

# ¿Qué mascarilla usar según la tarea a desempeñar?

*Prevención de COVID-19 en el lugar de trabajo: Cuándo usar cubrebocas y mascarillas de protección respiratoria*

Información actual al 9 de septiembre del 2020.



División de Seguridad y Salud Ocupacional



[www.Lni.wa.gov/Seguridad](http://www.Lni.wa.gov/Seguridad)



1-800-423-7233



Washington State Department of  
Labor & Industries



# Contents

---

**Introducción** ..... 2

**Riesgo ínfimo** ..... 4

**Riesgo bajo** ..... 5

**Riesgo medio** ..... 6

**Riesgo alto** ..... 7

**Riesgo extremadamente alto** ..... 8

**Uso y cuidado** ..... 9

Protegiendo a los trabajadores de  
represalias o discriminación

Recursos

# Introducción

Los cubrebocas y las mascarillas son herramientas importantes para prevenir la propagación del coronavirus. Cuando se usan en combinación con el distanciamiento social y barreras físicas, pueden ayudar a proteger a los trabajadores y al público.

Esta publicación explica cuándo deben los trabajadores usar cubrebocas de tela y mascarillas para proteger a otros del coronavirus, y cuándo deben usar mascarillas de protección respiratoria para protegerse a sí mismos.

Esta información complementa las pautas técnicas de las *Consideraciones para los empleadores respecto al peligro del coronavirus en Washington (a excepción de hospitales o clínicas), cubrebocas, mascarillas y opciones de mascarillas de protección respiratoria* que están disponible en línea en [www.Lni.wa.gov/MaskConsiderations](http://www.Lni.wa.gov/MaskConsiderations).

La información en este documento no se aplica a trabajadores que estén bajo tratamiento activo por COVID-19 en hospitales y clínicas. Esos trabajadores deben seguir las pautas de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para la selección de mascarillas de protección respiratoria y otros equipos de protección personal (personal protective equipment, PPE). Para obtener más información sobre las orientaciones de los CDC, visite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp).

## ¿Por qué se debe usar cubrebocas, mascarilla o mascarilla de protección respiratoria?

Usar un cubrebocas, una mascarilla o una mascarilla de protección respiratoria en el trabajo puede disminuir el riesgo de propagación del coronavirus. Los negocios también deben exigir a los clientes que usen cubrebocas. Esto se suma al distanciamiento social, el lavado de manos y la desinfección de superficies para evitar la propagación del virus.

El virus se puede propagar en el aire mediante pequeñas partículas de saliva cuando una persona infectada respira, habla, tose, o estornuda. Muchas personas infectadas no tienen síntomas evidentes (asintomáticos), pero pueden propagar el virus a otros sin saberlo.

**Los cubrebocas de tela** ayudan a evitar que las partículas que usted exhala se liberen en el aire, pero no filtran efectivamente las partículas de otras personas que ya se encuentran en el aire.

**Las mascarillas**, por lo general, brindan más protección que los cubrebocas de tela.

**Las mascarillas de protección respiratoria** ofrecen un nivel de protección más alto que los cubrebocas y las mascarillas porque también evitan que quienes los usan inhalen las partículas que hay en el aire.

Los tres artículos brindan protección cuando una persona tose o estornuda cerca de usted, los que tienen la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos brindan mayor protección contra la tos y los estornudos.

## **¿Pueden los trabajadores usar una careta en lugar de un cubrebocas?**

No. Una careta no reemplaza a un cubrebocas de tela. Las caretas permiten que las partículas que el usuario exhala se muevan libremente alrededor de los bordes de la careta, salgan y puedan ser respirados por otros. Se pueden usar caretas además de cubrebocas de tela para proteger a los trabajadores de otras personas que estornudan o tosen cerca o para protegerse de salpicaduras al diluir o aplicar líquidos nocivos como cloro o productos químicos de limpieza.

## **¿Se requiere que los trabajadores con problemas médicos o de discapacidad usen cubrebocas o mascarillas?**

Para algunos trabajadores, los problemas de salud o discapacidades hacen que los cubrebocas no sean seguros de usar. Para ser considerados exentos de usar cubrebocas, los trabajadores deben proporcionar a su empleador una declaración de adaptación de su proveedor de atención médica. La declaración debe especificar que el trabajador no debe usar un cubrebocas debido a una condición de salud o discapacidad. Los empleadores con trabajadores que no pueden usar mascarillas deben tomar medidas alternativas para prevenir la propagación del virus.

Los empleadores deben evaluar cualquier impacto negativo que los cubrebocas puedan tener en los trabajadores con discapacidades y ajustarse a las adaptaciones según el proceso de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disability Act, ADA) en [www.eeoc.gov/laws/guidance/fact-sheet-disability-discrimination](http://www.eeoc.gov/laws/guidance/fact-sheet-disability-discrimination).

Además, los trabajadores pueden quitarse las mascarillas para comunicarse con personas sordas o con problemas de audición para que puedan leer las señales faciales o los labios, mientras mantienen una distancia de al menos seis pies (dos metros) o una barrera física entre ellos. Si los trabajadores se quitan las mascarillas para comunicarse con una persona sorda, el empleador debe asegurarse de que existan protecciones alternativas para evitar la propagación del virus.

## **¿Es menos importante el distanciamiento social si uso un cubrebocas?**

No. Los protectores faciales y las mascarillas no reemplazan el distanciamiento social. Además de permanecer a seis pies (dos metros) de distancia de otras personas, los trabajadores deben lavarse las manos con frecuencia y limpiar y desinfectar las superficies y herramientas y seguir otras medidas fundamentales de seguridad requeridas por el Departamento de Labor e Industrias (L&I) del estado de Washington ([www.Lni.wa.gov/CovidSafety](http://www.Lni.wa.gov/CovidSafety)) y las pautas de reapertura del gobernador para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus en [www.governor.wa.gov/issues/covid-19-resources](http://www.governor.wa.gov/issues/covid-19-resources).

# Riesgo ínfimo

Los trabajadores que trabajan solos o que manejan vehículos solos no están obligados a usar un cubrebocas de tela porque el riesgo de transmisión es ínfimo (muy bajo).

“Solo” significa que el trabajador está aislado de las interacciones con otros y tiene poca o ninguna expectativa de interrupciones en persona. Si alguien que trabaja solo tiene que pasar cerca de otra persona una o dos veces al día, debe permanecer al menos a seis pies o dos metros de distancia para mantener un riesgo ínfimo. Si eso no es posible, entonces se requiere que use un cubrebocas durante el paso.

## **Ejemplos de trabajos con riesgo ínfimo:**

- un ocupante en una oficina con una puerta.
- pequeñas cuadrillas de jardineros de tres o cuatro trabajadores que viajan solos y trabajan al aire libre separados uno del otro todo el día.
- un operador de una grúa que trabaja solo y en una cabina cerrada.
- repartidores que no tienen interacción cara a cara con otras personas cuando recogen o entregan paquetes.
- un trabajador de limpieza solo en un edificio.

## Riesgo bajo

Cuando el riesgo de transmisión es bajo, se requiere el uso de un cubrebocas de tela reusable.

El riesgo de transmisión es bajo cuando los trabajadores trabajan o viajan con otros y permanece al menos a seis pies o dos metros de distancia, excepto por el paso de otras personas por lapsos cortos varias veces al día.

El riesgo también se considera bajo cuando uno o dos trabajadores proporcionan servicios personales a clientes sanos que también usan cubrebocas de tela.

### **Ejemplos de lugares de trabajo con riesgo bajo y trabajos con actividades de riesgo bajo:**

- un conductor y un pasajero sentados a seis pies o dos metros de distancia en un vehículo y solo necesitan cruzarse brevemente al entrar y salir del vehículo varias veces al día.
- instalaciones de fabricación que están dispuestas para mantener a los trabajadores separados mientras operan maquinarias y realizan otras tareas.
- personal de mantenimiento que trabaja con otras personas fuera del horario de atención y no realiza la limpieza después de que se confirma un caso de COVID-19.
- uno o dos trabajadores sanos en una sala que ofrecen servicio de peluquería u otros servicios personales a clientes que también usan un cubrebocas.
- meseros de restaurantes y cafeterías con servicio para llevar únicamente.
- mecánicos que trabajan en vehículos alrededor de otros (pero a seis pies o dos metros de distancia) en talleres de reparación.



Ejemplos de cubrebocas de tela para usar en trabajos de riesgo bajo.

Foto superior proporcionada por el autor Doc James,  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HomemadeFacemask.jpg>

## Riesgo medio

Cuando el riesgo de transmisión es medio, se requiere el uso de mascarillas. Entre los ejemplos de mascarillas se incluyen las mascarillas desechables para polvo que se usan para la práctica de pasatiempos, pero que no están aprobadas por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH); las mascarillas quirúrgicas aprobadas por la FDA; y las mascarillas como las KN90 o KN95 aprobadas en otros países.

El riesgo de transmisión se considera medio cuando los trabajadores permanecen al menos a seis pies o dos metros de distancia de otras personas, excepto cuando varias veces a lo largo del día, se rompe la distancia de seis pies o dos metros durante varios minutos y las medidas de prevención, como las barreras físicas, no son factibles.

Se considera un riesgo medio cuando los trabajadores están en vehículos hasta una hora por viaje si:

- No hay más de dos personas en un auto compacto.
- No hay más de cuatro personas en sedanes más grandes o camiones de trabajo con dos filas de asientos.
- No hay más de siete personas en camionetas de pasajeros dependiendo de la capacidad.

y:

- Los ocupantes mantienen una distancia de al menos tres pies o un metro.
- Se optimiza la ventilación mecánica y natural (por ejemplo, aire fresco del sistema del vehículo y/o ventanas abiertas).

Para los servicios personales, los trabajadores se consideran de riesgo medio cuando tres a seis personas trabajan en una cuarto con clientes sanos que usan un cubrebocas de tela.

### Ejemplos de trabajos y actividades de riesgo medio:

- tripulaciones de pesca comercial.
- grupos de trabajadores que son transportados a un lugar de trabajo.
- reposidores en tiendas de comestibles que trabajan durante el horario de atención cerca de los clientes.
- manicuristas que trabajan con clientes que usan cubrebocas de tela.
- trabajadores de cocina de restaurantes.
- operadores de vehículos de transporte que recogen solo a pasajeros con mascarilla.
- operadores de tránsito.



Ejemplos de mascarillas para uso en trabajos de riesgo medio. De izquierda a derecha, de arriba a abajo: KN95, mascarilla quirúrgica, mascarilla para polvo que se usa para la práctica de pasatiempos.



## Riesgo alto

Cuando el riesgo de transmisión es alto, se requiere el uso de mascarillas de protección respiratoria.

Las mascarillas de protección respiratoria para actividades de alto riesgo deben estar aprobadas por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) o por un organismo de aprobación equivalente fuera de los Estados Unidos. Entre los ejemplos se incluyen: mascarillas de protección respiratoria elastoméricas (similar al caucho) de media cara o cara completa con cartuchos, mascarillas de protección respiratoria purificadoras de aire forzado (powered-air purifying respirator, PAPR) con ajuste apretado o suelto con cartuchos para partículas, y mascarillas filtrantes N-, R- o P-95 a P100 (cuando el suministro lo permite).

El riesgo de transmisión se considera alto cuando los trabajadores trabajan o viaja a tres pies de distancia o un metro de los demás durante más de 10 minutos en una hora, varias veces al día y el uso de otras medidas de prevención no es factible.

El riesgo se considera alto cuando los trabajadores:

- limpian y desinfectan áreas recientemente ocupadas por una persona con COVID-19 confirmado.
- proporcionan servicios en residencias de clientes con COVID-19 confirmado.

- realizan procedimientos que generan la aerosolización de saliva, mucosidad, o secreciones de los ojos; o que fuerzan o aumentan la respiración, tos, estornudos o bostezos.

### Ejemplos de actividades de alto riesgo:

- trabajar o viajar con varias personas en una sala pequeña, en espacios confinados, vehículos u otros espacios pequeños durante más de 10 minutos en una hora.
- usar un escarificador ultrasónico o una jeringa de aire y agua en clientes en un consultorio dental.
- administrar medicamentos a través de nebulizadores.
- realizar espirometrías o capacitar a los clientes sobre ejercicios de respiración profunda o forzada.
- proporcionar servicio de mantenimiento a domicilio o servicios de eutanasia para mascotas a un cliente que usa una mascarilla y que es un caso confirmado o posible de COVID-19.

### Ejemplos de empleos de alto riesgo:

- dentistas e higienistas dentales.
- servicios funerarios.
- cuadrillas de trabajo en espacios confinados.



Ejemplos de mascarillas de protección respiratoria aprobadas por NIOSH para uso durante trabajos de alto riesgo. De izquierda a derecha, de arriba a abajo: mascarilla filtrante N95, mascarilla elastomérica de media cara con filtros de partículas (HEPA), mascarilla elastomérica de cara completa con filtros de partículas (HEPA), mascarilla purificadora de aire forzado (PAPR) de ajuste holgado con filtros de partículas (HEPA).

Foto superior izquierda proporcionada por el autor Banej, [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:3M\\_N95\\_Part particulate\\_Respirator.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:3M_N95_Part particulate_Respirator.JPG)

# Riesgo extremadamente alto

Cuando el riesgo de transmisión es extremadamente alto, los trabajadores deben usar mascarillas de protección respiratoria N-95, mascarillas de protección respiratoria elastoméricas de media cara o cara completa con cartuchos; mascarillas de protección respiratoria purificadoras de aire motorizados (PAPR) con cartuchos aprobadas por NIOSH; o mascarillas quirúrgicas con protección para los ojos aprobadas por la FDA, u otras mascarillas de protección respiratoria con aprobación equivalente a la de NIOSH fuera de los Estados Unidos.

Los trabajadores también deben:

- usar gafas o caretas para proteger los ojos durante interacciones en persona cuando no usen mascarillas de protección respiratoria de cara completa.
- pedir a los clientes que usen mascarillas quirúrgicas u otro tipo de mascarillas (según lo permita el suministro), según sea factible, mientras se realicen tareas cara a cara tanto como sea posible durante el transporte o el cuidado.

El riesgo de transmisión es extremadamente alto cuando los trabajadores transportan a personas con COVID-19 o trabajan en centros residenciales que no sean clínicas ni hospitales a seis pies o dos metros de distancia de personas con coronavirus.

El riesgo de transmisión es extremadamente alto cuando su trabajo implica contacto directo con la boca, nariz, o los ojos de otra persona, aun cuando parezca estar sana o asintomática.

## Ejemplos de empleos de riesgo extremadamente alto:

- Técnicos de emergencias médicas (Emergency Medical Technician, EMT).
- trabajadores de centro de atención a largo plazo que atienden clientes enfermos con COVID-19.
- terapeutas de terapia ocupacional o física que brindan tratamiento a clientes en cuarentena.

## Ejemplos de tareas de riesgo extremadamente alto:

- realizar exámenes de la vista o tonometría.
- hacer hisopados en boca o nariz en estaciones de realización de pruebas.



Ejemplos de mascarillas de protección respiratoria aprobadas por NIOSH para uso durante trabajos de alto riesgo. De izquierda a derecha, de arriba a abajo: mascarilla filtrante N95, mascarilla filtrante quirúrgica N95, mascarillas elastomérica de media cara con filtros de partículas (HEPA), mascarilla elastomérica de cara completa con filtros de partículas (HEPA) y mascarilla purificadora de aire forzada (PAPR) de ajuste holgado con filtros de partículas (HEPA).

## Uso y cuidado

Cuando se requiera el uso de mascarillas de protección respiratoria, su empleador deberá proporcionar mascarillas de protección respiratoria aprobadas por NIOSH (o una aprobación equivalente de un país que no sea los Estados Unidos) y cumplir los requisitos para garantizar que los trabajadores reciban una evaluación médica, una prueba de ajuste, capacitación, mantenimiento, almacenamiento, y otras disposiciones necesarias, según lo exige la Respirators Rule (Regla de mascarillas de protección respiratoria) en el Capítulo 296-842 del Código Administrativo de Washington (Washington Administrative Code, WAC) ([www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-rules/rules-by-chapter/?chapter=842](http://www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-rules/rules-by-chapter/?chapter=842)).

Si los trabajadores deben usar una mascarilla de protección respiratoria N95 u otra con ajuste apretado, tiene que estar correctamente rasurados para que las mascarillas de protección respiratoria logren sellarse a la cara de manera confiable. Los PAPR con capucha de ajuste holgado no requieren pruebas de ajuste y pueden ser una alternativa para los trabajadores con barba.

### Protegiendo a los trabajadores de represalias o discriminación

Es contra la ley que los empleadores despidan, degraden, tomen represalias o discriminen a los trabajadores por ejercer sus derechos a la seguridad y la salud. Estos incluyen el derecho a:

- manifestar al empleador preocupaciones de seguridad y salud.
- participar en actividades sindicales relativas a la seguridad y la salud.
- presentar un reclamo de seguridad y salud.
- participar en investigaciones de la División de Seguridad y Salud Ocupacional (Division of Occupational Safety and Health, DOSH).

Los trabajadores tienen 30 días para presentar una queja ante DOSH o la Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety & Health Administration, (OSHA) a partir de la fecha en que ocurrió el presunto incidente.

Conozca más:

[www.Lni.wa.gov/WorkplaceDiscrimination](http://www.Lni.wa.gov/WorkplaceDiscrimination).

### Recursos

Llame a un consultor cerca de usted al 1-800-547-8367 o envíe un correo electrónico a [DOSHConsultation@Lni.wa.gov](mailto:DOSHConsultation@Lni.wa.gov) sin costo, para obtener ayuda confidencial, visite [www.enespanol.Lni.wa.gov/Spanish/Safety/Consultation](http://www.enespanol.Lni.wa.gov/Spanish/Safety/Consultation).

El sitio web sobre coronavirus de DOSH ([www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-topics/topics/coronavirus](http://www.Lni.wa.gov/safety-health/safety-topics/topics/coronavirus)) incluye recursos de los CDC y la OSHA.

Departamento de Salud del estado de Washington: [www.doh.wa.gov/Emergencies/Coronavirus](http://www.doh.wa.gov/Emergencies/Coronavirus).

*A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.*

**PUBLICACIÓN F414-168-999 [09-2020]**