



Instituto Nacional  
de Salud Pública



# INFORMA SALUD

Boletín Informativo 04

Marzo 2021

## “Debemos hacer del cubrebocas un hábito”



- **Reduce la posibilidad de transmisión del virus.**
- **Se requiere un correcto uso para ser eficaces.**

Durante la pandemia debemos hacer del cubrebocas un hábito, una rutina cada que salgamos del domicilio e interactuemos con otras personas. Sin embargo, no basta con utilizarlo, debemos hacerlo de la manera adecuada, afirma la Dra. Ana Isabel Burguete García, investigadora del Instituto Nacional de Salud Pública.

Indicó que para que resulten eficaces es esencial conocer la manera correcta de utilizarlos, guardarlos, limpiarlos y eliminarlos, ya que si se hace de forma adecuada se reduce el riesgo de contagio, “reduce hasta en un 70 por ciento la posibilidad de que una persona enferma transmita el virus SARS-CoV-2”.

Explicó que usar un cubrebocas reduce la emisión de pequeñas gotas, algo especialmente importante para usuarios infectados asintomáticos o presintomáticos que se sienten bien y pueden no ser conscientes de que pueden contagiar a los demás.

¿Cómo utilizarlo de una manera adecuada? Debemos tomar en cuenta algunos aspectos como filtración, respirabilidad y el ajuste, es decir, debe mantenerse cómodamente utilizando bandas o cintas elásticas y ajustar perfectamente a la nariz, mejillas y barbilla.

“El ajuste es un aspecto primordial, porque cuando los bordes de los cubrebocas no están pegados a la cara y se mueven, el aire penetra a través de esos espacios en lugar de filtrarse a través de la tela”.

Burguete García indicó que se recomienda utilizarlo al salir de casa, independiente de la actividad a realizar, así como en interiores que no estén ventilados o donde no haya distanciamiento social, por ejemplo, en el auto si vas con acompañante.

Ante la demanda del mercado han surgido diversos tipos de cubrebocas, respecto a los que cuentan con respiraderos o válvulas de exhalación, Burguete García desaconseja su uso por ser ineficaces para prevenir la propagación de la COVID-19 o de cualquier otro virus respiratorio, ya que permiten que el aliento escape del cubrebocas sin ser filtrado.

“Los cubrebocas de este tipo se utilizan para impedir que los trabajadores de la industria inhalen polvo y partículas cuando la válvula se cierra durante la inspiración. Sin embargo, la válvula se abre al exhalar, lo que facilita la respiración, pero también permite que cualquier virus pase a través de la apertura de la válvula”.

En cuanto a su uso en los niños, la también Doctora en Epidemiología, refiere que la Organización Mundial de la Salud y la UNICEF no los recomiendan de manera frecuente en menores de 12 años de edad, aunque en niños de 6 a 11 años se recomienda utilizarlo fuera de casa si hay transmisión activa en el área de residencia y hacerlo con la supervisión de un adulto, “en los niños se recomienda siempre su uso si interactúan con otras personas que pertenecen a grupos de alto riesgo”.

Protegerse con cubrebocas no implica necesariamente un gasto, ya que los elaborados con tela al ser reutilizables pueden ser una buena opción, “son prácticos, baratos y efectivos para evitar contagios, deben lavarse diariamente e independiente del tipo de cubrebocas, si se humedece o ensucia debe retirarse”, afirmó y concluyó que en este contexto de pandemia es éticamente una obligación utilizarlo para cuidarnos a nosotros mismos y cuidar a los demás.

## USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS



LAVARSE LAS MANOS



TOMARLO DE LOS EXTREMOS



ASEGURARSE QUE ESTE BIEN COLOCADO



CUBRIR NARIZ Y BOCA. NO TOCARLO MIENTRAS ESTÉ PUESTO



**Este es un boletín de la Fundación para la Investigación y Educación en Salud Pública en colaboración con el Instituto Nacional de Salud Pública.**

© Todos los Derechos Reservados. Imágenes de Freepik