

## ¿Cómo se usan las mascarillas en los niños?

Como las mascarillas son un elemento fundamental para protegernos frente al coronavirus [su uso es obligatorio](#) a partir de los 6 años. La mascarilla sirve para evitar transmitir el virus a otras personas. Disminuye al máximo las secreciones respiratorias que contienen la saliva y la mucosidad y que se producen cuando se habla, se tose o se estornuda. Con la mascarilla evitamos que nuestras manos no toquen la zona de la boca y la nariz. Y se intenta que nos protejan de las secreciones externas que nos puedan llegar. Y lo niños, [¿cómo las tienen que usar?](#)

### ¿Las pueden usar los bebés?

Se pueden usar a partir de los 3 años. Entre los 3 y 6 años es raro que la puedan usar de manera correcta durante mucho tiempo.

### ¿Cuándo no se debe usar la mascarilla?

Si el niño es menor de 3 años, en el momento de una crisis de asma, si el niño tiene una alteración de conducta, si se está haciendo ejercicio físico solo al aire libre.

### ¿Todas son del mismo tamaño?

No. Hay 3 tamaños distintos según la edad del niño. Al comprarla debes de fijarte en la edad aproximada que recomienda el fabricante. A partir de 12 años se usa la mascarilla para los adultos.

### ¿Dejamos a los niños que se pongan solos la mascarilla?

Siempre debe estar supervisado su uso por un adulto. Cuando se ponen, cuando se quitan y durante su uso.

### ¿Cómo se pone la mascarilla?

Primero [se lavan las manos](#) con agua y jabón antes de tocar la mascarilla. Comprueba que no está rasgada ni con agujeros. Localiza la parte superior que corresponde a la nariz y que lleva una pieza metálica. Coge la mascarilla tocando únicamente las cintas. Se coloca la mascarilla en la cara que cubra nariz, la boca y la barbilla. La mascarilla está bien ajustada cuando no quedan huecos entre la cara y la mascarilla.

### ¿Cómo se quita la mascarilla?

Lo primero hay que asegurarse que las manos las tenemos limpias. Se quita desde las cintas, desde la parte de atrás de las orejas o la cabeza. Mientras te la quitas te debes asegurar que está alejada de ti o de cualquier superficie. Lávate las manos después de quitártela.

## **¿Cuándo se quitan?**

Siempre que esté húmeda. La misma mascarilla no se puede usar más de 4 horas seguidas porque lo más probable es que esté sucia. Si se pueden lavar hay que seguir las [instrucciones del fabricante](#). Hasta que llegues a casa para meterla en la lavadora, guárdala en un sobre o en una bolsa de tela o de papel.

## **¿Cómo se desechan?**

Se tiran al cubo de la basura en la casa que tenga tapa. No se tiran al suelo ni en las papeleras de la calle.

## **[¿Qué no hay que hacer?](#)**

Usar mascarillas sucias, húmedas o rotas. Evita tocarla mientras la lleves puesta. No se debe meter el dedo por dentro. No te cubras sólo la boca. No uses la mascarilla poco ajustada. No te la quites para hablar, toser o estornudar. Que no esté al alcance de otras personas. No se pueden llevar en posición de espera en el cuello, en la frente o en el codo. No se guardan en el bolsillo o en el bolso para usarlas más tarde. No se pulverizan con soluciones hidroalcohólicas.

## **¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?**

El Ministerio de Sanidad recomienda a los niños sanos usar las [mascarillas higiénicas](#). Se confeccionan con materiales textiles que filtran [las gotículas y aerosoles](#) hasta en un 95%. Son las más cómodas de usar. [Deben contar](#) con el sello de especificación UNE 0064 si son de un solo uso o UNE 0065 si se pueden lavar. No se garantiza un nivel de protección adecuado cuando se usan las mascarillas que [se fabrican de forma casera](#) con tela o no llevan estos sellos.

Existen en el mercado mascarillas higiénicas destinadas a permitir la lectura labial para niños con discapacidad o que requieran comunicación no verbal.

Las mascarillas destinadas a niños con discapacidad deben de contar con ajustes tipo velcro a la cabeza para evitar el roce detrás de las orejas o con adaptadores como salvaorejas.

Las [mascarillas quirúrgicas](#) se recomiendan para las personas con COVID-19 o que son contactos estrechos. Son de un solo uso. También son las mascarillas que deben usar las personas vulnerables para COVID-19 y los cuidadores de estas personas. Fíjate que el lado de color queda por fuera.

Los niños que gozan de buena salud se protegen con la mascarilla higiénica. Si el niño tiene cáncer, fibrosis quística o inmunodepresión debe de llevar mascarilla quirúrgica.

Las mascarillas EPI (tipo FFP2 y FFP3) se reservan fundamentalmente para el personal sanitario y de investigación que está en un contacto estrecho con el virus. Su coste es más elevado y son menos confortables. No se recomienda su uso por la población general,

Ya sabes que no se deben usar mascarillas con válvula porque pueden transmitir el virus.

## **¿Y si me pongo 2 mascarillas?**

No mejora la protección frente al virus. No aumenta la capacidad de filtración del virus. La primera mascarilla hace que la segunda no se salpique.

Hay riesgo de que la mascarilla se lleve peor ajustada. Que la tengas que manipular más y te puedas contagiar. Y es más incómodo.

El uso de la doble mascarilla es una moda en nuestro país que se ha copiado de EE.UU. En ese país las mascarillas no están reguladas y sus autoridades sanitarias emitieron una recomendación para aumentar la protección.

En España no es necesario usar doble mascarilla. Lo importante es llevarla bien puesta y manipularla con seguridad.

### **¿Pueden usar mascarilla los niños con asma?**

Está [especialmente indicado](#) porque la mascarilla previene las infecciones respiratorias por virus, incluido el virus del COVID-19.

### **¿Es perjudicial llevar la mascarilla durante muchas horas?**

No. Puede ser algo incómodo. No nos quita oxígeno ni nos hace respirar dióxido de carbono. No causa mareos.

### **Recuerda:**

**La mascarilla tiene que tapar siempre la boca, la nariz y la barbilla.**

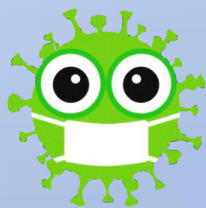
Por sí sola no protege frente a la COVID-19. La mascarilla es un complemento para prevenir.

Es [imprescindible](#) seguir las otras medidas de prevención: distancia física de al menos 1.5 metros (unos 3 pasos de separación), [lavado de manos](#) frecuente, prioriza los espacios abiertos y ventila los espacios cerrados. También es muy importante la [limpieza de superficies y de juguetes](#) con lejía diluida.

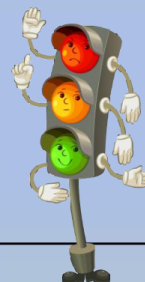
### **Más información:**

- Ministerio de Sanidad. [¿Cómo usar la mascarilla de forma segura?](#)
- Ministerio de Sanidad. [¿Cómo manipular las mascarillas?](#)
- Documento del Ministerio de Consumo: [¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?](#)
- La siguiente **infografía** descargable:

## CERTIFICADO DE BUEN USO DE LA MASCARILLA



# YO NUNCA



|                                                                 |                                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>He usado una mascarilla sucia</b>                            | <b>He usado una mascarilla húmeda</b>                         | <b>He usado una mascarilla rota</b>                              |
| <b>Mi hijo se la pone y se la quita solo. No necesita ayuda</b> | <b>Me la he puesto que queda suelta, pero no pasa nada</b>    | <b>Me la he bajado para fumarme un cigarro</b>                   |
| <b>La he dejado al alcance de los niños</b>                     | <b>Me la he guardado en el bolsillo para usarla más tarde</b> | <b>Me he metido el dedo por dentro porque me picaba la nariz</b> |
| <b>La he tocado con las manos sucias</b>                        | <b>La he tirado a una papelera de la calle</b>                | <b>He lavado una mascarilla de un solo uso</b>                   |
| <b>Me la he puesto que sólo cubra la boca</b>                   | <b>Me la bajo para hablar</b>                                 | <b>Me la bajo para toser</b>                                     |
| <b>Me la bajo para estornudar</b>                               | <b>La llevo en espera en la barbilla</b>                      | <b>La llevo en espera en el codo</b>                             |

Podéis descargar la [infografía en PDF](#) para verla mejor

---

**Fecha de publicación:** 27-04-2020

*Última fecha de actualización:* 06-04-2021

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- [M<sup>a</sup> Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

