como una medida definitiva**, de la cual dependa completamente contagiarse o no en caso de usarse.

*“Se le quiso dar una dimensión de una sola medida para evitar contagios, y hay que entender que suma a un **sistema de capas** que juntas van a evitar que nos contagiemos de COVID.*

*“También está la **vacunación** y la **ventilación**, entonces, a lo mejor te lo puedes quitar pero si estás debidamente vacunado y una área ventilada, puede que no pase nada. Hay que **usar el sentido común**, si ves que vas a entrar a un lugar lleno de gente, úsalo”,* sugiere.

Las personas deben cuidar su cubrebocas y utilizarlo solo el tiempo correspondiente. width="900" loading="lazy">

Recomendaciones para el uso adecuado del cubrebocas

Respetar el tiempo de uso del cubrebocas, por ejemplo, en el caso de los de tipo tricapa usarlo solamente un día y después desecharlo, así como **observar que se encuentre en buen estado**, es otra de las recomendaciones del especialista.

*“Otra cosa es la visualización; si ves que sus fibras están ya desgarrándose, pues ya cámbialo.*

*“Los **cubrebocas de tres capas deberían usarse solo por un día**, mientras, los **KN95** pueden durar todavía más, puedes comprar 5 e ir alternándolos para que puedan alcanzar una vida de hasta 3 usos”,* añadió.

Dijo que si te lo quitas por estar al aire libre, puedes guardarlo prácticamente en cualquier lado (bolsa del pantalón, mochila, etc.), pero lo más importante es doblarlo para proteger la cara interna.

Políticas públicas para la ventilación de espacios cerrados

El especialista de [TecSalud](#) reflexionó sobre la necesidad de políticas públicas en torno a la **ventilación de lugares cerrados**, así como medidas que la favorezcan en nuevos desarrollos.

*“Para construir departamentos o centros comerciales tener medidas que favorezcan el **cambio de aire a través de ciclos**, con **ventilación unidireccional** o con la implementación de **filtros HEPA** para mejorar la calidad del aire.*

*“Asimismo, al igual que en la época de mayor número de contagios cuando verificaban si se tomaba la temperatura o había tapetes sanitizantes, ahora, destinar a personal de inspección que vaya a los lugares a **medir la calidad del aire**”, agrega.*

**LEE TAMBIÉN:**