



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

## Uso de Mascarillas en 2021

A medida que las restricciones y reglas por el COVID-19 continúan durante un segundo año, sabemos que muchas personas están genuinamente preocupadas por su salud o la salud de sus seres queridos. A la vez, sabemos que a muchas personas también les preocupa el uso de las mascarillas. Es probable que haya escuchado varias teorías sobre el COVID-19 en las redes sociales, o de amigos o familiares. El descontento general con nuestra situación actual ha provocado conceptos erróneos sobre las cubiertas faciales.

### **Estos son 3 mitos de las mascarillas de los que hay que desconfiar:**

*Mito: Usar una mascarilla de tela no lo protege de contraer COVID-19.*

El uso de una mascarilla *sí* previene el contagio del COVID al impedir que las pequeñas gotas de humedad expulsadas al respirar, hablar, toser o estornudar se transmitan por el aire. Si no se usa una mascarilla, estas pequeñas microgotas pueden flotar hasta 30 pies. Las mascarillas de tela capturan más o menos de estas microgotas, dependiendo del material del que están hechas, qué tan apretadas están sus fibras y la forma en que se ajustan. Esta es también la razón por la que es muy importante no tocar la parte delantera de la mascarilla, lavarse las manos después de quitarse la mascarilla y mantenerse a una distancia de 6 pies incluso cuando use una mascarilla.

*Mito: Usar una mascarilla aumentará la cantidad de dióxido de carbono en mi cuerpo.*

Durante décadas, los proveedores de atención médica han usado mascarillas durante períodos prolongados sin reacciones adversas para la salud. No hay riesgo de hipoxia, que es un nivel bajo de oxígeno, en adultos sanos. Aunque las mascarillas atrapan diminutas microgotas de líquido, las pequeñas moléculas como el dióxido de carbono pueden pasar libremente a través de las mascarillas quirúrgicas y de tela. Si se siente incómodo con la mascarilla, respire profundamente por la nariz y deje de hablar por unos momentos.

*Mito: La humedad de las mascarillas me enfermará.*

La respiración, como la sudoración, es una de las formas en que nuestro cuerpo regula la temperatura. Por lo tanto, usar una mascarilla puede resultar sofocante debido al aire caliente que cubre la cara. Los únicos problemas de salud son para las personas con asma grave en climas cálidos o las personas que luchan contra una enfermedad pulmonar. Se sabe que los niveles altos de humedad alivian los síntomas de la gripe, y las nuevas investigaciones sugieren que los ambientes húmedos pueden disminuir de manera similar la gravedad del COVID-19. A la gente también le preocupa que el ambiente húmedo haga que crezca moho. Si bien es cierto que las superficies pueden enmohecerse, su mascarilla tendría que estar en un ambiente húmedo cerrado durante más de 24 horas para ser motivo de preocupación. Si todavía le preocupa la acumulación de humedad, lleve mascarillas de repuesto para cambiarlas, y lávelas con regularidad para eliminar por completo sus preocupaciones.

**Las mascarillas siguen siendo nuestra mejor defensa contra el virus:**

**Continuación →**



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

Las mascarillas lo protegen, pero son aún más efectivas para evitar que otras personas se enfermen. No usar una mascarilla significa que está tomando una decisión sobre la seguridad de otras personas y aumenta su riesgo de contraer COVID-19. Tanto las personas asintomáticas como las sintomáticas corren el riesgo de sufrir efectos secundarios a largo plazo, como coágulos de sangre y confusión mental, así como afecciones médicas permanentes como cicatrices pulmonares y daño cardíaco. Aproximadamente 1 de cada 100 personas diagnosticadas con coronavirus fallecen.

Las vacunas contra el COVID no brindan una protección del 100 %, lo que significa que 1 de cada 20 personas vacunadas aún puede contraer COVID-19. La protección generalizada contra el COVID requiere tiempo; se necesitan dos semanas después de la última dosis de la vacuna para alcanzar la máxima eficacia, y aproximadamente 7 de cada 10 personas deben vacunarse para proteger a su comunidad.

Es importante usar una mascarilla mientras nos esforzamos por lograr la inmunidad colectiva, ya que no todos podrán vacunarse para protegerse. Hay millones de personas que confían en que los demás sigan las pautas para su propio bienestar y la seguridad de su familia. Es posible que algunas personas no puedan vacunarse, entre ellas, pacientes con cáncer, personas que tienen coronavirus o que se han recuperado recientemente del virus, algunos pacientes de edad avanzada y otras personas inmunodeprimidas, así como personas que están embarazadas o en período de lactancia y niños menores de 16 años.

Recuerde que todos estamos juntos en esta situación inusual y que usar una mascarilla es un gesto de cortesía hacia los demás. Cuando se sienta estresado, es posible que se sienta mejor al saber que está ayudando a su comunidad y previniendo la propagación del COVID-19. Las comunidades más seguras incluyen escuelas seguras, alivio para las empresas locales, protección para los seres queridos y las personas con condiciones de salud vulnerables, y un retorno a la estabilidad económica. Hasta que nuestra comunidad esté segura, tendremos que permanecer vigilantes, seguir usando mascarillas, lavarnos las manos, evitar grandes multitudes y practicar el distanciamiento social y físico por un tiempo más, para proteger a nuestros vecinos y a nosotros mismos.

### *Consejos para mayor seguridad:*

- Agregue un filtro o una mascarilla desechable debajo de su mascarilla de tela
- Obtenga una abrazadera de mascarilla o cinta de mascarilla para un ajuste más apretado
- Coloque un soporte de mascarilla o un filtro debajo de su mascarilla para que la mascarilla no toque sus fosas nasales o la boca
- Cambie su mascarilla si esta se moja

Si no está pasando un buen momento y se siente abrumado, lo entendemos. Este es un momento especialmente preocupante; podemos ayudarlo con apoyo de asesoramiento, recursos financieros, comunitarios y legales. Lexington Group está preparado para tratar estos problemas y ponerlo en contacto con alguien que le ayude a resolver sus inquietudes.

## Cómo Puede Ayudarlo The Lexington Group

The Lexington Group puede ayudarlo a recibir orientación confidencial cara a cara o en línea. La atención compasiva y personalizada está a su alcance. Solicite el servicio y obtenga información adicional en:

**The-Lexington-Group.com**

Para obtener asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a:

ESTADOS UNIDOS E INGLATERRA  
1-800-676-4357

CANADÁ  
1-800-567-4343

ISLAS CAIMÁN  
1-855-328-1185

TTY  
1-800-955-8339

