

USO CORRECTO DE MASCARILLAS

El COVID-19 es un virus contagioso, que se transmite de persona a persona a través de partículas que viajan en el aire (CDC, 2021). Cuando el virus entra al cuerpo, se aloja en el sistema respiratorio. Es por esto que usar una barrera de protección (mascarilla) puede ayudar a disminuir la probabilidad de contagio.

Tipos de mascarillas

QUIRÚRGICAS



Las mascarillas quirúrgicas son un tipo de equipo de protección personal desechable que ayuda a cubrir la boca y la nariz de contaminantes y partículas que pueden estar en el ambiente (FDA, 2023).

Este tipo de mascarilla ayuda a bloquear las gotas, salpicaduras o aerosoles de partículas grandes que pueden contener virus y bacterias, lo que reduce la exposición. Debido a que las mascarillas quirúrgicas no tienen un buen ajuste, no brindan una protección completa (FDA, 2023). Las mascarillas quirúrgicas deben tener buen ajuste en la nariz, boca y barbilla, para evitar el escape de partículas.

MASCARILLA N-95



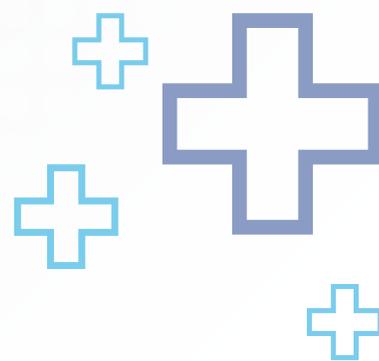
Los respiradores N95 son un tipo de protección respiratoria con ajuste y filtración eficientes, para evitar que partículas en el aire entren por la boca y nariz. Este tipo de mascarillas son utilizadas mayormente en entornos de atención médica, como hospitales (FDA, 2023).

¿Cuándo descartar una mascarilla?



Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso. Estas deben descartarse si se humedecen, y sustituirse por una nueva (CDC, 2022).

Las mascarillas N95 se pueden volver a utilizar siempre que no estén sucias o húmedas. Verifique las instrucciones específicas del fabricante para saber por cuánto tiempo se pueden utilizar (CDC, 2022).



USO CORRECTO DE MASCARILLAS

¿Cuándo utilizar la mascarilla?



A partir de los 2 años, las personas pueden usar mascarillas para protegerse y proteger a los demás (CDC, 2022).

Las personas pueden utilizar mascarilla en cualquier momento. Sobre todo, en lugares de mayor exposición (CDC, 2022; OMS, 2022). Hay ocasiones particulares, en las que se recomienda el uso de mascarillas, por ejemplo:

-  Si se siente enfermo.
-  Al tener contacto con una persona enferma.
-  En hospitales.
-  Al utilizar el transporte público.
-  Si tiene alto riesgo de enfermarse gravemente.
-  En lugares donde hay poca ventilación.



Programa de Equidad en Salud
Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo
✉ equidad@salud.pr.gov

(787) 765-2929, ext. 9810

Última revisión: Mayo 2023

Subsidiado con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) #2NH75OT000085 de la Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (SAPD) del Departamento de Salud.

Uso correcto de la mascarilla

MayoClinic, 2022



- 1 LÁVESE** las manos con agua y jabón.
- 2 SUJETE** la mascarilla por las tiras elásticas y colóquela sobre la boca, nariz y barbilla.
- 3 COLOQUE** las tiras elásticas de la mascarilla en las orejas y asegúrese de que quede ajustada al rostro.
- 4 NO** toque la mascarilla mientras la tenga puesta.
- 5** Para quitarse la mascarilla, tómelala por los elásticos de las orejas, **COLÓQUELA** en una bolsa cerrada y **DESCÁRTELA**.
- 6 LÁVESE** las manos inmediatamente.

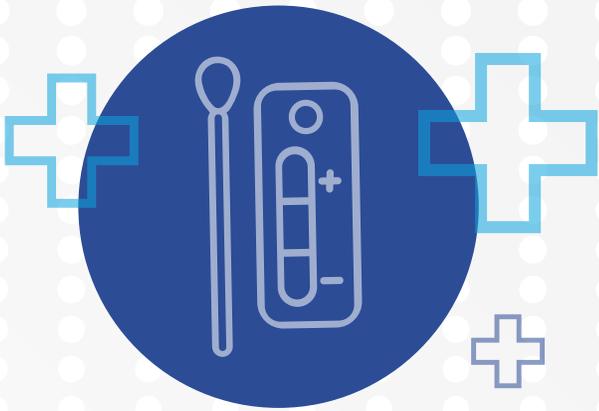
DEPARTAMENTO DE
SALUD



CÓMO REALIZARSE LA PRUEBA CASERA DE COVID-19

Las pruebas caseras o pruebas rápidas de COVID-19 son pruebas que detectan proteínas del virus en el cuerpo (pruebas de antígenos) (FDA, s.f.). Se trata de pruebas fáciles de hacer y cuyos resultados están disponibles en aproximadamente 15 minutos después de haberla realizado.

Eficacia de las pruebas caseras



Los resultados positivos en las pruebas caseras suelen ser precisos si se siguen las instrucciones del fabricante. Sin embargo, existe la posibilidad de falsos negativos y estar infectado por el virus. (MayoClinic, 2023), por lo que la FDA (2022) recomienda utilizar o repetir las pruebas caseras durante 2 a 3 días, en especial en personas que no presentan síntomas o la realización de pruebas adicionales durante un periodo más extenso (FDA, 2022).

¿Cómo usar una prueba casera?



Existen instrucciones generales para el uso de las pruebas caseras, no obstante, se debe tener en consideración las instrucciones específicas de cada fabricante. A su vez, antes de realizar la misma, se debe comprobar que la prueba no haya expirado o esté dañada. En términos generales, los pasos para realizarse las pruebas caseras son los siguientes:

Paso 1: LAVARSE las manos con agua y jabón.

Paso 2: LEER las instrucciones provistas por cada fabricante.

Paso 3: RETIRAR el hisopo del paquete sin tocar el extremo de algodón.

Paso 4: INSERTAR el extremo de algodón en de las fosas nasales, según indiquen las instrucciones.

Paso 5: GIRAR lentamente el hisopo y presionar suavemente contra el interior de la nariz, al menos cuatro veces, durante 15 segundos.

Paso 6: RETIRAR suavemente el hisopo.

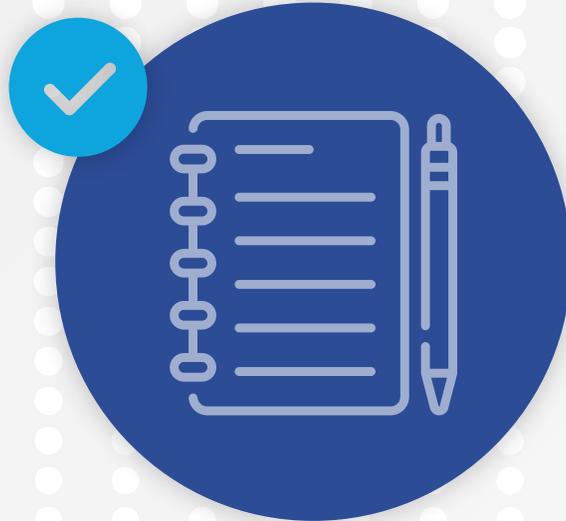
Paso 7: REPETIR los pasos en la otra fosa nasal con el mismo hisopo.

Paso 8: INTRODUCIR el hisopo en el tubo para mezclar la muestra (este paso puede variar en el procedimiento según la prueba que se esté realizando).



CÓMO REALIZARSE LA PRUEBA CASERA DE COVID-19

¿Cómo interpretar los resultados?



Luego de completar estos 8 pasos, se debe esperar el tiempo que se indique en las instrucciones de la prueba. Para poder interpretar el resultado, se debe leer la hoja de información que esté junto a la prueba. La misma indicará cómo se identificará un resultado positivo versus uno negativo (Orellana, 2022).



Recuerda registrar los resultados de la prueba accediendo al siguiente enlace:

<https://bioportal.salud.pr.gov/covid-19/self-test>

DEPARTAMENTO DE
SALUD

Programa de Equidad en Salud
Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo

✉ equidad@salud.pr.gov

(787) 765-2929, ext. 9810

Última revisión: Mayo 2023

Subsidiado con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) #2NH75OT000085 de la Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (SAPD) del Departamento de Salud.

