

# Cómo ponerte un cubrebocas

Información del autor | 23 Referencias

En este artículo: [Ponerte un cubrebocas](#) [Quitarte un cubrebocas](#) [Entender los cubrebocas](#) [Resumen del artículo](#)

Los cubrebocas son comúnmente conocidos como mascarillas. Los usan principalmente los profesionales de la salud para protegerse ellos mismos y a los demás de la propagación de enfermedades infecciosas que se transmiten por aire, fluidos corporales y partículas.<sup>[1]</sup> Durante el brote de una enfermedad grave, el departamento de salud también podría recomendar que el público en general use cubrebocas para protegerse. Estos cubrebocas generalmente están diseñados para no quedar muy ajustados, pero, a la vez, cubrir por completo tanto la boca como la nariz.<sup>[2][3]</sup>

## Método 1

### Ponerte un cubrebocas

#### 1 **Lávate las manos.** Antes de tocar un cubrebocas limpio, lávate las manos muy bien con agua y jabón.<sup>[4]</sup>

- Una vez que hayas aplicado jabón en tus manos húmedas, debes frotártelas para lavarlas durante al menos 20 segundos antes de enjuagarlas.<sup>[5]</sup>
- Siempre usa una toalla de papel limpia para secarte las manos y, luego ponla en un contenedor de basura.

**Consejo:** antes de desechar la toalla de papel, úsala para abrir o cerrar una puerta después de haberte lavado las manos.

#### 2 **Revisa el cubrebocas para buscar defectos.** Una vez que hayas tomado un cubrebocas nuevo (sin uso) de la caja, revísalo para asegurarte de que no tenga defectos, agujeros ni desgarros en el material. Si el cubrebocas tiene defectos, agujeros o desgarros, bóvalo y saca otro nuevo (sin uso) de la caja.<sup>[6]</sup>

#### 3 **Orienta la parte superior del cubrebocas correctamente.** Para que el cubrebocas quede lo más cerca posible de tu piel, ten en cuenta que la parte superior del cubrebocas tiene un borde flexible, pero rígido, que puedes moldear alrededor de su nariz. Asegúrate de que este lado esté orientado hacia arriba antes de ponerte el cubrebocas en la cara.<sup>[7]</sup>

#### 4 **Asegúrate de que el lado correcto del cubrebocas quede hacia el afuera.** El interior de la mayoría de los cubrebocas es de color blanco, mientras que el exterior es de otros colores. Antes de ponértelo, asegúrate de que el lado blanco vaya hacia tu cara.<sup>[8]</sup>

#### 5 **Ponte el cubrebocas en la cara.** Existen muchos tipos de cubrebocas, cada uno con diferentes métodos de fijación a la cabeza.<sup>[9]</sup>

- **Bandas para orejas.** Algunos cubrebocas tienen dos bandas para orejas a cada lado. Por lo general, estas bandas se hacen de un material elástico para que puedan estirarse. Agarra este tipo de cubrebocas de las bandas, pon una alrededor de una de tus orejas y luego la otra alrededor de la del otro lado.
- **Lazos o correas.** Algunos vienen con piezas de tela que se amarran alrededor de la parte posterior de la cabeza. La mayoría de estos cubrebocas tienen lazos o correas en la parte superior e inferior. Toma el cubrebocas de los lazos superiores, colócalos alrededor de la parte posterior de la cabeza y amárralos para unirlos.
- **Bandas.** Algunos vienen con dos bandas elásticas que se colocan encima y alrededor de la parte posterior de la cabeza (distintas a las que se colocan alrededor de las orejas). Sujeta el cubrebocas frente a tu cara, jala la banda superior por encima de la parte superior de tu cabeza y ponla alrededor

de la coronilla. Luego, jala la banda inferior sobre la parte superior de la cabeza y ponla en la base de tu cráneo.

**6 Ajusta la pieza que va en la nariz.** Ahora que el cubrebocas está en su lugar en la cabeza y la cara, usa el dedo índice y el pulgar para pellizcar la parte flexible del borde superior alrededor del puente de la nariz.<sup>[10]</sup>

**7 Amarra la banda inferior del cubrebocas, si fuese necesario.** Si usas un cubrebocas con bandas que se amarran en la parte superior e inferior, en este momento ya puedes atar la banda inferior alrededor de la base del cráneo. Debido a que ajustar la pieza flexible para la nariz puede afectar el ajuste general del cubrebocas, lo mejor es esperar hasta después de que la pieza de la nariz esté en su lugar para amarrar las correas inferiores.<sup>[11]</sup>

- Si ya has amarrado las correas inferiores, es posible que tengas que volver a ajustarlas.

**8 Ajusta el cubrebocas en tu cara y debajo de tu barbilla.** Una vez que el cubrebocas esté totalmente asegurado, ajústalo para que te cubra la cara y la boca, de modo que el borde inferior quede debajo de tu barbilla.<sup>[12]</sup>

## Método 2

### Quitarte un cubrebocas

**1 Lávate las manos.** Dependiendo de lo que hacías con las manos antes de quitarte el cubrebocas, es posible que tengas que lavártelas. También podrías tener que quitarte los guantes quirúrgicos, lavarte las manos y luego quitarte el cubrebocas.<sup>[13]</sup>

**2 Quítate el cubrebocas con mucho cuidado.** Quítatelo solamente tocando los bordes, las correas, los lazos, las ataduras o las bandas. No toques la parte frontal, ya que podría estar contaminada.<sup>[14]</sup>

- *Bandas para orejas.* Utiliza las manos para sujetar las bandas para las orejas y sacarlas una por una.
- *Lazos o correas.* Usa las manos para desatar las correas inferiores primero y, luego, las superiores. Retira el cubrebocas mientras sujetas las correas de arriba.
- *Bandas.* Utiliza las manos para llevar la banda elástica inferior hacia arriba, por encima de tu cabeza y, luego, haz lo mismo con la banda elástica superior. Retira el cubrebocas de tu cara mientras sostienes la banda elástica superior.

**3 Quítate el cubrebocas de forma segura.** Los cubrebocas están diseñados para usarse una sola vez. Por lo tanto, cuando te lo quites, ponlo en la basura de inmediato.<sup>[15]</sup>

- En ambientes médicos es probable que haya un cubo de basura específico para elementos de riesgo biológico como cubrebocas y guantes usados.
- En un ambiente no médico donde un cubrebocas podría contaminarse de todos modos, debes colocarlo dentro de una bolsa plástica. Amarra la bolsa de plástico para cerrarla y luego arrójala al cubo de la basura.

**4 Lávate las manos otra vez.** Una vez que hayas desechado el cubrebocas de forma segura, lávate las manos nuevamente para asegurarte de que estén limpias y no se hayan contaminado al tocar el cubrebocas sucio.<sup>[16]</sup>

## Método 3

### Entender los cubrebocas

**1 Entiende de qué te protege un cubrebocas.** Los cubrebocas o mascarillas están destinados a cubrir tanto la boca como la nariz. Están diseñados con materiales que pueden bloquear *partículas grandes*, como gotas, chorros, aerosoles y salpicaduras (las cuales pueden contener virus o bacterias que pueden ser perjudiciales).<sup>[17]</sup>

- Sin embargo, es posible que, a pesar de todo, las partículas pequeñas penetren un cubrebocas. Además, debido a que este no se sella contra la piel, las partículas también podrían penetrar esas

aberturas.

**2 Debes saber la diferencia entre un cubrebocas y un respirador N95.** Un respirador N95 es un dispositivo que usan los profesionales de la salud para bloquear el 95 % de partículas muy pequeñas. A diferencia de los cubrebocas, los respiradores N95 se ajustan de un modo más seguro a la cara y contra la piel, y pueden filtrar partículas que se propagan por el aire.<sup>[18]</sup>

- Aunque un respirador N95 puede bloquear un 95 % de partículas muy pequeñas (se considera partículas muy pequeñas a las que miden 0,3 micras), de todas maneras, existe una probabilidad de 5 % de que las partículas nocivas penetren el respirador.
- Los respiradores N95 no están diseñados para que los usen niños ni personas con vello facial.
- Algunos respiradores N95 vienen con una *válvula de exhalación* que está diseñada para reducir la acumulación de condensación dentro del respirador y permitirle al usuario respirar con más facilidad. Sin embargo, estos no se deben utilizar en situaciones en las que se requiere un campo estéril, ya que la válvula de exhalación permite que el aire no filtrado (y posiblemente contaminado) salga del respirador.<sup>[19]</sup>
- En general, todos los tipos de respirador N95 deben venir con instrucciones detalladas del fabricante sobre cómo ponerlo y quitarlo. Para garantizar una protección adecuada tanto para ti como para tus pacientes, debes seguir estas instrucciones, por encima de todo. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) también requiere que los usuarios estén capacitados en lo que respecta al ajuste y al uso de los respiradores N95.<sup>[20]</sup>

## Consejos

- Lo ideal es usar agua y jabón cada vez que tienes que limpiarte las manos. No obstante, si no tienes agua y jabón a la mano, puedes usar un desinfectante para manos con un contenido de *al menos* 60 % de alcohol. Para asegurarte de haber usado suficiente desinfectante, debes ser capaz de frotarte las manos durante más de 10 segundos antes de que se sequen.<sup>[21]</sup>
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) también tienen una página web con información detallada con respecto a los cubrebocas y respiradores N95 en [http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/respsource3healthcare.html](http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/respsource3healthcare.html). Este sitio incluye fotos de diferentes tipos de cubrebocas, comparaciones entre cubrebocas y una lista de fabricantes aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

## Advertencias

- Los cubrebocas sirven para que los use una sola persona y una sola vez. Una vez que se les haya usado, deben descartarse y no volver a usarse.<sup>[22]</sup>
- Existen muchos tipos de cubrebocas que sirven para usos no médicos, que por lo general se pueden comprar en ferreterías. Estos están diseñados para mantener las partículas de polvo lejos de la boca y de la nariz mientras se trabaja con madera, metal u otros tipos de tareas de construcción. Estos no están regulados por la FDA y no están aprobados para usarse en ambientes médicos.<sup>[23]</sup>

## Referencias

1. <http://iom.nationalacademies.org/~media/46ED12D7E3854956A56B936A8654E90B.ashx>
2. <http://www.sfcddp.org/facemask.html>
3. <http://dhss.delaware.gov/dph/files/swineflumasksfaq.pdf>
4. <http://www.sfcddp.org/facemask.html>
5. <http://www.sfcddp.org/cleanhands.html>
6. <http://www.sfcddp.org/facemask.html>
7. <http://www.sfcddp.org/facemask.html>
8. <http://www.sfcddp.org/facemask.html>
9. <http://www.sfcddp.org/facemask.html>

## Vídeo