

Mascarillas médicas

Las mascarillas médicas son una herramienta que se puede utilizar para prevenir la transmisión de infecciones respiratorias.

Las mascarillas médicas son un tipo de equipo de protección personal que se utiliza para prevenir la transmisión de infecciones respiratorias. Estas mascarillas cubren la boca y la nariz del usuario y, si se usan correctamente, pueden ser eficaces para ayudar a prevenir la transmisión de virus y bacterias respiratorias.

Se utilizan 2 tipos principales de mascarillas para prevenir la infección respiratoria: mascarillas quirúrgicas, a veces conocidos como mascarillas faciales, y respiradores. Estas mascarillas difieren según el tipo y tamaño de las partículas infecciosas que pueden filtrar. Las mascarillas faciales se utilizan con más frecuencia para los virus respiratorios que se transmiten mediante gotitas que se propagan a distancias cortas y se transmiten por tos o estornudos. Las mascarillas faciales a menudo se colocan de forma holgada y evitan que el usuario transmita una gran cantidad de gotitas o rocío, y también evita el contacto personal. Los respiradores N95 bloquean el 95 % de las partículas que circulan en el aire. Son ajustables y evitan la inhalación de pequeñas partículas infecciosas que pueden transmitirse a través del aire en distancias largas después de que una persona infectada tose o estornuda. Las enfermedades que requieren el uso de un respirador N95 incluyen tuberculosis, varicela y sarampión. Los respiradores N95 no pueden ser utilizados por personas con vello facial o niños porque es difícil lograr un ajuste adecuado. En esos casos, se puede utilizar en su lugar un respirador especial denominado respirador con purificador de aire.

¿Cuándo debe utilizarse una mascarilla?

Las mascarillas faciales solo deben ser utilizadas por personas con síntomas de infección respiratoria como tos, estornudos o, en algunos casos, fiebre. También deben usar mascarillas faciales los trabajadores de atención médica, las personas que estén cuidando a alguien o estén en contacto cercano con personas que tienen infecciones respiratorias, o según lo indique un médico. Las personas sanas no deben utilizar mascarillas faciales para protegerse de la adquisición de infecciones respiratorias porque no hay evidencia que sugiera que las mascarillas faciales usadas por personas sanas sean eficaces para prevenir que contraigan enfermedades. Las mascarillas faciales deben reservarse para aquellos que las necesitan porque puede haber una escasez de mascarillas durante períodos de infección respiratoria generalizada. Debido a que los respiradores N95 requieren pruebas especiales de ajuste, no se recomienda que los use la población en general.

Cómo usar una mascarilla

Si está indicado usar una mascarilla facial, es importante lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de ponérsela. También puede utilizarse un desinfectante a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol si no se dispone de jabón ni agua.

Las mascarillas médicas se pueden utilizar para prevenir la transmisión de infecciones respiratorias.

Hay 2 tipos principales de mascarillas médicas: **mascarillas faciales** y **respiradores N95**.



Las mascarillas faciales se colocan de forma más holgada y evitan que el usuario transmita una gran cantidad de gotitas o rocío al toser o estornudar.

Los respiradores N95 se colocan de forma más ajustada y evitan que el usuario inhale partículas infecciosas pequeñas que circulan en el aire.

No se recomienda que la población en general use los respiradores N95.

Las mascarillas faciales solo deben ser utilizadas por:

- ✓ personas con síntomas de infección respiratoria como tos, estornudos y, a veces, fiebre
- ✓ trabajadores de atención médica
- ✓ personas que cuidan a alguien o están en contacto cercano con alguien con infección respiratoria

¿Cómo utilizo una mascarilla facial?

1 Lávese las manos durante al menos 20 segundos antes de ponerse una mascarilla facial.



2 Colóquese la mascarilla facial sobre la nariz y la boca. Asegúrese de que esté bien ajustada sin espacios y sujete los elásticos o tiras.



3 Evite tocar la parte delantera de la mascarilla facial. Si lo hace, lávese las manos durante al menos 20 segundos.

4 Retírese la mascarilla facial sin tocar la parte delantera. Deséchela en un recipiente cerrado.

5 Lávese las manos nuevamente durante al menos 20 segundos.



Después de limpiarse las manos, colóquese la mascarilla facial sobre la nariz y la boca. Asegúrese de que no haya espacios entre la mascarilla facial y la cara y asegúrese de que esté bien ajustada. Intente evitar tocar la mascarilla facial al usarla. Si se toca la mascarilla facial, lávese las manos o vuelva a usar el desinfectante para manos. Cuando termine de usar la mascarilla facial, retírela sin tocar la parte delantera y deséchela en un recipiente cerrado. Lávese las manos nuevamente después de desechar la mascarilla facial.

Prevención de la adquisición de infecciones

La higiene de las manos es una de las maneras más importantes de evitar el riesgo de contraer y transmitir infecciones respiratorias. Lávese las manos con frecuencia. Intente no tocarse la nariz, los ojos ni la boca antes de lavarse las manos. Evite el contacto cercano con otras personas que estén enfermas. Limpie las superficies domésticas y los objetos con toallitas o aerosoles de limpieza cuando estén disponibles. Si se enferma, permanezca en su hogar para evitar que otras personas contraigan la enfermedad.

Autores: Angel N. Desai, MD, MPH; Preeti Mehrotra, MD, MPH

Publicado en línea: 4 de marzo de 2020. doi:10.1001/jama.2020.2331

Afiliaciones de los autores: Fishbein Fellow, *JAMA* (Desai); Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, Massachusetts (Mehrotra).

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: no se informan.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud. Cuándo y cómo usar mascarillas.

<http://www.who.int/emergencias/diseases/new-coronavirus-2019/guidance-for-public/mask-masks>

Centers for Disease Control and Prevention. El coronavirus: prevención y tratamiento.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>

Radonovich LJ, Simberkoff MS, Bessesen MT, et al. Respiradores N95 frente a mascarillas para prevenir la gripe entre el personal de atención médica. *JAMA*. 2019;322(9):824-833.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para Control y Prevención de Enfermedades)

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html

 Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección Para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.