



FOTO:ISTOCK.COM

# ¿Cuánta protección ofrecen las mascarillas?

**POR MAYOCLINIC**

Las mascarillas, ¿pueden prevenir el contagio con la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

Sí, las mascarillas, combinadas con otras medidas preventivas como lavarse las manos con frecuencia y el distanciamiento social, ayudan a hacer más lenta la propagación de la enfermedad.

Entonces, ¿por qué no se recomendó usar mascarillas al comienzo de la pandemia?

En ese momento, los expertos todavía no sa-

bían hasta qué punto se podía contagiar el virus de COVID-19 antes de que aparecieran los síntomas. Tampoco se sabía que algunas personas tienen COVID-19, pero no presentan ningún síntoma. Los dos grupos, sin saberlo, pueden contagiar a otros con el virus. Estos descubrimientos llevaron a que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) cambiaran de opinión en cuanto a usar mascarillas. Los CDC COVID-19 por las personas que tienen el virus pero no lo saben.

Algunos grupos de salud pública sostienen que

las mascarillas deberían reservarse para los proveedores de atención médica, y señalan la escasez extrema de mascarillas quirúrgicas y mascarillas N95. Los CDC reconocieron esta inquietud cuando recomendaron que el público llevara mascarillas de tela y no las quirúrgicas y N95 que necesitan los proveedores de atención médica.

**¿Cómo funcionan los diferentes tipos de máscaras?**

**Mascarillas quirúrgicas**

También conocidas como mascarillas clínicas, las mascarillas quirúrgicas son descartables, no que-

dan ajustadas, y protegen la nariz y la boca del que la lleva del contacto con gotitas, salpicaduras y aspersiones que puedan contener microbios. Las mascarillas quirúrgicas también filtran las partículas grandes en el aire. Pueden proteger a otros al reducir la exposición a la saliva y las secreciones respiratorias de la persona que la lleva puesta.

En este momento, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos no ha aprobado ningún tipo de mascarilla quirúrgica específicamente para protección contra el virus de COVID-19 pero estas pueden

proveer algo de protección si no hay mascarillas N95.

**Mascarillas N95**

En realidad son un tipo de respirador, y ofrecen más protección que una mascarilla quirúrgica porque pueden filtrar tanto las partículas grandes como las pequeñas. El nombre indica que la mascarilla está diseñada para bloquear el 95 % de partículas muy pequeñas. Como las máscaras quirúrgicas, las N95 son descartables. Pero los investigadores están haciendo pruebas para encontrar maneras de desinfectar las mascarillas N95 y que se puedan volver a usar.

**Mascarillas de tela**

Mientras que las mascarillas quirúrgicas y N95 ahora son escasas, las de tela son más accesibles y se pueden volver a usar. Aunque las mascarillas de tela y las N95 tienen propósitos diferentes, ambas tienen como objeto hacer más lento el contagio con COVID-19. Las mascarillas de tela se usan para ayudar a proteger a los otros en caso de que la persona que la lleva tenga el virus. Las mascarillas N95 ayudan a proteger a la persona que las lleva de contagiarse con el virus de otras personas.

PARA ENTRETENER A LOS NIÑOS

# Cómo afrontar el Verano en la casa

AGENCIA  
CONSEJITOS

Uno de los mayores retos del verano para muchas familias es cuadrar los calendarios de todos sus miembros y no morir en el intento. Seguro que esto que os digo no os resulta nada lejano, ¿verdad? Desde que los más pequeños de la casa empiezan sus vacaciones de, como mínimo, tres meses de duración, comienza la locura para tenerles entretenidos y hacer que disfruten lo más posible estando también en casa. Sobre todo, teniendo en cuenta que su calendario no siempre encaja a la perfección con el de los padres.

Pues bien, es ahora cuando toca pensar actividades específicas para ellos. Una buena opción es, siempre, hacer actividades en familia. No hay mejor época del año que esta para que padres, hijos y hermanos os involucrés a la vez en una misma tarea hogareña con la que estrechar lazos y pasar ratos agradables. Y, entre las diferentes opciones posibles, hay una que nunca falla: la cocina.

Cocinar algún plato o algún postre todos juntos es una buena y positiva experiencia que os ayudará a disfrutar de momentos divertidos e inolvidables en casa, a la vez que les inculcáis a los peques los valores



FOTO:ISTOCK.COM

de una dieta sana.

Por raro que os pueda parecer, ellos siempre están dispuestos a echar una mano cuando se trata de meter las manos en la masa. Pero, eso sí, para que todo marche sobre ruedas, la cocina sea completamente segura para ellos y el espacio en general no se convierta en un caos sin sentido, os recomiendo que adaptéis el diseño general de la misma, así como sus utensilios, a los más pequeños del hogar. Se trata de

pequeñas adaptaciones, claro está, que no os costará realizar y redundarán en el beneficio de todos. En el site de Ikea, por ejemplo, podéis encontrar una serie de pautas y consejos para diseñar una cocina familiar en la que poder cocinar todos juntos.

## Cajones y armarios seguros

Otra de las claves a la hora de adaptar la cocina para los niños es asegurarse de poner cierres especiales

en los cajones o muebles en los que haya elementos peligrosos, como cuchillos o tenedores punzantes. Estos suelen ser ajustables y se adaptan con facilidad a cualquier dimensión y diseño de mobiliario.

Igualmente útil es colocar toques de goma o de plástico en cualquier mueble o esquina de la cocina. Gracias a ellos evitaréis que las cabecitas de los niños se llenen de chichones cuando os ayuden a cocinar.

Y en cuanto a los elementos que dejáis sobre la encimera o la propia vitro, lo más recomendable es que todas aquellas cacerolas u ollas de gran tamaño o con ingredientes calientes en su interior, se pongan al fondo de la misma. Los niños no llegarán a ellas y les será mucho más complicado volcarlas en caso de roce... un buen lugar para comprar lo más indicado es IKEA.



## ¿Cuánta protección ofrecen las mascarillas?

Los países que exigieron usar mascarillas, hicieron pruebas de detección, aislamiento, y distanciamiento social tempranos durante la pandemia parecen haber tenido algo de éxito en hacer más lento el contagio con la enfermedad.

El sentido común también sugiere que algo de protección es mejor que nada. Pero ponerse una mascarilla de tela no valdrá de mucho si no se combina con lavarse las manos con frecuencia y distanciamiento social.

Las mascarillas de tela son baratas y simples de hacer. Es fácil encontrar instrucciones en Internet. Pueden hacerse de materiales comunes, como sábanas de algodón con hilado apretado. El sitio web de los CDC hasta incluye instrucciones para hacer mascarillas con pañuelos de cuello y camisetas, que no es necesario coser. Las mascarillas deben tener varias capas de tela.

## Cómo ponerse las mascarillas de tela

Las mascarillas de tela deben usarse en lugares públicos donde las medidas para distanciamiento social son difíciles de practicar, como en tiendas y supermercados, especialmente en las áreas donde hay un contagio

significativo en la comunidad.

Siguen unos consejos para ponerse y quitarse una mascarilla de tela:

■ Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla.

■ Atarla detrás de la cabeza o detrás de las orejas, y asegurarse de que quede ajustada.

■ No tocar la mascarilla cuando esté puesta.

■ Si se toca accidentalmente, lavarse las manos o usar desinfectante.

■ Quitar la mascarilla desatándola o levantando la parte que va alrededor de la oreja sin tocar la parte delantera de la máscara o la cara.

■ Lavar las manos inmediatamente después de quitarse la mascarilla.

■ Lavar la mascarilla regularmente con agua y jabón en la lavadora. Se puede lavar junto con otra ropa.

Finalmente, aquí hay algunas precauciones sobre la mascarilla a tener en cuenta:

■ No ponerle mascarillas a ninguna persona que tenga dificultad para respirar, esté inconsciente, o tenga cualquier otro problema para quitarse la mascarilla sin ayuda.

■ No ponerles mascarillas a niños menores de 2 años.

■ No usar la mascarilla como sustituto para distanciamiento social.

## Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir  
Dr. Jacqueline Hoang  
Dr. Laurie Moore  
Dr. Mirella Marshall  
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

• *Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño*  
• *Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.*

5502 Backlick Road  
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306

## Vinh Tran, DDS



### NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C  
FALLS CHURCH VA 22044  
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1pm



# Qué hacer si contraes la gripe

AGENCIA  
SALUD UMC

Cada otoño, lo más probable es que oigas a la gente hablar sobre la temporada gripal que se avecina, pero es muy posible que no vuelvas a pensar en este tema a menos que contraigas la gripe.

La mayoría de la gente que contrae la gripe se recupera sin que sea necesario de que la vea un médico.

Pero si tus síntomas principales empeoran, si tienes fiebre alta durante más de pocos días, si tienes cualquier problema para respirar o si parece que mejoras pero luego empeoras, llama a tu médico de inmediato.

Y la próxima vez, ¡ponte la vacuna antigripal para que sea mucho menos probable que contraigas la gripe!

Si contraes esta enfermedad, saber qué debes hacer te puede ayudar a encontrarte mejor más deprisa.

## Prueba a seguir estos consejos si contraes la gripe:

■ Bebe muchos líquidos.



FOTO:ISTOCK.COM

El zumo (jugo), el agua y la sopa son opciones estupendas. Pero evita las bebidas con cafeína, que no te hidratarán tan bien.

■ Duerme mucho, descansa y tómate las cosas con mucha calma. ¡Este es un momento genial para que te pongas al día viendo la tele y para que disfrutes de tus vídeos favoritos sin que tu madre o tu padre te pidan que les ayudes en las tareas domésticas!

■ Toma paracetamol o ibuprofeno para aliviarte la fiebre y el dolor. Los medicamentos de venta sin receta médica para el resfriado o para la tos también pueden aliviar algunos síntomas de la gripe.

No tomes aspirina ni productos que la contengan, a menos que tu médico te dé el visto bueno. La aspirina puede aumentar el riesgo de que los adolescentes desarrollen el

síndrome de Reye, una enfermedad grave que a veces sigue a las infecciones por el virus de la gripe.

■ Vístete con varias capas de ropa. Con la gripe, es posible que tengas frío en un minuto y calor al minuto siguiente.

Llevar varias capas de ropa, como una camiseta, una jersey y una bata, facilita que te quites o te pongas ropa según lo necesites.

■ Lávate las manos con frecuencia. No te interesa contagiar la gripe a todo el mundo. Y esta es la mejor forma de evitarlo.

Asimismo, no compartas vasos ni otros utensilios para comer o beber con otras personas.



## La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle \$30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA  
**Proyecto Salud**  
CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

**11002 Viers Mill Road  
Wheaton, Maryland 20902**

(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

**www.proyectosalud.org**

Llame hoy para hacer una cita al

**301-962-6173**

**¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!**

**GERMANTOWN**

Urology Center

Se habla  
español

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

**CENTRO DE ALTA CALIDAD**

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

CITAS EL MISMO DIA  
DISPONIBLES  
LLAMANDO PRIMERO.

**VIAGRA  
OCIALIS  
GRATIS**  
\* Con consulta

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

**Tratamos la eyaculación precoz**

**DR. ALLEN A. FARSAI** Atendemos Sábados de 8am - 2pm

**10% de  
Descuento**

Germantown Urology Center  
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

**301-428-3040**



## SEGURIDAD CORONAVIRUS

Siga estos pasos sencillos para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19.



Lave sus manos por  
al menos 20 segundos.



¿Estornudó o tosió?  
Cúbrase la boca.



Desinfecte superficies alrededor  
de su hogar y lugar de trabajo.



Si está enfermo,  
quédese en su hogar.

