

HAGA SU PARTE PARA DESACELERAR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19: USE UNA CUBIERTA PARA LA CARA O UNA MASCARILLA



Aumentan las evidencias sobre la importancia de usar cubiertas para la cara o mascarillas para evitar la transmisión del virus (SARS-CoV-2) que causa el COVID-19. Sabemos que el principal método de transmisión de este virus son las nanogotas que se producen al toser, estornudar, hablar, gritar o cantar, y que estas gotas viajan unos seis pies antes de caer al suelo. Esta es la explicación de por qué se recomienda el distanciamiento físico. Sin embargo, el distanciamiento físico no siempre es posible.

También sabemos que entre el 10 y el 30% de las personas que tienen el virus pueden no tener síntomas, pero, de todos modos, transmitir el virus a otras personas. Quienes se convierten en sintomáticos pueden propagar el virus en los primeros días antes de que “aparezcan” los síntomas. Por ese motivo, tan solo evitar el contacto cercano con personas enfermas no es suficiente para evitar la propagación de la enfermedad. También preocupa que las nanogotas más pequeñas, llamadas aerosoles, puedan ser infecciosas. Estas también se producen al toser, estornudar o hablar, y pueden permanecer en el aire más tiempo y viajar más lejos. Por estos motivos, el distanciamiento físico no es suficiente por sí mismo. Sabemos que las mascarillas o las cubiertas de tela solamente proporcionan algo de protección al que las usa, pero la razón más importante para usarlas es evitar que usted propague el virus a otros. Usted podría tener el virus y no saberlo, y, entonces, podría propagarlo a otras personas que están cerca, a sus familiares o amigos que no viven con usted, pero a quienes usted visita, e incluso a sus médicos y su personal. Algunas de esas personas pueden correr un gran riesgo de desarrollar una enfermedad grave en caso de contagiarse.

INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON ASMA Y ALERGIAS

Las personas que padecen alergias y asma son más propensas a tener síntomas que pueden causar la producción de nanogotas, por lo que podrían ser más peligrosas para quienes las rodean. Usar una cubierta para la cara puede ayudar a prevenirlo. Un beneficio adicional de las cubiertas para la cara en quienes padecen asma y alergias es que pueden reducir la exposición a pólenes y contaminantes que empeoran sus síntomas. También pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer otros virus que pueden desencadenar el asma.

Sabemos que algunas personas pueden sentirse incómodas usando mascarilla, y a los pacientes con alergias nasales y asma los preocupa no poder respirar al llevar la cara tapada. Es por eso que hay varias alternativas para cubrirse la cara entre las que puede elegir la que le resulte más cómoda de llevar. En cuanto a respirar con una cubierta para la cara o una mascarilla, no se requiere más esfuerzo para respirar con ellas que el que se necesita para usar algunos de los inhaladores de asma. Si siente que no puede usar una cubierta para la cara debido a sus alergias o asma, tómese el tiempo para conversar con su alergista/especialista en asma. Pudiera ser necesaria alguna modificación en su tratamiento de la rinitis o del asma. Si la gravedad de su asma es tal que le impide llevar una cubierta para la cara, quizás lo mejor sea quedarse en casa y evitar exposiciones que podrían empeorar su afección.

Como alternativa para quienes tienen problemas para usar cubiertas para la cara, las máscaras protectoras parecen ser tan eficaces como las mascarillas para proteger del virus a quien las lleva, pero actualmente no se cuenta con datos sobre su eficacia para controlar la transmisión del virus a otras personas. Es de suponer que podrían ser efectivas.

DISIPANDO MITOS COMUNES SOBRE MASCARILLAS

Es posible que también haya escuchado algunas declaraciones sobre los efectos adversos del uso de las mascarillas, como un aumento en las infecciones debido a bacterias u hongos en las mascarillas o efectos adversos de los niveles más elevados de dióxido de carbono en la mascarilla. No existe una base científica creíble que apoye tales afirmaciones, y muchas no tienen sentido desde lo psicológico ni desde el sentido común. Lavar las mascarillas a diario evita problemas de bacterias u hongos. Hasta donde los expertos en medicina y salud pública saben, llevar una mascarilla o una cubierta para tapan la cara no produce daño alguno a la mayoría de las personas. Hay algunas excepciones que incluyen a personas de edad, con problemas de salud mental y con problemas respiratorios, y estos casos generalmente se incluyen en las instrucciones de las mascarillas y cubiertas para la cara.

LAS CUBIERTAS PARA LA CARA FUNCIONAN - ÚSALAS

Dos estilistas con COVID-19
atendieron a 139 clientes por al menos 15 minutos

TODOS USARON CUBIERTAS PARA LA CARA  NINGÚN CLIENTE, QUE SE SEPA, FUE INFECTADO*



USA CUBIERTAS DE TELA PARA LA CARA DE MANERA CONSTANTE Y CORRECTA
PARA DESACELERAR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19

*Ningún cliente reportó síntomas; los 67 clientes que se hicieron la prueba tuvieron resultados negativos

CDC.GOV

bit.ly/MMWR71420

MMWR

No hay transmisión aparente de SARS-CoV-2 de dos estilistas después de la exposición en una peluquería con una política de cobertura facial universal - Springfield, Missouri, May 2020. <https://t.emailupdates.cdc.gov/r/?id=h23239588,11d0ee60,11d2cff5>

CDC : Acerca de las cubiertas de tela para la cara

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

Revisado: July 2020