

# Pautas para el uso de mascarillas durante la pandemia de COVID-19

## Resumen de los cambios del 12 de septiembre de 2022

- Se añadió información sobre los distintos niveles de protección que ofrecen las mascarillas y los respiradores
- Se las actualizó para que coincidan con la [recomendación sobre el uso de mascarillas de los CDC](#) (por su sigla en inglés, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) para los entornos cerrados del transporte público
- Se actualizaron las recomendaciones sobre cuándo deberían usarse mascarillas en [entornos concurridos que no sean de atención médica](#)
- Se actualizaron las recomendaciones sobre cuándo [el público general](#) debería usar mascarillas en espacios cerrados, de acuerdo con los niveles de COVID-19 en la comunidad según los CDC

## 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](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) con las vacunas y usar mascarillas o respiradores, pueden ayudar a prevenir enfermedades graves y reducir la carga del sistema de atención médica.

Debería usar la [mascarilla o el respirador](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) que mejor se ajuste y sea de la mejor calidad que esté disponible para usted. Cuando se los usa bien, los respiradores [aprobados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional \(NIOSH\)](#) (solo en inglés) (como los N95) ofrecen la mayor protección, seguidos por los respiradores internacionales (como los KN95 y KF94) y las mascarillas quirúrgicas, y por último por las mascarillas faciales de tela. Si corre [riesgo de enfermarse de gravedad de COVID-19](#), 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](#) (algunos idiomas adicionales disponibles).

Para obtener más información acerca de los diferentes tipos de mascarillas y respiradores y cómo mejorar el ajuste, consulte [tipos de mascarillas y respiradores](#) (algunos idiomas adicionales disponibles). 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, se debe reconocer que esto no proporciona el mismo nivel de protección para el usuario que una mascarilla regular o quirúrgica bien ajustada.** Consulte la guía sobre el uso de mascarillas en [escuelas primarias y](#)

[secundarias, programas de cuidado infantil, aprendizaje temprano, desarrollo juvenil y campamentos diurnos](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) del Departamento de Salud del Estado de Washington (WA DOH, por su sigla en inglés). Consulte además las [consideraciones de los CDC para grupos específicos de personas](#) (algunos idiomas adicionales disponibles).

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.

Las mascarillas con válvula de exhalación pueden usarse en el lugar de trabajo de acuerdo con las pautas publicadas por el [L&I](#) (por su sigla en inglés, Departamento de Trabajo e Industrias) (solo en inglés).

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.

## Obligaciones y órdenes de salud actuales

Las órdenes públicas actuales exigen el uso de mascarillas en [centros de atención médica](#), cárceles de adultos y prisiones de adultos. Las autoridades de salud pública pueden exigir el uso de mascarilla en ciertas situaciones, como los brotes.

### Orden del Departamento de Salud del Estado de Washington

La [Orden sobre el uso de mascarilla del secretario de Salud](#) (solo en inglés) exige usar mascarilla en ciertos entornos independientemente del estado de vacunación:

- [Centros de atención médica](#)
- Instalaciones de prisiones y cárceles de adultos cuando el condado en el que esté la instalación tenga un [nivel de COVID-19 en la comunidad según los CDC](#) (disponible en español) medio o alto

Existen excepciones limitadas a este requisito, estas pueden consultarse en la [Orden](#) (solo en inglés). Todos los empleados y visitantes, además de los profesionales de la salud, tienen la obligación de usar mascarilla cuando se encuentren en espacios cerrados de [centros de atención médica](#). Cada persona es responsable del cumplimiento; los negocios también tienen la responsabilidad de hacerles cumplir esta orden a sus empleados y clientes.

### Orden federal rescindida

A partir del 18 de abril de 2022 y a raíz de una orden judicial, quedó sin efecto la orden de los CDC que exigía el uso de mascarillas en el transporte público y en los centros de transporte.

Sin embargo, las mascarillas siguen siendo una herramienta importante para que los viajes y el transporte público sean más seguros para todos. [En línea con los CDC](#) (algunos idiomas adicionales disponibles), el WA DOH recomienda que los trabajadores y pasajeros mayores de dos años usen mascarillas en todos los entornos cerrados del transporte público, incluidos los vehículos y los centros de transporte. Para obtener más información, consulte [Entornos de transporte público](#).

### Proclamación del gobernador del estado de Washington

En la [proclamación 20-25.19: Washington listo para enfrentar el COVID-19](#) (solo en inglés) y en la [proclamación 21-08: seguridad de los trabajadores](#) (solo en inglés) del gobernador hay información sobre las responsabilidades de los negocios para los clientes y empleados.

## Departamento de Trabajo e Industrias (L&I) del Estado de Washington y proclamación del gobernador

Si bien el uso de mascarilla no suele ser obligatorio en la mayoría de los lugares de trabajo, según la proclamación del gobernador mencionada anteriormente, los empleadores siguen teniendo la obligación de adherir a los [Requisitos y guías para prevenir el COVID-19](#) (solo en inglés) del L&I. Además, los negocios privados pueden optar por exigir el uso de mascarilla, y los visitantes deberían respetar las [normas del lugar](#). A través de la [proclamación 21-08: seguridad de los trabajadores](#) (solo en inglés), los trabajadores tienen derecho a usar una mascarilla en el lugar de trabajo. El [artículo 296-62-609 del WAC](#) (por su sigla en inglés, ley del estado de Washington) (solo en inglés) protege el derecho de los trabajadores a usar mascarilla durante una emergencia de salud pública. De acuerdo con el [artículo 296-62-609 del WAC](#) (solo en inglés), los empleadores no pueden prohibirles a los empleados que usen mascarillas, respiradores u otros dispositivos o equipos de protección personal, con pocas excepciones permitidas por ley. Para obtener más información, consulte [Prevención del COVID-19: elección del uso de la mascarilla en el trabajo cuando no es obligatorio](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) del L&I.

## Entidades y funcionarios de salud pública local

Los funcionarios de salud local tienen autoridad para emitir órdenes de salud a fin de controlar las enfermedades dentro de su jurisdicción. Estas órdenes pueden ser más estrictas que las estatales, pero no pueden ser menos estrictas. 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 generales de salud pública además de los requisitos específicos de arriba.

## Entornos de transporte público

El WA 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](#) (algunos idiomas adicionales disponibles), 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. Consulte las [pautas de los CDC sobre el uso de mascarillas faciales en entornos de transporte público](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) para conocer los detalles, pero tenga en cuenta que los que solían ser requisitos ahora son recomendaciones. Consulte los [Requisitos y pautas para mitigar la transmisión del COVID-19 en escuelas primarias y secundarias y programas de cuidado infantil, aprendizaje temprano, desarrollo juvenil y campamentos diurnos \(wa.gov\)](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) para conocer las pautas sobre el uso de mascarillas en los autobuses escolares. El WA 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

Según la [Orden sobre el uso de mascarilla del secretario de Salud](#) (solo en inglés), se debe usar mascarilla en los centros de atención médica. Todos los centros de atención médica pueden acceder a

equipo de protección personal y control en la fuente en las [recomendaciones provisionales para la prevención de la infección por SARS-CoV-2 y su control en entornos de atención médica, documento 420-391 del DOH \(wa.gov\)](#) (solo en inglés).

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

Se recomienda el uso de mascarillas en interiores para las personas mayores de dos años cuando el [nivel de COVID-19 en la comunidad según los CDC](#) (disponible en español) sea medio o alto en los siguientes entornos:

- [Sitios que prestan servicios para personas sin hogar](#) (solo en inglés)
- [Entornos marítimos comerciales](#) (solo en inglés) (por ejemplo, buques de pesca comercial, buques de carga y cruceros)
- Entorno laboral concurrido en el que no es posible el distanciamiento físico debido a la naturaleza del trabajo, como depósitos, fábricas e instalaciones de envasado de alimentos y procesamiento de carne, y transporte ofrecido por el empleador
- Zonas de convivencia en residencias (no dormitorios), entre las que se incluyen centros de reinserción laboral, viviendas de transición, centros de rehabilitación o detención de menores y viviendas para trabajadores temporales
- Espacios cerrados en los que haya personas encarceladas en prisiones de adultos, cárceles de adultos, centros de rehabilitación o de detención de menores (por ejemplo, salas de tribunales)
  - Tenga en cuenta que la Orden del secretario de Salud **exige** que las personas mayores de cinco años usen mascarillas en las instalaciones de prisiones y cárceles de adultos cuando el [nivel de COVID-19 en la comunidad según los CDC](#) (disponible en español) sea medio o alto.
  - Se recomienda que los centros penitenciarios también analicen el uso de mascarillas cuando [los factores a nivel de la instalación](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) indiquen un riesgo mayor.

Las personas que viven o trabajan en los entornos mencionados deben seguir las mismas recomendaciones generales cuando no están en estos lugares (por ejemplo, cuando salen a la comunidad).

Los establecimientos que no son centros de atención médica (como empresas y organizaciones) pueden exigir el uso de mascarilla 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](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) con las vacunas contra el COVID-19 contraigan COVID-19 y desarrollen una enfermedad grave.
  - Las personas con [determinadas afecciones médicas](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) tienen un mayor riesgo de tener un caso grave 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) y [Desafío del aire limpio en los edificios, 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.

Cuando el [nivel de COVID-19 en la comunidad según los CDC](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) sea 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 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 [Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19](#) (algunos idiomas adicionales disponibles), los [árboles de decisión según los síntomas de COVID-19](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) y [Qué hacer si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con alguien que tiene COVID-19](#) (algunos idiomas adicionales disponibles). Según las [Obligaciones y órdenes de salud actuales](#), las personas deben usar mascarilla si así lo requiere el lugar en el que se encuentran.

En cualquier circunstancia, usted puede optar por usar una mascarilla. Tenga en cuenta los siguientes factores a la hora de decidir si usar mascarilla:

- Su estado de vacunación y el de quienes lo rodean. Las personas que no [estén al día](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) con las vacunas contra el COVID-19 y los refuerzos son más propensas a contagiarse de COVID-19 y enfermarse gravemente.
- Sus [afecciones médicas](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) y las de quienes lo rodean que representan un riesgo aumentado de enfermarse gravemente de COVID-19. Las personas con ciertas afecciones médicas son más propensas a contagiarse de COVID-19 y enfermarse gravemente.
- Las características del entorno en el que se encuentra (por ejemplo, hacinamiento, mala ventilación o de tipo cerrado).
- El [nivel de COVID-19 en la comunidad según los CDC](#) (algunos idiomas adicionales disponibles)
  - Cuando los niveles de la enfermedad en las comunidades son [altos](#), los CDC y el WA DOH recomiendan usar mascarilla en los espacios cerrados independientemente del estado de vacunación.
  - Cuando los niveles de la enfermedad en las comunidades son [medios o altos](#), los CDC y el WA DOH recomiendan que las personas [con riesgo alto de enfermarse gravemente](#) (algunos idiomas adicionales disponibles) 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.

### Más información y recursos sobre el COVID-19

Manténgase actualizado con las publicaciones sobre la [situación actual del COVID-19 en Washington](#) (solo en inglés), las [órdenes del gobernador Inslee](#) (solo en inglés), los [síntomas](#) (algunos idiomas adicionales disponibles), [cómo se propaga](#) (algunos idiomas adicionales disponibles), [cuándo y cómo se deben realizar pruebas las personas](#) (disponible en español)

y [dónde obtener 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, hay datos que revelan que las comunidades de color se ven afectadas por el COVID-19 de forma desproporcionada. Esto se debe a los efectos del racismo y, en especial, 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 los demás para evitar que se propaguen rumores y desinformación.

- [Brote del nuevo coronavirus de 2019 \(COVID-19\) del Departamento de Salud del Estado de Washington](#) (disponible en español)
- [Respuesta del estado de Washington ante el coronavirus \(COVID-19\)](#) (algunos idiomas adicionales disponibles)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (solo en inglés)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#) (algunos idiomas adicionales disponibles)

**¿Tiene alguna otra pregunta?** Llame a nuestra línea directa de información sobre el COVID-19 al **1-800-525-0127**. Horario de la línea directa:

- Lunes de 6 a. m. a 10 p. m.
- Martes a domingos de 6 a. m. a 6 p. m.
- [Feriados estatales oficiales](#) (solo en inglés) de 6 a. m. a 6 p. m.

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 ([Washington Relay](#)) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

## Anexo A

### Centros de atención médica

Según la [Orden sobre el uso de mascarilla del secretario de Salud](#) (solo en inglés), 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, y se debe usar mascarilla en todo el lugar, sujeto a las excepciones y exenciones de la orden de uso de mascarilla. 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. Se debe usar mascarilla en las áreas utilizadas principalmente para la prestación de asistencia médica, sujeto a las excepciones y exenciones de la orden de uso de mascarilla. 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. **Todos los empleados y visitantes,**

**además de los profesionales de la salud, tienen la obligación de usar mascarilla cuando se encuentren en espacios cerrados de centros de atención médica.**

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, 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 quiroprácticos.
- 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 [“normas del lugar”](#) que se menciona 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](#) (solo en inglés) 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](#) (solo en inglés) y pueden optar por exigir el uso de mascarilla en ciertos entornos (por ejemplo, al aire libre) y ser más restrictivos que lo que propone la [Orden sobre el uso de mascarilla del secretario de Salud](#) (solo en inglés).

Los funcionarios locales de salud pública también pueden establecer órdenes de uso de mascarilla más restrictivas para limitar la transmisión en la comunidad. Estas normas pueden ser más restrictivas que la [Orden sobre el uso de mascarilla del secretario de Salud](#) (solo en inglés), pero no pueden ser menos restrictivas.

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.