

¿Cómo debe usarse correctamente el cubrebocas?



Actualizado el 11 de febrero del 2021

Ante la **pandemia de COVID-19**, los **cubrebocas** se han vuelto muy demandados como parte de las **estrategias de protección** ante el **nuevo coronavirus**.

Esto es porque la manera como usualmente **sale el virus de una persona infectada es a través de la boca y nariz** a través de pequeñas **gotas de saliva (aerosoles)** y **entran en otra persona principalmente por su boca, nariz y ojos**.

Los cubrebocas son esenciales para **proteger a las personas sanas** o para prevenir una transmisión de la enfermedad.

Se debe de utilizar junto con otras medidas, como lavarse las manos, mantener el distanciamiento físico, evitar entornos cerrados y concurridos, cubrirse al estornudar y toser, entre las principales.



width="900" loading="lazy">

¿Debemos usar los cubrebocas o no?

Desde el inicio de la pandemia, autoridades sanitarias de varios países, como **Estados Unidos y China**, han recomendado a la **población en general usarlos**. También, autoridades de entidades como **Nuevo León y Ciudad de México** han invitado a la gente a **usarlos cuando salgan de casa**.

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 que no es miembro de tu familia y si no puedes mantener distancia.

Recuerda que **usar cubrebocas no significa que puedas tener un contacto directo** con otras personas.



width="900" loading="lazy">

¿Cómo debes usar el cubrebocas?

Así es cómo debes utilizar correctamente el cubrebocas:

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 tienes que tocarlo, lávate las manos lo más pronto posible
- **Cambia de cubrebocas tan pronto se humedezca** y sustitúyelo por otro limpio y seco (a menos que sea de tela, que puede absorber más)
- **Asegúrate de que se ajuste firmemente contra su rostro**, ya que los huecos pueden dejar que entre y salga aire con gotitas respiratorias.
- **Asegúrate de poder ver y respirar con facilidad.**

¿Cómo debes quitártelo?

- **Lávate las manos antes** de retirarlo
- Retíralo tomándolo de 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** de nuevo
- Ponlo inmediatamente en un recipiente cerrado hasta que lo laves (o si no es de tela, tíralo de una vez en un recipiente cerrado)



width="929" loading="lazy">

¿Cómo desechar el cubrebocas?

Al quitarte el cubrebocas, ponlo en una bolsa o recipiente y ciérralo.

- Si es de tela, puede lavarse (lava la ropa expuesta así)
- Si es cubrebocas normal debe tirarse (en un recipiente cerrado)

Si el cubrebocas es de un contagiado y ya cumplió su vida útil, aplican estas medidas:

La profesora de biología y desarrollo sustentable del Tec campus Estado de México, Dra. María del Carmen Hernández, comenta:

*“La gestión de residuos domésticos procedentes de hogares de personas aisladas en cuarentena por **COVID-19**, se consideran **residuos de riesgo infeccioso para la salud pública**.*

"El material desechable como guantes, cubrebocas y pañuelos desechables utilizados por personas enfermas se **debe poner en una bolsa de plástico y cerrarse herméticamente**.

*Esta basura **no puede ser mezclada con otro tipo de residuos** como basura orgánica, envases, papel, vidrio, entre otros, o ser abandonadas en el ambiente”.*



width="900" loading="lazy">

Mejora el nivel de protección de tu cubrebocas

- Elige una mascarilla que tenga **varilla nasal**.
- Usa **accesorios de ajuste para cubrebocas**.

- **Agrega 2 capas de material:** usa un cubrebocas de tela que tenga varias capas de tela y luego otro cubrebocas desechable debajo del de tela.

¿Quién no debe usarlo?

- Personas que presenten problemas al respirar
- Quienes no puedan retirárselo sin ayuda.



width="900" loading="lazy">

¿Los niños lo deben usar?

- Niños de 0 a 5 años

La OMS y UNICEF dicta que el uso del cubrebocas no debe ser obligatorio para los niños de hasta 5 años.

- Niños de 6 a 11 años

La OMS y UNICEF recomiendan su uso en baso con diversos criterios, como si hay transmisión generalizada en el área donde reside el niño o la capacidad del niño para utilizar la mascarilla de

forma segura y adecuada, entre otros.

- Menores mayores a 12 años

La OMS y el UNICEF recomiendan que los niños a partir de los 12 años utilicen cubrebocas en los mismos supuestos que los adultos.

Consejos generales

- Asegúrate de **tener su propio cubrebocas** y de no compartirlo con otras personas.
- **Resiste la tentación de bajarte el cubrebocas** hasta la barbilla o de quitártelo para hablar con otras personas.
- **No lleves el cubrebocas alrededor del brazo o la muñeca** ni lo jales hacia abajo hasta la barbilla o el cuello. Guárdalo en una bolsa de plástico limpia.
- **No combines dos cubrebocas desechables**, ya que no fueron diseñadas para ajustarse firmemente y usar más de una no mejorará el ajuste.
- **No combines las mascarillas KN95** con ninguna otra mascarilla.

Los usos deficientes del cubrebocas:

Entre las razones que ha dado la Secretaría de Salud para decir que no necesariamente lo recomienda para todos son:

- Tener una "**falsa sensación de seguridad**" (con cubrebocas, aun así hay que mantener las demás medidas -sana distancia, lavado de manos con agua y jabón, etc.)
- Llevarse **las manos a la cara para estarlo ajustando** constantemente, llevando potencialmente como sea el virus al rostro.
- Que se use mal (por ejemplo que **solo cubra la boca y no la nariz**).

Para doctores y contagiados, obligado; mascarillas N-95, para médicos

En lo que sí han sido enfáticos la OMS y la Secretaría de Salud federal es en que:

- Los **contagiados sí deben de usarlos**.
- **Personas que conviven con contagiados** también, al estar con ellos.
- Población en general no debe usar las **mascarillas especiales N-95**, -y de preferencia tampoco los cubrebocas normales quirúrgicos- para **dejarlas a médicos y trabajadores de la salud**, ya que para ellos son esenciales.

El área de [TecSalud](#) te recomienda **privilegiar los cubrebocas de tela**, para que aún los normales -llamados quirúrgicos- estén más disponibles para el personal médico.

Los de **tela pueden ser lavables** (ver cómo lavar) y ser reusados.

¿Cómo hago un cubrebocas casero?

Puedes ponerte algo que te cubra la nariz y la boca al salir de casa, como **cubre bocas** caseros, playeras o paliacates.

La **CDC** publicó un video que muestra cómo hacer uno con un paliacate:

{"preview_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video_embed_wysiwyg_preview/public/video_thumbnails/t/Video (Adaptable)."}}

¿Cómo lavar un cubrebocas de tela?

La **OMS** recomienda lavar los cubrebocas de tela con jabón o detergente, y preferiblemente en **agua caliente** (al menos a 60° C), como mínimo una vez al día.

De no ser posible lavar tu cubrebocas con agua caliente, lávalo con jabón o detergente en agua a temperatura ambiente y, a continuación, hiérvolo durante un minuto.

¿Son recomendados los cubrebocas con filtro o válvula de exhalación?

La OMS no aconseja el uso de cubrebocas con válvulas de exhalación, que se abren al exhalar, lo que facilita la respiración, pero también permite que cualquier virus pase a través de la apertura de la válvula.

Esto convierte esta mascarilla en ineficaz para prevenir la propagación de la COVID-19 o de cualquier otro virus respiratorio.

Con información de José Longino Torres y Mariana Perales

ESTE ES EL SITIO DONDE SE IRÁ ACTUALIZANDO INFORMACIÓN: