

Cómo hacer que usar una mascarilla durante COVID-19 sea más fácil



Usar una mascarilla a veces puede ser un poco incómodo. La mayoría de las personas probablemente coincidan en que lleva un poco de tiempo acostumbrarse. Pero usar una mascarilla es una de las mejores maneras de evitar que usted, su familia y los demás a su alrededor se enfermen. Y casi todos pueden usar una mascarilla en forma segura.

Es posible que haya oído rumores o consejos contradictorios sobre las mascarillas, por ejemplo, que no son seguras o que ciertas personas no necesitan usarlas. De modo que es importante que tenga la información correcta.

La verdad sobre el uso de las mascarillas

Incluso personas saludables pueden enfermarse gravemente o morir a causa de COVID-19.

- Personas jóvenes y saludables, así como personas mayores que no tienen problemas de salud, pueden enfermarse gravemente o morir de COVID-19. Y cualquier persona, aun personas jóvenes y personas mayores saludables, pueden presentar problemas pulmonares o cardíacos significativos después de contraer COVID-19. Esto es cierto aun si sus síntomas son leves.

Usted puede tener COVID-19 pero sin manifestar síntomas.

- Esto significa que usted podría transmitir el virus sin saberlo. Usar una mascarilla ayuda a prevenir que transmita el virus a otras personas que podrían enfermarse gravemente. Todas las personas de más de 2 años deberían usar una mascarilla toda vez que están en presencia de personas con las que no viven.

Usar una mascarilla no causará problemas para respirar.

- Algunas personas tienen inquietudes de que usar una mascarilla pudiera causar problemas para respirar al elevar sus niveles de dióxido de carbono (CO₂) o al reducir sus niveles de oxígeno. Pero los estudios han demostrado que esto no es cierto, aun en personas que tienen problemas pulmonares o cardíacos. Muchas personas, como los trabajadores de atención médica, han usado mascarillas siempre por horas al día sin tener ningún problema para respirar.

Usar una mascarilla ayuda a controlar la pandemia.

- Usar una mascarilla, seguir las pautas de distanciamiento físico, y lavarse mucho las manos pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19. Y esto puede ayudar a que la vida vuelva a la normalidad.

Consejos para hacer que sea más fácil usar una mascarilla

¿Desea usted que usar una mascarilla pudiera ser un poco más fácil y más cómodo? Aquí hay algunos consejos.

Encuentre una mascarilla de estilo y tamaño cómodos.

- Consiga una mascarilla que le quede bien sobre la boca y el mentón, sin aberturas. Una mascarilla de tela debería tener al menos dos capas de tejido transpirable y lavable. Algunas mascarillas son de una tela ligeramente más rígida y una forma diferente que no presiona sobre la boca.
- Si le resulta más cómodo, use una mascarilla que se ajuste alrededor de la cabeza en vez de engancharse detrás de las orejas. O use mascarillas desechables si le parecen más cómodas.
- Pruebe a usar una mascarilla que sea de un color claro si la va a usar en tiempo soleado y caluroso.
- Si usa anteojos, póngaselos sobre la tela de la mascarilla sobre la nariz para evitar que se empañen. Las mascarillas que tienen un alambre al que usted puede dar forma sobre la nariz también pueden ayudar a evitar que se le empañen los anteojos.

Lave su mascarilla a menudo.

- Esto puede evitar que se ensucie y que junte microbios. Y tener una mascarilla limpia ayuda a mantener la piel limpia de modo que sea menos probable que se irrite.

Evite los olores desagradables.

- Cepílese bien los dientes para mantener el aliento fresco.
- Evite usar lociones con fragancia o perfumes si le dan a su mascarilla un olor que le molesta.
- Si su mascarilla huele mal, pruebe a lavarla más a menudo. Podría convenir evitar usar jabones de lavar la ropa y hojas de secadora con fragancia.

Tómese descansos.

- Si tiene que usar una mascarilla por períodos prolongados, dese descansos cuando pueda. Está bien quitarse la mascarilla al aire libre, siempre y cuando usted siga las pautas de distanciamiento físico. Podría ser menos probable que beba suficiente agua cuando usa su mascarilla por tiempo prolongado. Así que asegúrese de beber lo suficiente.

Evite problemas de la piel.

- Lávese la cara diariamente para ayudar a evitar tener comezón o irritación en la piel. Séquese la cara con suavidad. Trate de no frotarse ni rascarse la cara si de hecho se le irrita. Y pruebe a usar un paño frío si le ayuda.
- Use un humectante facial suave. Aplíquese vaselina en los labios si se le agrietan. Algunos medicamentos para la piel pueden ser más irritantes si se usan debajo de una mascarilla, de modo que hable con su médico si tiene problemas. Usar maquillaje debajo de una mascarilla puede causar problemas, así que evítelo si tiene la piel irritada.

Tenga varias mascarillas.

- Es importante tener siempre una mascarilla limpia y seca disponible. Si se le humedece la mascarilla, esta hace que respirar sea más difícil. Si tiene problemas para acordarse de llevar consigo la mascarilla, tenga mascarillas adicionales en su bolso, su cartera o en el auto.