

Prevención del COVID-19: elección del uso de la mascarilla en el trabajo cuando no es obligatorio

Última actualización 23 de junio de 2022

Antecedentes

El virus que causa el COVID-19 sigue propagándose, algunas veces sin síntomas (de forma asintomática), entre los trabajadores, en especial en las comunidades con niveles de transmisión importantes o elevados.

Si ya no se le exige usar una mascarilla en el trabajo, pero piensa en usarla voluntariamente, la siguiente información puede ayudarle a entender sus opciones.

En esta página, el término “mascarilla” se utiliza en el sentido amplio para incluir las mascarillas N95 y **otras mascarillas de protección respiratoria que se muestran aquí**, las KN95, las mascarillas para procedimientos médicos, las mascarillas quirúrgicas y los cubrebocas de tela. Usar cualquier mascarilla es mejor que no usar ninguna; sin embargo, las mascarillas de protección respiratoria aprobadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH) pueden ofrecerle el más alto nivel de protección de contagio contra el COVID-19.

Uso voluntario de la mascarilla

Q ¿Cualquier persona puede optar por usar una mascarilla en el trabajo?

A Sí. Si usted es inmunocomprometido, no está vacunado (o no está al día), vive con alguien que es inmunocomprometido o no está vacunado (o no está al día) o quiere evitar enfermarse de COVID-19 por cualquier otro motivo médico o personal, tiene el derecho legal conforme al **Código Administrativo de Washington (Washington Administrative Code, WAC) 296-62-601**, de usar voluntariamente una mascarilla de protección respiratoria u otro tipo de mascarilla en el trabajo:

- mientras dure la emergencia de salud pública por COVID-19 en el estado de Washington;
- aunque L&I (Labor e Industrias), su empleador o el departamento de salud pública no le exijan usar una mascarilla, y
- siempre y cuando su uso no ocasione un problema de seguridad, protección o de tipo reglamentario en el trabajo.

Lo mismo ocurre para otros tipos de equipos de protección, como protectores faciales, guantes y batas.

Q ¿Importa si estoy totalmente vacunado?

A No. Cualquier trabajador, incluidos los que están al día con sus vacunas de refuerzo, pueden elegir usar una mascarilla voluntariamente para reducir su riesgo de contagio de COVID-19 en el trabajo.

Q *¿Qué debe hacer mi empleador si deseo usar una mascarilla de manera voluntaria?*

A Su empleador deberá:

- permitirle usar una mascarilla siempre y cuando su uso no ocasione ningún peligro de la seguridad en el trabajo y no entre en conflicto con otras normas aplicables del L&I o del departamento de salud pública relacionadas con equipos de protección, y
- proporcionarle una copia gratuita de la **Tabla 2** de la **norma sobre mascarillas de protección respiratoria, capítulo 296-842 del WAC**, si usted decide usar una mascarilla de protección respiratoria.

Q *¿Quién proporciona las mascarillas?*

A Los empleadores no están obligados a proporcionar mascarillas para uso voluntario. Si su empleador no le proporciona mascarillas o el tipo de mascarilla que desea usar, es posible que tenga que conseguirla usted mismo. Cuando el uso de la mascarilla es obligatorio, los empleadores deben proporcionar mascarillas que cumplan los requisitos mínimos.

Q *¿Debo obtener una autorización médica para usar una mascarilla?*

A La autorización médica solo es necesaria para las mascarillas de protección respiratoria (no para otros tipos de mascarillas) y no es obligatoria si las mascarillas de protección respiratoria se usan voluntariamente con fines de prevención contra el COVID-19.

La probabilidad de tener un impacto negativo en la salud debido al uso de mascarillas de protección respiratoria varía según el tipo de mascarilla de protección respiratoria y los problemas de salud del usuario. Por ejemplo, es menos probable que una mascarilla N95 o un respirador eléctrico purificador de aire (Powered Air-Purifying Respirator, PAPR) cause problemas respiratorios que una mascarilla de protección respiratoria elastomérica. Si desea usar una mascarilla de protección respiratoria elastomérica, quizá desee considerar las especificaciones de **la parte 2 de la sección 296-842-22005 del WAC**.

Su empleador no está obligado a proporcionar o pagar una autorización médica relacionada con el uso voluntario de una mascarilla de protección respiratoria contra el COVID-19, pero podría ofrecerse de todas formas. Como alternativa, puede optar por llenar el cuestionario médico de **la sección 296-842-22005 del WAC** y entregar usted mismo una copia a su proveedor de salud ocupacional para que la revise y dé su opinión.

Q *¿Qué pasa con la prueba de ajuste?*

A Su empleador debe proporcionar y pagar una prueba de ajuste solo en caso de que usted esté obligado a usar una mascarilla de protección respiratoria con ajuste (por ejemplo, una que requiera ajustarse firmemente al rostro para que funcione, como las N95); la prueba de ajuste no es obligatoria para las mascarillas de protección respiratoria que se usan de manera voluntaria ni para otros tipos de mascarillas.

Cuando una prueba de ajuste se lleva a cabo correctamente para verificar la capacidad de ajuste de su mascarilla de protección respiratoria, puede ayudarle a saber si su mascarilla de protección respiratoria proporciona un ajuste firme a su cara; sin embargo, podría no ser viable para la mayoría de las personas que desean usar mascarilla voluntariamente, ya

que requiere materiales, procedimientos, conocimientos y habilidades especiales para llevarla a cabo. Los empleadores no tienen la obligación de proporcionar o pagar la prueba de ajuste de las mascarillas de protección respiratoria usadas de manera voluntaria.

Si desea realizar una prueba de ajuste, consulte con su empleador para ver si puede facilitarle una. O, busque en Internet un servicio de pruebas de ajuste que pueda ofrecerla de forma individual.

Para evitar por completo los problemas de ajuste facial, considere la posibilidad de usar un PAPR ajustable (un respirador eléctrico purificador de aire).

Q *¿Y las comprobaciones de ajuste?*

A Una comprobación de ajuste es **indispensable cada vez** que se coloca su mascarilla de protección respiratoria con ajuste, y requiere poco tiempo y esfuerzo una vez que sabe lo que hay que hacer. Una comprobación de ajuste no es tan exacta como una prueba de ajuste, pero puede ayudarle a detectar una mala colocación. Si su mascarilla de protección respiratoria no se infla y se suelta durante la comprobación de ajuste, es posible que deba probar una talla o un modelo diferente.

Siga siempre las instrucciones del fabricante para comprobar el ajuste de su mascarilla de protección respiratoria. Para conocer cómo se realiza una comprobación de ajuste, **vea este video o revise este folleto**.

Q *¿Qué pasa si mi empleador me prohíbe usar una mascarilla en el trabajo?*

A Puede llamar a la División de Seguridad y Salud Ocupacional (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) al 1-800-423-7233 para denunciar una infracción de los derechos de seguridad, o vaya a Internet para llenar el formulario de queja de la DOSH, disponible en <https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints>.

Puede permanecer anónimo al momento de hacer la denuncia, o si proporciona su información de contacto, puede solicitar que sea confidencial.

Cómo seleccionar su mascarilla

Q *¿Por qué usar una mascarilla de protección respiratoria en lugar de alguna otra mascarilla?*

A Comparada con otras mascarillas, las mascarillas de protección respiratoria aprobadas por el NIOSH son la mejor opción para evitar el COVID-19. Cuando se usan correctamente, proporcionan un ajuste más completo alrededor de la boca y la nariz que otras mascarillas.

Además de una mejor calidad de ajuste, la eficacia del filtro es importante. Las mascarillas de protección respiratoria deben cumplir las normas de eficacia de filtración establecidas por el NIOSH; así que, si usted elige una mascarilla de protección respiratoria aprobada por el NIOSH, puede confiar en que la eficacia de su filtro ha sido verificada.

Q *¿Cómo puedo saber si una mascarilla de protección respiratoria está aprobada por el NIOSH?*

A Verifique el número de prueba y de certificación (testing and certification, TC) de la mascarilla de protección respiratoria y del empaque, por ejemplo, TC 84A-111.

Si tiene dudas sobre la autenticidad del número de aprobación, consulte en Internet la [NIOSH Certified Equipment List \(lista de equipos certificados del NIOSH\)](#) e ingrese el número de TC. Si no ve un resultado, quiere decir que no está aprobada.

Q *¿Las mascarillas KN95 son tan eficaces como las N95?*

A Las mascarillas KN95 protegen menos que las N95 según los resultados de los estudios de filtros y de las pruebas de ajuste. Las pruebas demuestran que los filtros en la mayoría de las KN95 no cumplen las normas del NIOSH; por ejemplo, en 2020 y 2021, alrededor del **60 % de los modelos de las KN95** puestas a prueba por el NIOSH, no cumplían con la eficacia mínima del NIOSH del 95 % y muchas estaban muy por debajo de ese mínimo.

Además, la mayoría de las KN95 con elásticos para detenerse en los oídos no pasaron la prueba de ajuste; por lo general, esto indica una capacidad de ajuste con una menor protección de partículas infecciosas.

Q *¿Qué tipo de mascarillas de protección respiratoria se recomiendan?*

A Elija una mascarilla de protección respiratoria aprobada por el NIOSH que filtre las partículas. Cualquiera de las siguientes opciones protege contra el COVID-19:

- una mascarilla de protección respiratoria con filtro, como las N95 o P100 (pero no las KN95)
- una mascarilla de protección respiratoria elastomérica (similar al hule) parcial o completa, con filtros de recolección de partículas de alta eficiencia (High Efficiency Particulate Arresting, HEPA) u otros filtros de partículas
- un respirador eléctrico purificador de aire (PAPR) con filtros HEPA

Puede ver las imágenes de estas mascarillas de protección respiratoria purificadoras de aire [aquí](#).

Q *¿Qué tipo de mascarilla de protección respiratoria protege más?*

A En comparación con los modelos de mascarillas con filtro y elastoméricas, los PAPR de ajuste holgado ofrecen la mayor protección y es más fácil respirar cuando se usan.

Además, los PAPR de ajuste holgado pueden ser una buena opción si tiene barba u otro tipo de vello facial pues no requieren de un ajuste facial para funcionar. También proporcionan un efecto refrescante ya que soplan suavemente el aire filtrado por el rostro.

Los PAPR cuestan más que otras mascarillas de protección respiratoria aprobadas por el NIOSH y necesitan mayor mantenimiento, pero los beneficios de protección y comodidad pueden compensar con creces el costo.

Q *¿Qué otras diferencias debo tomar en cuenta al seleccionar una mascarilla de protección respiratoria?*

A Una mascarilla de protección respiratoria con filtros HEPA o P100 pueden eliminar más partículas de aire que una N95, pero puede ser más difícil respirar a través de ellas.

Las mascarillas de protección respiratoria elastoméricas cuestan más que las mascarillas con filtro y requieren algunas prácticas de mantenimiento, como la limpieza, el almacenamiento y el reemplazo de piezas, pero duran mucho tiempo y pueden lavarse y desinfectarse en cada uso. Algunos modelos están disponibles sin válvula de exhalación, lo que puede ser importante si trabaja en el campo de atención de la salud. Los modelos de protectores faciales completos brindan protección a los ojos y una mayor protección en general que los modelos parciales debido a las características de ajuste.

La barba de cada día, la barba de varios sin rasurar y otro tipo de vello facial en la zona de ajuste de una mascarilla de protección respiratoria con filtro o elastomérica pondrán en riesgo su ajuste de protección, por lo que debe tomar medidas (por ejemplo, afeitarse la zona) para evitar que suceda.

Q *¿Las mascarillas contienen látex?*

A Sí. Algunas mascarillas contienen látex. Por ejemplo, algunos elásticos están hechos con látex, así que consulte la información del fabricante antes de comprar o usar una.

Cómo aprovechar al máximo su mascarilla

Q *¿Cuánto duran los filtros?*

A Consulte la información del fabricante sobre el uso y el cuidado de la mascarilla.

Normalmente, las N95 y los filtros de las mascarillas de protección respiratoria elastoméricas y de los PAPR deben reemplazarse si el material del filtro:

- dificulta la respiración
- se nota claramente que está sucio o se daña físicamente

No intente prolongar el uso de los filtros lavándolos o esterilizándolos. Esto puede deteriorar el material del filtro y ocasionar un riesgo para la salud del usuario.

Q *¿Qué más debo saber al momento de elegir una mascarilla?*

A Su mascarilla debe ajustarse cómodamente al contorno de su cara, sin puntos de presión. Busque modelos con elásticos ajustables que rodeen la cabeza y el cuello para obtener el mejor ajuste. De ser posible, pruébese algunos modelos y tallas para encontrar la mascarilla más cómoda. Los elásticos deben mantener la mascarilla firmemente en su sitio, pero sin que se hundan en su piel ni presionen demasiado alguna parte de su cara. Si nota alguna molestia, elija un modelo o talla diferente.

Siga siempre las instrucciones del fabricante sobre cómo colocar, usar, quitar y dar mantenimiento o desechar la mascarilla.

Algunas personas pueden sufrir de salpullido o experimentar otros problemas de la piel al usar una mascarilla con regularidad.

Si usa una mascarilla de protección respiratoria elastomérica o un PAPR y una pieza se desgasta o se daña, utilice solo piezas de reemplazo hechas por su fabricante específicamente para ese modelo de mascarilla.