



## usonecesariodel cubrebocas



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



## tipodecubrebocas

- En 1910, las y los chinos los usaron para prevenir la tercera plaga bubónica y en 1918, se usaron por todo el mundo para protegerse de la gripe española.
- Como puedes ver, el hábito del cubrebocas no es nuevo. Además, su uso en el personal de salud es común, debido a que se utiliza en diversos procedimientos, tanto clínicos como quirúrgicos, un factor importante para garantizar la seguridad de la y el paciente, de las y los profesionales de la salud y trabajadores/as.
- En la actual pandemia por COVID-19 ha orillado al mundo, nuevamente, a usar cubrebocas o mascarillas como una manera de reducir su contagio y propagación a través de gotas microscópicas en el aire al hablar, por un estornudo o tos de una persona infectada.
- Es importante saber sobre el uso del cubrebocas en los diferentes tipos de entornos:
- Tipos de cubrebocas:
  - Cubrebocas de tela para la población en general.
  - Cubrebocas quirúrgico de triple capa para personas en contacto

- con casos probables de COVID-19 o sus contactos.
- Respirador N95 o similar para personal de salud o en atención directa a pacientes con COVID-19.
- Tipo de cubrebocas a usar:
  - Lugares concurridos como escuelas, iglesias, oficinas, tiendas o supermercados.
  - Transporte público y lugares donde no se pueda guardar sana distancia como autobús, metro, metrobús o avión.
  - Personas con COVID-19 en atención domiciliaria.
  - Personas con condiciones de riesgo como >60 años o con diabetes, cáncer o inmunosupresión y enfermedades pulmonares o cardíacas.
- Características necesarias para una mayor efectividad:
  - Tres capas.
  - Algodón tejido o polipropileno.
  - Fácil de ajustar y colocar.



En 1910, las y los chinos los usaron para prevenir la tercera plaga bubónica y en 1918, se usaron por todo el mundo para protegerse de la gripe española.

## ¿quiénesy dónde usarcubrebocas?



- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso de cubrebocas o mascarillas forma parte de un conjunto integral de medidas de prevención y control que pueden limitar la propagación de determinadas enfermedades respiratorias causadas por virus, en particular la COVID-19. Sirven también para proteger a las personas sanas (al entrar en contacto con una persona infectada) o para el control de fuentes (si una persona infectada la utiliza para no contagiar a otros/as).
- Dentro de los tipos de mascarillas están:
  - Mascarilla médica. Deben estar certificadas de conformidad con normas internacionales o nacionales. Está diseñada para usarse una sola vez, se caracteriza por una filtración inicial (como mínimo un 95% de las gotículas), respirabilidad y, si es necesario, resistencia a líquidos corporales.
  - Las mascarillas higiénicas (es decir, no médicas; también llamadas de tela) están hechas de una variedad de telas tejidas o sin tejer de materiales como el polipropileno. Pueden confeccionarse con distintas combinaciones de telas, capas y formas. No hay un diseño,

selección del material ni forma que sean únicos. Por lo que la combinación ilimitada de telas y materiales da lugar a una filtración y respirabilidad variables.

- Al usar una mascarilla, ya sea médica o de higiene, el objetivo es evitar la transmisión de agentes infecciosos, así como el contacto con las salpicaduras de fluidos potencialmente patógenos.
- ¿Quién las debe utilizar?
  - Personas que tengan algún síntoma de gripe.
  - Personas que viven o atienden a un/a enfermo/a con síntomas de gripe u otro padecimiento.
  - Personas que necesitan estar en lugares muy concurridos como: transporte público, centros comerciales, mercados, estadios, iglesias, elevadores, entre otros. En procedimientos clínicos y quirúrgicos que requieren técnica de asepsia.
  - Personas con cuadro gripa.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso de cubrebocas o mascarillas forma parte de un conjunto integral de medidas de prevención y control que pueden limitar la propagación de determinadas enfermedades respiratorias causadas por virus, en particular la COVID-19.

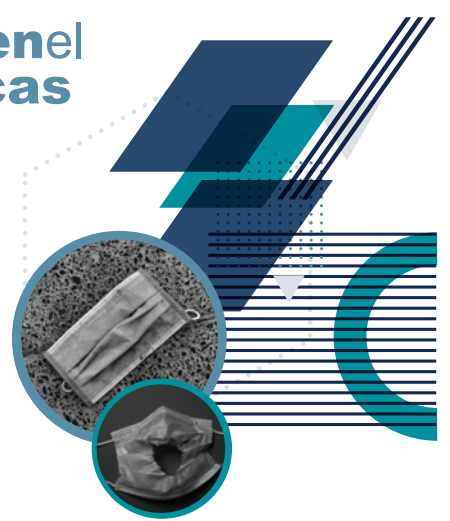


# lo que sí y lo que no en el uso del cubrebocas

- Si bien, el cubrebocas es un potente recordatorio de no acercarse las manos a la cara, tienes que tener en cuenta lo que debes o no hacer cuando la usas. A este respecto, la Organización Mundial de la Salud señala lo siguiente
- Lo que debes hacer:
  - Extrae el cubrebocas de su empaque o bolsa por las tiras.
  - Ajustate la mascarilla o cubrebocas a tu cara de tal manera que no queden aberturas por los lados.
  - La Mascarilla o cubrebocas te debe cubrir boca, nariz y barbilla.
  - Evita tocarlo.
  - Lávate las manos antes y después de quitarte el cubre-bocas.
  - Retírate la mascarilla por las tiras que se colocan detrás de las orejas o de la cabeza.
  - Una vez retirada, mantén el cubre-bocas alejado de tu cara.
  - Si es una mascarilla de tela, lávala con jabón o detergente preferentemente con agua caliente. Una vez limpia y seca,

guárdala en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil.

- Lo que no debes hacer:
  - No utilices un cubrebocas que parezca dañado.
  - No agarres el cubrebocas si no te has lavado las manos antes.
  - No te pongas el cubre-bocas o mascarilla por debajo de la nariz.
  - No te lo quites cuando esté cerca alguien a menos de un metro de distancia.
  - No utilices mascarillas que te impiden la respiración.
  - No utilices cubre-bocas o mascarillas sucias o mojadas.
  - No compartas mascarilla con otras personas.
  - No reutilices las mascarillas de un solo uso, deséchalas inmediatamente.
- Usar mascarilla no basta para prevenir la transmisión de la COVID-19 de persona a persona, es necesario adoptar otras medidas como el lavado de manos, el distanciamiento físico.



Si bien, el cubrebocas es un potente recordatorio de no acercarse las manos a la cara, debes tener en cuenta lo que debes o no hacer cuando la usas. A este respecto, la Organización Mundial de la Salud señala lo siguiente

## uso correcto de cubrebocas

- Te detallamos los nueve pasos para utilizarlo de manera correcta y no disminuir su eficacia:
  - Lávate las manos con agua y jabón antes de manipular el cubrebocas.
  - Revisa que se encuentre en un estado óptimo para ser utilizado.
  - Asegúrate que el cubrebocas se encuentre del lado correcto, es decir, que la parte que va hacia la cara sea la adecuada.
  - Sujétalo alrededor de las orejas.
  - Cubre completamente tu rostro desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón. No dejes ningún espacio o hueco.
  - No toques el cubrebocas mientras lo usas. Si lo haces, lávate las manos, usa gel o solución de alcohol.
  - Reemplaza el cubrebocas en caso de que se humedezca.
  - Para quitártelo, hazlo de atrás hacia delante, desatándolo con las manos limpias.



- Luego de usarlo, lávalo inmediatamente a mano o en lavadora si es de tela; o si es desechable, deposítalo en una bolsa de plástico, ciérrala y tírala en la basura.
- Es de uso personal.
- Debe cubrir por completo la nariz y la boca.
- Cambiar si está sucio, húmedo o deteriorado.
- Si es de tela, se debe lavar diariamente.
- Manipular con cuidado para no contaminar otros objetos o superficies.
- Además del uso de cubrebocas, mantén sana distancia, continúa con el lavado correcto y frecuente de las manos con agua y jabón o uso de soluciones alcoholadas al 70%, evita tocarte la cara y realiza estornudo de etiqueta.

Te detallamos los nueve pasos para utilizarlo de manera correcta y no disminuir su eficacia:



## replanteamiento del uso del cubrebocas

- La OMS, pidió a todos las y los líderes del mundo que sean un modelo en el uso de cubrebocas; la gente requiere comunicación muy clara, si lo que ven en un cartel y no lo cumplen las autoridades, hay confusión. La gente que vive en áreas donde se está propagando el Covid-19 debería llevar siempre cubrebocas en las tiendas, lugares de trabajo y escuelas que carezcan de una adecuada ventilación
- A través de las redes sociales en México, se ha expuesto un sinnúmero de artículos que van a favor y en contra del uso del cubrebocas para evitar los contagios de la COVID-19, lo que está creando confusión y controversia en la población sobre si tiene ventaja su uso; además de que muchas de las personas que lo usan, lo hacen de forma inadecuada.
- De acuerdo con estas nuevas recomendaciones de la OMS, en áreas con transmisión comunitaria de COVID-19 los cubrebocas no médicos deben ser utilizados siempre por el público en general en lugares cerrados como tiendas, lugares de trabajo y escuelas si no se cuenta con una ventilación que haya sido evaluada como adecuada o si no se puede mantener una distancia física de al menos un metro.
- En lugares al aire libre, la organización mantiene su recomendación de utilizar cubrebocas no médicos de tela, de tres capas y con un filtro en el medio, si no se puede guardar al menos un metro de distancia.
- En la nueva guía, las y los expertos desaconsejan el uso de aquellas coberturas faciales que tienen válvulas, utilizadas comúnmente por trabajadores/as de la construcción.

- La OMS, pidió a todos las y los líderes del mundo, que sean un modelo en el uso de cubrebocas; la gente requiere comunicación muy clara, si lo que ven en un cartel y no lo cumplen las autoridades, hay confusión. La gente que vive en áreas donde se está propagando la COVID-19 debería llevar siempre cubrebocas en las tiendas, lugares de trabajo y escuelas que carezcan de una adecuada ventilación
- A través de las redes sociales en México, se ha expuesto un sinnúmero de artículos que van a favor y en contra del uso del cubrebocas para evitar los contagios de la COVID-19, lo que está creando confusión y controversia en la población sobre si tiene ventajas su uso; además de que muchas de las personas que lo usan, lo hacen de forma inadecuada.
- Los cubrebocas de tela fabricadas industrialmente también deben cumplir con los umbrales mínimos relacionados con los tres parámetros esenciales: filtración, transpirabilidad y ajuste. La OMS recomienda lavar los cubrebocas de tela con jabón o detergente y preferiblemente con agua caliente una vez al día.
- En el Estado de México el 22 de abril de 2020 se estableció en la Gaceta del Gobierno el uso obligatorio de cubrebocas, mascarilla o cubierta facial para las y los servidores públicos, personal de operación y supervisión de los concesionarios y usuarios en general durante su permanencia en terminales, estaciones, abordaje, trayecto y descenso del Transporte de Alta Capacidad, así como en las cabinas del Sistema Teleférico.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), publicó nuevas recomendaciones sobre los cubrebocas para protegerse durante la pandemia en las que especifica sobre su utilización en lugares cerrados y durante el ejercicio físico, así como cuáles son los tipos de mascarillas de tela que realmente funcionan.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México  
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

