



Podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás al usar respiradores para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas como la gripe, COVID-19 y otras enfermedades. También es útil usar este equipo de protección durante y después de los desastres naturales como las inundaciones e incendios forestales para evitar exponernos al moho y al humo. A veces, cuando no podemos conseguir los respiradores, podemos combinar el uso de cubre bocas o mascarillas desechables con otras estrategias de prevención para protegernos. Esta hoja informativa proporciona una referencia rápida sobre el uso apropiado de las mascarillas y los respiradores, así como también, información importante para determinar cuándo debe utilizarlos.

## Tipos de mascarillas y respiradores

A la hora de elegir protección respiratoria, debemos utilizar la protección que mejor se adapte a nuestro nivel de riesgo. Es posible que deba tomar en consideración el costo y la actividad, pero la prioridad aquí es mantenerlo protegido durante el tiempo que necesite.

**Recuerde:** En algunos casos, su trabajo puede requerir que use un tipo específico de mascarilla o respirador.

 <b>Mascarilla desechable</b>	 <b>Mascarilla médica</b>	 <b>Respirador</b> (Con o sin certificación de NIOSH)
<p><b>Capacidad de filtración limitada</b> La fabricación no está regulada. Se desecha después de un (1) uso.</p>	<p><b>Capacidad de filtración media</b> Fabricación basada en estándares ASTM. Ejemplo: mascarilla quirúrgica. Se desecha después de un (1) uso.</p>	<p><b>Capacidad de filtración alta</b> Ejemplo: respirador desechable KN95 o N95 OSHA exige a los empleadores que proporcionen un respirador nuevo cada día en los ambientes de trabajo en los que se requiera usar un respirador. Para uso personal (por ejemplo, para ir de compras), es posible reutilizarla cuidadosamente.</p>

## PARTES DE UN RESPIRADOR



Todos los respiradores y mascarillas deben tener tiras elásticas o ajustables y un clip o sujetador nasal ajustable. Algunos respiradores pueden tener válvulas de exhalación.

Los respiradores también tienen en el frente información reglamentaria que incluye el número que indica la eficiencia (N95, N99, N100, R95, R99, R100, P95, P99, P100), el número de lote, el número de aprobación (comienza con las letras TC) y las letras "NIOSH" en los respiradores aprobados por NIOSH.

Cuando el trabajo le exige usar un respirador, se debe hacer una prueba de ajuste para que le quede a su medida. Si el trabajo no se lo exige, puede usar el respirador sin hacer esa prueba de ajuste.

Las mascarillas médicas vienen en cajas con información sobre la identificación de las normas de control de calidad, rendimiento y seguridad denominadas ASTM (Nivel 1, Nivel 2, Nivel 3). Esta información no se le coloca individualmente a cada una de las mascarillas médicas.

## USO DE LA MASCARILLA EN CINCO PASOS: Inspección, Colocación, Uso, Retiro, y Almacenamiento



**1** Inspeccione su mascarilla y verifique que no esté rota, estirada o sucia.



**2** Lávese las manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga la mascarilla por las tiras y colóquela sobre la nariz y la boca.



**3** Mantenga la mascarilla sobre la nariz y la boca todo el tiempo. Evite tocarla y retírela completamente a la hora de beber o comer.



**4** Lávese las manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga la mascarilla por las tiras y retírela.



**5** Las mascarillas de un solo uso se deben desechar. Se pueden reutilizar los respiradores si se guardan en bolsas de papel y se alterna su uso con otros respiradores. Si en el trabajo le exigen usar un respirador, los respiradores de un solo uso deben desecharse al cabo de un día.

## ¿Cuándo es seguro dejar de utilizar protección respiratoria?

Hemos avanzado mucho desde el inicio de COVID-19. Las vacunas son nuestra mejor fuente de protección, pero las mascarillas y los respiradores siguen siendo necesarios para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Cuando evalúe su propio riesgo hágase las siguientes preguntas y si se encuentra en los escenarios de riesgo medio o alto use protección.

Factores individuales	Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto
¿Estoy vacunado contra COVID-19? ¿Hace cuánto tiempo me vacuné?	Recientemente me puse la vacuna actualizada.	La vacuna que tengo no es la actualizada.	No me he vacunado contra COVID-19.
¿Tengo alguna enfermedad crónica (como enfermedades del corazón, diabetes y obesidad) o respiratoria (como asma) que pueda aumentar el riesgo de infección grave? ¿Tengo un sistema inmunológico débil o deprimido?	<ul style="list-style-type: none"> <li>No, no tengo ninguna enfermedad crónica ni respiratoria.</li> <li>No, no tengo un sistema inmunológico deprimido.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sí, si tengo una enfermedad <u>crónica o respiratoria</u>.</li> <li>Sí, si tengo un sistema inmunológico deprimido.</li> </ul>
¿Cuántos años tengo? A mayor edad, mayor riesgo.			Tengo más de 65 años.
Factores de la comunidad			
¿Conozco el nivel de transmisión de mi comunidad? *	Yo sé que el nivel de transmisión de COVID-19 en mi comunidad es <b>Bajo</b> (9,9% o menos)	Yo sé que el nivel de transmisión de COVID-19 en mi comunidad es <b>Medio</b> (10% a 19%)	Yo sé que el nivel de transmisión de COVID-19 en mi comunidad es <b>Alto</b> (Más del 20%)
Tipo de exposición			
¿Estaré expuesto en un lugar cerrado o al aire libre? **	Estaré en un lugar cerrado con buena ventilación.		Estaré en un lugar cerrado o con una ventilación inadecuada o pobre.
¿Por cuánto tiempo podría estar expuesto?	Menos de 15 minutos (Ejemplo: <u>Hacer una diligencia</u> ).		Más de 15 minutos (Ejemplo: Durante mi jornada laboral de 8 horas).
¿Habrá mucha gente en el evento o lugar?	Por lo menos podré estar a 6 pies de distancia de los demás.		No podré mantener la distancia de 6 pies con otras personas.

\* Consulte la página de Internet de los CDC para saber más sobre los niveles de transmisión en la comunidad:

[https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#maps\\_positivity-week](https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#maps_positivity-week)

\*\* Para más información sobre ventilación, consulte el recurso de MCN: <https://bit.ly/3M68pjt>

Resource updated: 10/13/23

Esta publicación ha sido financiada gracias a la subvención # U45E5006179 otorgada por el Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental de los Institutos Nacionales de la Salud. El contenido de este recurso es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Institutos Nacionales de la Salud.