

¿Debo usar doble cubrebocas vs el COVID-19? Esto opinan los expertos



La evidencia científica muestra que **ponerse doble cubrebocas** ofrece una **mayor protección** contra contagios de [COVID-19](#) y **en este momento de la pandemia es recomendable**.

Así lo explica el **Dr. Fernando Castilleja**, director de Bienestar y Prevención de [TecSalud](#), el sistema de **salud y hospitales del Tec de Monterrey**.

Un [estudio](#) del [Centro de Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) de Estados Unidos, por ejemplo, mostró que **así se eleva la protección en alrededor del 95%**.

“Sigán usando el cubrebocas. Actualmente se está recomendando un doble cubrebocas de tela para mejorar la protección (contra COVID-19), sobre todo en lugares concurridos.

“Por ejemplo, si tienes que ir al súper cuando hay mucha gente, ponte doble cubrebocas. No te pasa nada y sí se incrementa tu protección”, explica.



width="755" loading="lazy">

El mismo estudio reveló que un **cubre bocas con varias capas y ajustada** correctamente al rostro con **nudos** en las bandas de las orejas aumenta la **eficiencia de protección**, siendo similar a una **mascarilla KN95**.

El día 10 de febrero del 2021, la **CDC** actualizó sus recomendaciones sobre el **uso de cubrebocas** ante las **fugas laterales** por donde el aire puede entrar y/o salir.

Este estudio se da en esta **etapa de la pandemia** ante la aparición de **nuevas variantes** se muestran ser **más contagiosas**.

"Si tienes que ir a un lugar concurrido, ponte doble cubrebocas. No te pasa nada y sí se incrementa tu protección".

¿Cómo debo usar correctamente el doble cubrebocas?

Lo que debes hacer con el doble cubrebocas:

- Primero ponte un **cubre bocas desechable**.
- Colócate un **cubre bocas de tela** de varias capas **sobre el desechable**.
- El segundo cubrebocas debe **empujar los bordes** del primer cubrebocas para evitar dejar huecos. Revisa que tenga un **ajuste correcto**.

- Asegúrate de ver y respirar sin problemas.

Lo que no debes hacer con el doble cubrebocas:

- **No combines dos cubrebocas desechables**, ya que no fueron diseñadas para ajustarse firmemente.

- **No combines una mascarilla KN95 con ningún cubrebocas**. En este caso debe usarse sola la mascarilla.

¿CÓMO USAR DOBLE CUBREBOCAS VS EL COVID-19?

1



Primero ponte un **cubre bocas desechable.**

2



Colócate un **cubre bocas de tela de varias capas** sobre el desechable.

3

El segundo cubrebocas **debe empujar los bordes** del primer cubrebocas.



CONECTA

Las noticias del Tec

Fuente: CDC

width="900" loading="lazy">

¿Por qué protegen los cubrebocas?

Una de las [formas de contagio de COVID-19](#) es cuando una **persona respira las gotitas respiratorias (aerosoles)** que exhala un enfermo.

Un ejemplo de **aerosol** es la "nube" de **micropartículas invisibles**, como **gotas de saliva**, que una persona emite al **respirar, hablar, cantar, toser o estornudar**.

El [uso correcto del cubrebocas](#) o **mascarillas tipo KN95** reducen la **posibilidad** de que estos **aerosoles los inhale** una persona sana, o bien, que una persona enferma las propague.

Ajuste correcto del cubrebocas

Para verificar que tu cubrebocas se **ajuste firmemente sobre nariz, boca y mentón** puedes seguir el siguiente **procedimiento**:

- Revisa que no haya espacios físicos
- Coloca tus manos alrededor de los bordes externos del cubrebocas para revisar esto.

- Verifica que no haya "fugas"

Verifica que **no fluya aire** cerca de tus ojos o desde los lados del cubrebocas.

- Que tu cubrebocas "respire" contigo

- Una señal de que tu cubrebocas está bien ajustado es que sentirás que ingresa aire caliente por el frente de la mascarilla y quizá puedas ver que **se mueve hacia dentro y hacia fuera** cuando respiras.

- Utiliza los accesorios de ajuste

De preferencia usa cubrebocas que tengan **varilla nasal** o **usa accesorios para ajustarlo** al rostro como los "**fitters**", que son plásticos que se colocan sobre el cubrebocas y se sostiene por las orejas.

Otras recomendaciones

- La **CDC** recomienda utilizar un **cubrebocas de tela sencillo** sobre un **cubrebocas quirúrgico** de tres capas, porque tiene una mejor adherencia a la cara del usuario, aunque el quirúrgico tiene mejor filtración.

- **Lava tu cubrebocas** de tela al final del día y **desecha el cubrebocas quirúrgico** una vez que se humedezca o ensucie.

- **No uses los protectores faciales sin cubrebocas**, ya que su eficacia hasta el momento se desconoce.



width="900" loading="lazy">

Anuda las bandas para las orejas

Si tienes un **cubrebocas de 3 capas**, se aconseja **anudarlo** de la siguiente manera:

- Dobra el cubrebocas a la mitad de manera vertical.
- Haz un nudo con los resortes del mismo lado del cubrebocas de manera en que queden lo más cerca posible de la tela del cubrebocas.
- Repite del otro lado.
- Mete el excedente de tela que queda a los lados hacia el lado interior del cubrebocas.

Puedes ver cómo anudar las bandas para las orejas de un cubrebocas al dar [click aquí](#).

¿QUÉ SÍ HACER AL USAR DOBLE CUBREBOCAS?

Elige un cubrebocas con varilla nasal



Usa los accesorios de ajuste para evitar filtraciones de aire.



Verifica que se ajuste sobre tu nariz, boca y mentón.



LO QUE NO DEBES HACER AL USAR DOBLE CUBREBOCAS

No combines dos cubrebocas desechables



width="900" loading="lazy">

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: