

# USAR CUBREBOCAS SALVA VIDAS

Algunos estudios sobre los beneficios del uso de cubrebocas para disminuir contagios por COVID-19.

CORAZÓN  
CAPITAL



# Una revisión sistemática de la eficiencia de cubrebocas y respiradores contra el coronavirus y otros virus de transmisión respiratoria para la comunidad, personal del cuidado de la salud y pacientes contagiados.

*(A RAPID SYSTEMATIC REVIEW OF THE EFFICACY OF FACE MASKS AND RESPIRATORS AGAINST CORONAVIRUSES AND OTHER RESPIRATORY TRANSMISSIBLE VIRUSES FOR THE COMMUNITY, HEALTHCARE WORKERS AND SICK PATIENTS.)*

- Se realizaron **19 pruebas controladas** en distintos escenarios.
- **Resultados en comunidad:** Aún sin una higiene constante de manos el uso de cubrebocas probó ser efectivo para disminuir el contagio. Juntos sube la efectividad considerablemente.
- **Resultados para personal del cuidado de la salud:** No probó ser muy eficiente a menos de que sea usado por los pacientes infectados también.
- El estudio prueba que **el uso del cubrebocas es más efectivo para prevenir** que para controlar la enfermedad.

- Los cubrebocas **ayudan sobre todo a prevenir** que las personas infectadas por COVID-19 esparzan el virus, esto ayuda a proteger a la gente que te rodea.
- Se recomienda el **uso de cubrebocas en lugares públicos y debe combinarse** con medidas como el distanciamiento social y la higiene de manos y superficies de contacto.
- Se recomienda el **uso de cubrebocas universal a pesar de no tener síntomas** pues existen algunas personas que pueden ser fuente de contagios a pesar de ser asintomáticos.
- En el caso del personal médico se recomienda el uso de mascarillas especializadas.

# Información importante sobre el uso de cubrebocas de tela

*(IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR CLOTH FACE COVERING)*

# Uso de cubrebocas en el contexto del COVID-19 sugerido

*(ADVICE ON THE USE OF MASKS IN THE CONTEXT OF COVID-19)*

- La OMS hace una **aclaración a su declaración previa** sobre que el uso de las cubrebocas deberían ser exclusivo por parte del personal médico.
- Hay que tener algunas consideraciones para el uso correcto, pero **los cubrebocas son herramientas útiles para ayudar a interrumpir cadenas de contagio**, especialmente cuando son usadas por aquellos que pueden contagiar.
- Da una **guía básica sobre consideraciones para usar mascarillas de uso no médico** por ciudadanos de a pie, algunas de ellas son: escoger un material que en realidad prevenga el paso de las gotículas, no usar materiales que se estiren, pero también considerar que se pueda respirar a través de ellas, que sean usadas por UNA sola persona, entre otras.

- La evidencia muestra cómo **el uso de cubrebocas ayuda a reducir la propagación del virus** sobre todo en lugares públicos.
- Se debe de **sumar al uso de mascarillas otras medidas** de prevención como la higiene, el distanciamiento y el rastreo de contactos.
- Se refuerza la idea de que aunque **los cubrebocas** no tienen que ser de calidad de uso médico, si **deben de ser capaces de contener el paso de las gotículas**.



# Cubrebocas contra el COVID-19: Una revisión de evidencias.

*(FACE MASKS AGAINST COVID-19: AN  
EVIDENCE REVIEW)*

Howard, J. Huang, A., Zhiyuan, L et al,  
12 de mayo de 2020

# Distanciamiento físico, cubrebocas y protección ocular para prevenir la transmisión del SARS-CoV-2 y COVID-19, persona a persona: Una revisión sistemática y un meta análisis.

*(PHYSICAL DISTANCING, FACE MASKS, AND EYE PROTECTION TO PREVENT PERSON-TO-PERSON TRANSMISSION OF SARS-COV-2 AND COVID-19: A SYSTEMATIC REVIEW AND META- ANALYSIS)*

- Se realizaron **172 estudios en 16 países en 6 continentes** para evaluar la eficiencia y la distancia correcta para hacer distanciamiento social, la reducción de la probabilidad de contagio según el uso de cubrebocas y el tipo usado y la utilidad de añadir la protección de ojos.
- Los resultados apoyan que el distanciamiento físico tiene que ser de 1 mt. en adelante, apoya el hecho de que **si se hace uso de cubrebocas y protección ocular de manera adecuada ayuda a disminuir la propagación del virus** (en el caso de personal médico sumando el uso de respiradores de ser posible).

- Una de las maneras de contagio más común es mediante el aerosol producido al respirar, hablar, toser o estornudar, es por eso que **el uso universal de cubrebocas ha probado ser una medida muy útil para reducir la transmisión del virus.**
- El uso de cubrebocas es más efectivo cuando lo usan personas contagiados, pero se debe de tomar en cuenta que existen personas asintomáticas por lo que **es mejor promover el uso universal.**
- El **uso de cubrebocas no es excluyente de otras medidas** como el distanciamiento social y la higiene de manos y superficies de contacto.

# Reduciendo la transmisión del SARS-CoV-2

*(REDUCING TRANSMISSION OF SARS-COV-2)*

# Uso comunitario de cubrebocas y el COVID-19: Evidencia de un experimento natural en los estados donde se mandató su uso obligatorio en Estados Unidos.

*(COMMUNITY USE OF FACE MASKS AND COVID-19: EVIDENCE FROM A NATURAL EXPERIMENT OF STATE MANDATES IN THE US)*

- Este análisis toma en cuenta los datos de aquellos estados de Estados Unidos donde se mandató el uso obligatorio de cubrebocas en espacios públicos y otros que no lo hicieron para poder ver si se presentó algún efecto.
- En general **los estados que impusieron obligatoriamente el uso de cubrebocas en espacios públicos tuvieron una disminución considerable del crecimiento de los casos diarios** de nuevos contagios en comparación con los que no lo hicieron.
- Es necesario **promover no sólo el uso de cubrebocas, sino medidas de distanciamiento social para poder subir la probabilidad de no contagiarse.**

- **Si se usa cubrebocas hay una reducción de las gotículas** que expulsamos al hablar, respirar, toser o estornudar **que es una de las formas más comunes de contagio de COVID-19** y otras enfermedades respiratorias.
- Se recomienda que **el uso de cubrebocas universal se sume a las medidas de distanciamiento social y a la higiene continua de manos**, sobre todo para aquellos que tienen menos posibilidades de quedarse a trabajar desde casa.



# Usando cubrebocas en la comunidad durante la pandemia por COVID-19: Altruismo y Solidaridad

*(WEARING FACE MASKS IN THE COMMUNITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC: ALTRUISM AND SOLIDARITY)*

Cheng, K.; Lam, T. Leung, C.,  
16 de abril de 2020

# Modelando un marco para evaluar la probable efectividad de 'confinamiento' por COVID-19. cubrebocas combinado con el en el manejo de la pandemia

*(A MODELLING FRAMEWORK TO ASSES THE LIKELY EFFECTIVENESS OF FACEMASKS IN COMBINATION WITH 'LOCKDOWN' IN MANAGING THE COVID-19 PANDEMIC)*



- El artículo demuestra que **la transmisión aérea es altamente infecciosa** y representa la ruta dominante para transmitir la enfermedad.
- A partir de varios casos el análisis revela como **el uso obligatorio de cubrebocas representa la medida determinante para definir la forma de propagación** de la pandemia.
- **Otras medidas de mitigación deben ser promovidas** como el distanciamiento social, la cuarentena para los que han estado en contacto y el quedarse en casa, aunque por sí solas no son suficientes, **el medio más eficiente sigue siendo el uso de cubrebocas.**

# Identificando la transmisión aérea como la ruta dominante para la propagación del COVID-19

# Algunas recomendaciones

## CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA

[who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

### LO QUE DEBE HACERSE →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada



Ajústese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Evite tocar la mascarilla



Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla



Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla



Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras



Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día



Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

### LO QUE NO DEBE HACERSE →



No utilice una mascarilla que parezca dañada



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz



No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia



No utilice mascarillas que dificulten la respiración



No utilice mascarillas sucias o mojadas



No comparta su mascarilla con otras personas

Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

# Algunas recomendaciones



#QuédateEnCasaCDMX

## ¿CUÁNDO USAR UN CUBREBOCA?



- En el transporte público
- Si estás en una reunión
- Cuando entras en contacto con más personas, aún en Sana Distancia

**DEJA DE FUNCIONAR CUANDO:**

- Se humedece
- Después de 1 hora en una conversación constante

**Evita tocarlo mientras lo traigas puesto, si tienes que hacerlo, lávate las manos**

Aunque utilices cubreboca, usa el ángulo interno del brazo al toser o estornudar  
Nunca compartas tu cubreboca

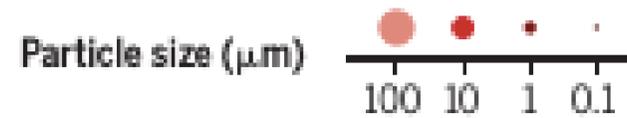
  GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO |  COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS / NUESTRA CASA

# Algunas recomendaciones

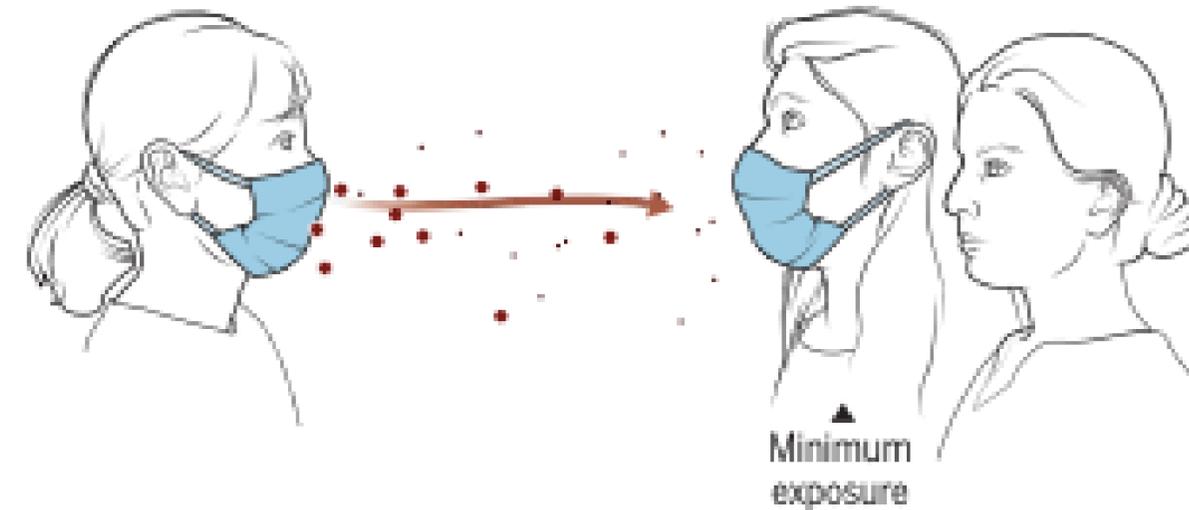
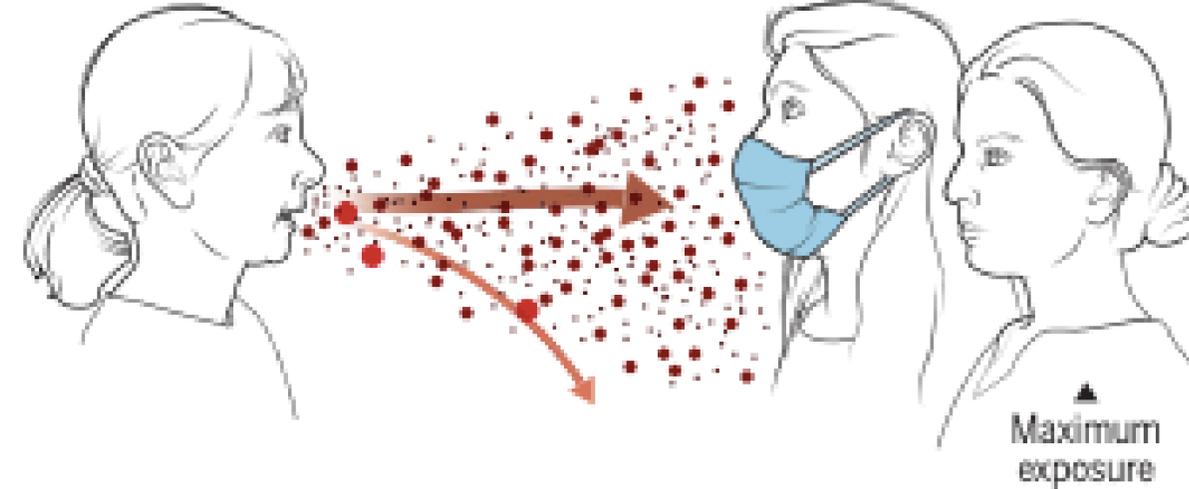
## Masks reduce airborne transmission

Infectious aerosol particles can be released during breathing and speaking by asymptomatic infected individuals. No masking maximizes exposure, whereas universal masking results in the least exposure.



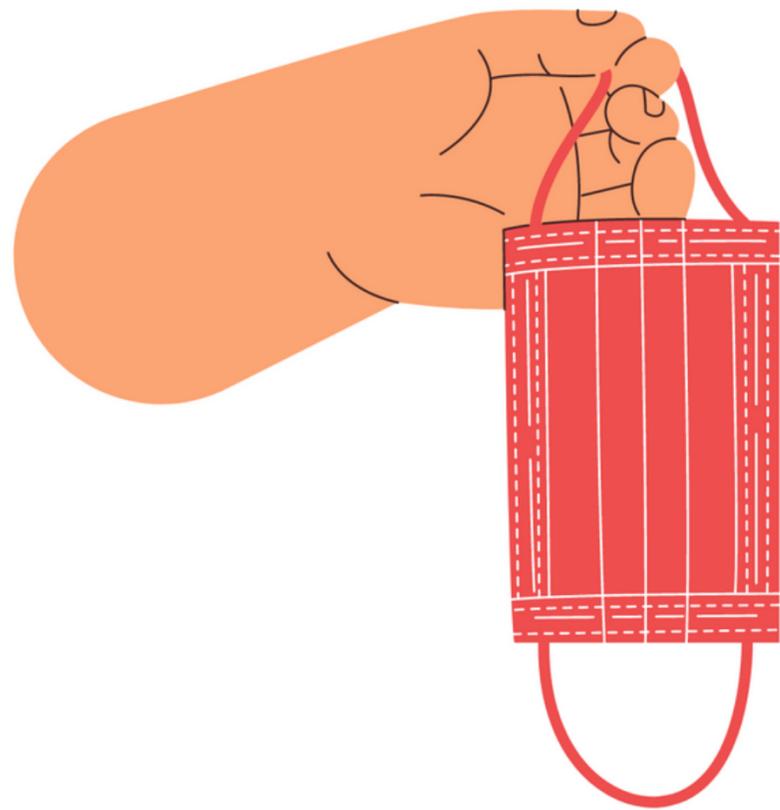
Infected, asymptomatic

Healthy



#ProtégeteTuProtégenosATodos

# Algunos tips para usar cubrebocas



Con información de: Organización Mundial de la Salud



## Antes de ponerte el cubrebocas

Limpia tus manos más de 20 segundos con agua y con jabón.

## Mientras usas el cubrebocas

1. **Cubre tu nariz y boca.** Asegurate de que no haya espacios abiertos entre tu cara y tu cubrebocas.
2. **Evita tocar tu cara.** Si lo haces limpia tus manos antes con gel antibacterial o después de haberte lavado las manos con agua y con jabón.
3. Reemplaza tu cubrebocas con uno nuevo cuando esté húmedo. Si es de tela lávalo diariamente. **No compartas tu cubrebocas con nadie.**



## Para desechar un cubrebocas:

1. Remueve el cubrebocas desde las bandas detrás de tus orejas. **No toques el frente del cubrebocas.**
2. Desecha el cubrebocas en un **bote de basura cerrado y destrúyelo con unas tijeras.**
3. **Limpia tus manos** con gel antibacterial o lavando con agua y con jabón.