

Pautas para el uso de mascarillas por COVID-19

Resumen de los cambios del 31 de agosto de 2023

- Se actualizaron las secciones del [Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington](#) y [funcionarios de salud pública local](#)
- Se actualizaron las recomendaciones para [entornos concurridos que no sean de atención médica](#) y para los [individuos](#)

Introducción

Cuando usa una mascarilla o un respirador (es decir, una mascarilla especializada de filtrado, como una N95), ayuda a proteger a las personas que lo rodean y se protege usted también. Usar una mascarilla o un respirador puede reducir la propagación del COVID-19, salvar vidas y mantener la economía abierta. Las estrategias combinadas, como estar [al día](#) (disponible en español) con las vacunas, mejorar la ventilación, quedarse en casa cuando está enfermo y usar mascarillas o respiradores, pueden ayudar a prevenir enfermedades graves y reducir la carga del sistema de atención médica.

Cuando opta por usar [una mascarilla o un respirador](#) (disponible en español), use lo que mejor se ajuste y sea de la mejor calidad disponible para usted. **Cuando se los usa bien, los respiradores [aprobados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional \(NIOSH, por su sigla en inglés\)](#) (solo en inglés) (como los N95) ofrecen la mayor protección, seguidos por los respiradores internacionales (como los KN95 y KF94), las mascarillas quirúrgicas y, por último, las mascarillas faciales de tela.** Si corre [riesgo de enfermarse de gravedad de COVID-19](#) (disponible en español), consulte con su proveedor de atención médica si debería someterse a una prueba de ajuste de un respirador aprobado por el NIOSH o si debería analizar otras opciones de respirador que no requieran una prueba de ajuste. Para obtener más información sobre las pruebas de ajuste y la elección de mascarillas, visite [la página web sobre el uso voluntario de mascarillas del Departamento de Trabajo e Industrias \(L&I\) del Estado de Washington](#) (disponible en español). Cuando se necesita un respirador, se lo debe usar según el [Capítulo 296-842 del WAC \(por su sigla en inglés, Código Administrativo de Washington\)](#) (solo en inglés) y como parte de un programa de protección respiratoria.

Para obtener más información acerca de los diferentes tipos de mascarillas y respiradores y cómo mejorar el ajuste, consulte [tipos de mascarillas y respiradores](#) (disponible en español). Esta [página web](#) (solo en inglés) brinda algo de información sobre cuán bien filtran los distintos tipos de mascarillas y respiradores las partículas, incluso cuando se hacen modificaciones en las mascarillas para mejorar el ajuste.

Las personas que no pueden usar una mascarilla por una afección del desarrollo, del comportamiento o médica pueden usar un protector facial transparente con un paño cobertor. Esto también está disponible para los niños que no toleran las mascarillas ajustadas y asisten a

programas de cuidado infantil, campamentos diurnos y escuelas primarias y secundarias. **Sin embargo, un protector facial transparente con un paño cobertor no proporciona el mismo nivel de protección para el usuario que una mascarilla regular o quirúrgica bien ajustada.** Consulte las pautas de [Escuelas K-12 y cuidado de niños](#) (disponible en español) del Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH, por su sigla en inglés). Consulte además las [consideraciones de los CDC para grupos específicos de personas](#) (disponible en español). El DOH no recomienda utilizar mascarillas con válvulas o ventilaciones de exhalación, mascarillas de tela de una sola capa ni bandanas o cuellos de abrigo de una sola capa.

Visite [el sitio web sobre mascarillas del DOH](#) (solo en inglés) para ver una lista de preguntas frecuentes sobre mascarillas.

Durante el resto de este documento, se utilizará “mascarilla” para referirse a las mascarillas y los respiradores.

Las pautas sobre el COVID-19 están sujetas a cambios por las circunstancias cambiantes, como las cepas en el sistema de atención médica o las nuevas variantes del COVID-19.

Requisitos actuales

Se rescindió la orden de uso de mascarillas del secretario de Salud que exigía a nivel estatal el uso de mascarillas en entornos interiores específicos. Sin embargo, quizás deba usar mascarilla en ciertos entornos o circunstancias.

Departamento de Trabajo e Industrias (L&I, por su sigla en inglés) del Estado de Washington

Si bien el uso de mascarilla no suele ser obligatorio en la mayoría de los lugares de trabajo, los empleadores siguen teniendo la obligación de seguir los [Requisitos y guías del L&I para prevenir el COVID-19](#) (disponible en español). Además, los negocios privados pueden optar por exigir el uso de mascarilla, y los visitantes deberían respetar las [normas del lugar](#).

Funcionarios de salud pública local

Las autoridades de salud pública pueden exigir el uso de mascarilla en ciertas situaciones, como los brotes. Debido a las circunstancias locales, podrían recomendar el uso de mascarillas en situaciones que excedan a las descritas en estas pautas. Los funcionarios de salud local tienen autoridad para emitir órdenes de salud a fin de controlar las enfermedades dentro de su jurisdicción. Consulte con su [Jurisdicción del Sistema Local de Salud](#) (solo en inglés) y cumpla todas las órdenes de salud existentes en el área.

Recomendaciones

A continuación hay recomendaciones de salud pública además de los requisitos de arriba.

Entornos de transporte público

El DOH recomienda que los trabajadores y pasajeros mayores de dos años usen una mascarilla o un respirador bien ajustados en entornos cerrados del transporte público, incluidos los

vehículos (como aviones, autobuses, trenes, ferris, metros, taxis, vehículos compartidos y transporte médico que no sea de emergencia) y los centros (como aeropuertos, terminales de autobús o ferri, estaciones de tren o metro y puertos). Estos son entornos por los que pasan muchas personas y pueden estar muy concurridos o mal ventilados (como los túneles de abordaje de los aeropuertos). Los viajeros y trabajadores pueden protegerse a ellos mismos y a quienes viajan con ellos usando una mascarilla o un respirador bien ajustados para que los viajes y el transporte público sean más seguros para todos. Puede obtener información sobre cuándo es más útil usar una mascarilla durante los viajes en las [Pautas de los CDC sobre el uso de mascarillas durante los viajes](#) (solo en inglés). El DOH alienta a los operadores del transporte público a que apoyen el uso de mascarillas de todo el mundo.

Uso de mascarillas en centros de atención médica

Todos los centros de atención médica pueden acceder a equipo de protección personal y pautas de control en la fuente en la página [Prevención del COVID-19 en centros de atención médica](#) (solo en inglés). Los centros de atención médica autorizados deben contar con políticas y programas de prevención de infecciones. Cualquier centro de atención médica puede optar por exigirles a los trabajadores y visitantes que usen mascarillas.

Recomendaciones sobre el uso de mascarilla en entornos concurridos que no sean de atención médica

Los establecimientos que no son centros de atención médica (como empresas y organizaciones) pueden exigir que las personas usen mascarillas en sus instalaciones. Estos establecimientos deben tener en cuenta cada uno de los siguientes factores a la hora de decidir si exigen el uso de mascarillas:

- La vulnerabilidad de las personas en el establecimiento
 - Es más probable que las personas que no estén [al día](#) (disponible en español) con las vacunas contra el COVID-19 contraigan COVID-19 y se enfermen de gravedad.
 - Las personas con [determinadas afecciones médicas](#) (disponible en español) tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19.
- La calidad de la ventilación en el lugar: consulte las publicaciones [Ventilación y calidad del aire para reducir la propagación de las enfermedades transmitidas por el aire](#) (solo en inglés), [Ventilación en edificios de los CDC](#) (disponible en español) y [Desafío del aire limpio en los edificios de la EPA](#) (por su sigla en inglés, Agencia de Protección Ambiental) (solo en inglés) para obtener información y opciones de ventilación para sitios con y sin sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por su sigla en inglés).
- La capacidad de las personas para distanciarse físicamente en el lugar
- La sospecha o confirmación de un brote de COVID-19 en el lugar
 - Se recomienda especialmente el uso de mascarilla en espacios cerrados cuando se produce un brote en un entorno concurrido que no es de atención médica. La definición de un brote en dichos entornos se puede encontrar en las [Pautas para negocios y organizaciones que no son de atención médica durante el COVID-19](#) (disponible en español).

Cuando el [Nivel de hospitalizaciones por COVID-19 según los CDC](#) (disponible en español) es alto, los CDC y el DOH recomiendan que todas las personas usen mascarilla en los espacios cerrados, independientemente del estado de vacunación. Los establecimientos no deben disuadir a las personas de usar mascarilla si estas deciden hacerlo. Consulte a continuación las recomendaciones para el uso individual de mascarilla y las consideraciones basadas en el riesgo.

Recomendaciones para el uso individual de mascarilla

Las personas mayores de dos años con síntomas, una prueba con resultado positivo o contacto con alguien con COVID-19 deben usar mascarilla o un respirador de calidad alta, de acuerdo con las publicaciones [Árboles de decisión según los síntomas de COVID-19](#) (disponible en español), [Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19](#) (disponible en español) y [Qué hacer si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con alguien que tiene COVID-19](#) (disponible en español). No se recomienda el uso de mascarillas en niños menores de dos años.

Usted puede optar por usar una mascarilla en cualquier momento. Tenga en cuenta los siguientes factores a la hora de decidir si usar mascarilla:

- Su estado de vacunación y el de quienes lo rodean. Es más probable que las personas que no estén [al día](#) (disponible en español) con las vacunas y los refuerzos contra el COVID-19 contraigan COVID-19 y se enfermen de gravedad.
- Sus [afecciones médicas](#) (disponible en español) y las de quienes lo rodean que representan un riesgo elevado de enfermarse gravemente de COVID-19. Las personas con ciertas afecciones médicas son más propensas a contagiarse de COVID-19 y enfermarse de gravedad.
- Las características del entorno en el que se encuentra (por ejemplo, hacinamiento, mala ventilación o de tipo cerrado)
- El [Nivel de hospitalizaciones por COVID-19 según los CDC](#) (disponible en español)
 - Cuando el nivel de hospitalizaciones es alto, los CDC y el DOH recomiendan usar mascarilla en los espacios cerrados, independientemente del estado de vacunación.
 - Cuando el nivel de hospitalizaciones es medio o alto, los CDC y el DOH recomiendan que las personas [con riesgo alto de enfermarse gravemente](#) (disponible en español) de COVID-19 usen una mascarilla o un respirador de calidad alta cuando estén en público en un entorno cerrado. Las personas que tengan contacto hogareño o social con alguien que tenga riesgo alto de enfermarse gravemente deberían analizar el uso de una mascarilla de calidad alta cuando estén en entornos cerrados con esa persona.
- Otros parámetros además del nivel de hospitalizaciones, como las visitas al departamento de emergencias y la detección de COVID-19 en aguas residuales, pueden ayudar a identificar de forma temprana los cambios del COVID-19 en la comunidad.

Recursos de salud mental y conductual

Consulte los [recursos y recomendaciones de salud conductual](#) en el sitio web del DOH (solo en inglés).

Más información y recursos sobre el COVID-19

Manténgase actualizado sobre la [situación actual del COVID-19 en Washington](#) (solo en inglés), [los síntomas](#) (disponible en español), [cómo se propaga](#) (disponible en español), [cuándo y cómo se deben realizar pruebas las personas](#) (disponible en español) y [dónde se obtienen las vacunas](#) (disponible en español). Para obtener más información, visite nuestra página de [preguntas frecuentes](#) (solo en inglés).

La raza, etnia o nacionalidad de una persona no implica un mayor riesgo de contraer COVID-19. Sin embargo, los datos revelan que las comunidades de color están siendo afectadas de manera desigual por el COVID-19. Esto se debe a los efectos del racismo y, en particular, al racismo estructural, que deja a algunos grupos con menos oportunidades de protegerse y proteger a sus comunidades. [Los estigmas no contribuyen a combatir la enfermedad](#) (solo en inglés). Comparta información precisa con otras personas para evitar que se propaguen los rumores y la desinformación.

- [Respuesta ante el COVID-19 del Departamento de Salud del Estado de Washington](#) (disponible en español)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (solo en inglés)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#) (disponible en español)

¿Tiene alguna otra pregunta? Llame al DOH al 1-800-525-0127.

Si necesita servicios de interpretación, **presione #** cuando contesten y **diga su idioma**. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud o con los resultados de las pruebas, comuníquese con un proveedor de atención médica.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([servicio de relé de Washington](#)) (solo en inglés) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Anexo A

Centros de atención médica

Los centros de atención médica y los centros de atención a largo plazo son cualquier entorno público o privado que se usa principalmente para la prestación de servicios de atención médica presencial a las personas, con algunas excepciones. Si se encuentra en un lugar cuyo uso principal es la prestación de servicios de atención médica, como un hospital, significa que la totalidad de las instalaciones es un centro de atención médica o un centro de atención a largo plazo. Si se encuentra en un lugar cuyo uso principal es otro, como una farmacia dentro de una tienda o una enfermería de una escuela, el concepto de centro de atención médica o centro de atención a largo plazo incluye solo las áreas que se utilizan principalmente para la prestación de asistencia médica, pero no las demás áreas del lugar. A menos que se excluya a continuación, los proveedores de atención médica son las personas autorizadas según la lista de [requisitos de acreditación de profesionales de la salud](#) (solo en inglés), así como las personas a las que la ley permite prestar servicios de atención médica sin poseer una credencial.

A continuación, se presenta una lista no exhaustiva de los centros de atención médica y de atención a largo plazo:

- Centros de cuidados intensivos, incluidos, entre otros, los hospitales.
- Centros de cuidados intensivos a largo plazo.
- Centro de rehabilitación con internación.
- Centros de salud conductual con internación, entre los que se incluyen centros de evaluación y tratamiento, centros residenciales de tratamiento y centros de desintoxicación segura.
- Centros de atención residencial a largo plazo, entre los que se incluyen residencias para la tercera edad, centros de vida asistida, hogares familiares para adultos, centros en los que se prestan servicios y ayudas residenciales comunitarias certificadas y centros residenciales de atención médica ampliada.
- Clínicas móviles u otros vehículos en los que se preste atención médica.
- Centros para pacientes ambulatorios, entre los que se incluyen centros de diálisis, centros de infusión, consultorios médicos y los centros de salud conductual (incluidos los consultorios de psiquiatras, consejeros de salud mental y profesionales de trastornos por consumo de sustancias).
- Centros odontológicos y de especialidades dentales.
- Centros de optometría y oftalmología.
- Farmacias (sin incluir las zonas comerciales).
- Consultorios de masajes (esto incluye áreas designadas donde se administran masajes dentro de entornos que no son del área de la salud, como *spas* y centros de bienestar y actividad física).
- Consultorios de quiropraxia y fisioterapia.
- Consultorios de parteras y centros de parto independientes.
- Centros de aislamiento o cuarentena.
- Centros de cirugía ambulatoria.

- Centros de atención de urgencia.
- Centros de cuidados paliativos.
- Centros en los que proveedores privados prestan servicios de atención médica a domicilio, atención personalizada o cuidados paliativos.

El concepto de centros de atención médica y de atención a largo plazo no incluye los siguientes contextos:

- Lugares donde se celebran eventos deportivos, espectáculos u otras reuniones (incluso cuando entrenadores acreditados asisten a jugadores), que no sean áreas utilizadas principalmente para la prestación de servicios de atención médica, como las áreas designadas de primeros auxilios (que son entornos del área de la salud).
- Hogares de acogida con licencia del DCYF (por su sigla en inglés, Departamento de Niños, Jóvenes y Familias) que no prestan principalmente servicios de atención médica.
- Centros de investigación en los que no se presta atención médica a las personas.
- Centros de atención veterinaria.
- Agencias de control de animales.
- Sociedades humanitarias sin fines de lucro.
- Establecimientos de venta de marihuana, incluidos aquellos en los que haya asesores de marihuana medicinal prestando sus servicios.

Si el centro de atención médica exige el uso de mascarilla en espacios al aire libre, debe cumplir con sus normas. Consulte el concepto de "[reglas del lugar](#)" que aparece a continuación para obtener más información. Consulte la página sobre [prevención del COVID-19 en centros de atención médica](#) (solo en inglés) para obtener pautas detalladas, incluidas las relacionadas con el control en la fuente y las pautas de visita a determinados centros de atención médica.

Normas del lugar

Los negocios, las organizaciones, los centros y los establecimientos tienen derecho a establecer sus propias normas con respecto al uso de mascarilla. Los negocios están obligados a seguir todos los [requisitos del L&I](#) (disponible en español) y pueden optar por exigir el uso de mascarilla en ciertos entornos.

Los funcionarios de salud pública local también pueden establecer órdenes de uso de mascarilla más restrictivas para limitar la transmisión en la comunidad.

Además, es posible que algunas personas necesiten o decidan seguir usando mascarilla. Tienen derecho a elegir usar mascarilla en espacios públicos incluso si las órdenes sobre el uso de mascarilla estatales o locales no están vigentes. Le solicitamos que respete la elección de usar mascarilla para protegerse y proteger a su familia y a sus comunidades. Tenga en cuenta que, si elige usar mascarilla, se le puede pedir que se la quite brevemente en situaciones como las de identificación.