

Las mascarillas y la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que se puede transmitir a través de gotitas respiratorias.

¿Por qué debo considerar usar una mascarilla facial?

Estudios recientes sugieren que la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19) puede transmitirse a través de personas infectadas, incluso en ausencia de síntomas de enfermedad. Si bien el distanciamiento social y la buena higiene de las manos son los métodos más importantes para prevenir la transmisión del virus, las nuevas pautas establecen que las personas sanas pueden considerar usar mascarillas en lugares públicos, especialmente cuando el distanciamiento físico es difícil (como en las tiendas de comestibles o en farmacias). Los beneficios principales de llevar una mascarilla son limitar la propagación del virus de alguien que sabe o no sabe que tiene una infección a otros. Las mascarillas también sirven de recordatorio a otras personas para que continúen practicando el distanciamiento social. Sin embargo, las mascarillas no médicas pueden no ser eficaces en la prevención de la infección para la persona que las usa. Las mascarillas no deben ser usadas por niños menores de 2 años o por personas que no puedan quitarse la mascarilla por sí mismas o que estén inconscientes.

¿Qué tipo de mascarilla puedo usar?

A menos que esté enfermo, sea un profesional sanitario o esté al cuidado de alguien que tenga COVID-19, no se recomiendan las mascarillas médicas (incluidas las mascarillas faciales quirúrgicas y N95). Debido a la escasez, debería priorizarse la disponibilidad de mascarillas médicas para los profesionales sanitarios que proporcionan atención a los pacientes. Se pueden fabricar cubrebocas de tela a partir de artículos domésticos como 2 capas de tejido de algodón, camisetas, bandanas o sábanas. Las mascarillas deben estar protegidas con lazos o ataduras para las orejas. Cualquiera sea el material del que esté hecha la mascarilla, debe adaptarse bien y cubrir la nariz y la boca. La mascarilla no debe restringir la capacidad del usuario para respirar.

¿Cómo uso una mascarilla facial?

Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol (con al menos un 60 % de alcohol). Sin tocar la parte delantera de la mascarilla, sujete firmemente los lazos detrás de las orejas o la cabeza. No se toque la cara ni la mascarilla cuando la esté usando. Al retirar la mascarilla, primero quítese los lazos o ataduras de las orejas. No toque la parte delantera de la mascarilla ni la cara al retirar la mascarilla. Después de retirar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (o utilice desinfectante de manos). Las mascarillas faciales deben lavarse de forma rutinaria con jabón y agua o detergente para evitar la contaminación. Usar una mascarilla en público siempre debe ir acompañado de permanecer al menos a 6 pies de distancia de los demás y practicar una buena higiene de manos.

Mascarillas para limitar la propagación de la COVID-19

La distancia social y una buena higiene de las manos son los métodos más importantes para prevenir la transmisión del coronavirus, pero usar mascarillas en público puede limitar la propagación de la COVID-19 por parte de las personas que tienen el virus.

Se pueden hacer muchos tipos de mascarillas en casa con telas, camisetas o bandanas.



Cómo usar una mascarilla correctamente

1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de ponerse la mascarilla.

2 Sujete firmemente los lazos de la mascarilla detrás de las orejas o la cabeza sin tocar su cara.

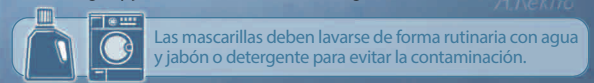


3 No se toque la cara o la parte delantera de la mascarilla mientras la lleva puesta.

4 Al retirarla, quite los lazos o ataduras de las orejas sin tocar la cara o la mascarilla.



5 Después de retirar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

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

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

Autores: Angel N. Desai, MD, MPH; David M. Aronoff, MD

Publicado en línea: 17 de abril de 2020. doi:10.1001/jama.2020.6437

Afiliaciones de los autores: Fishbein Fellow, JAMA (Desai); Vanderbilt University School of Medicine, Nashville, Tennessee (Aronoff).

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: El Dr. Aronoff informó haber recibido fondos del National Center for Advancing Translational Sciences, Pfizer, Cayman Chemical Co, March of Dimes, Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas y Eunice Kennedy Shriver, Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, y se desempeñó como consultor de una junta asesora para Summit Therapeutics, NAEJA-RGM Pharmaceuticals, BLC y Sanofi Pasteur. El Dr. Desai no notificó ninguna divulgación.

Fuentes: Omer SB, Malani P, Del Rio C. The COVID-19 pandemic in the US: a clinical update. *JAMA*. Publicado en línea el 6 de abril de 2020. doi:10.1001/jama.2020.5788

Bourouiba L. Turbulent gas clouds and respiratory pathogen emissions: potential implications for reducing transmission of COVID-19. *JAMA*. Publicado en línea el 26 de marzo de 2020. doi:10.1001/jama.2020.4756

Bai Y, Yao L, Wei T, et al. Presumed asymptomatic carrier transmission of COVID-19. *JAMA*. 2020;323(14):1406-1407. doi:10.1001/jama.2020.2565

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.