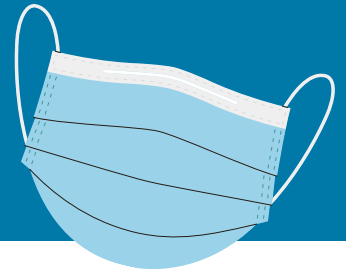


¿Por qué la gente usa mascarillas?

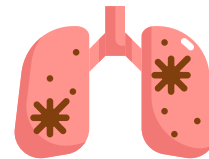
Aunque ya no es obligatorio usar mascarillas debido al COVID, algunas personas siguen usándolas por muchas razones. Infórmate sobre los motivos por los que la gente puede optar por usar mascarillas y cómo éstas pueden protegerlos a ellos y a sus comunidades.



→ Para hacer frente a la contaminación atmosférica

¿Qué es la contaminación atmosférica?

La contaminación atmosférica es una mezcla de partículas y sustancias químicas (llamadas contaminantes) en el aire que pueden afectar a tu salud. Los niveles de contaminación atmosférica suelen ser más altos en las ciudades que en las zonas rurales.



Los contaminantes atmosféricos pueden ser:

- Los gases de escape de coches, camiones, trenes, barcos y autobuses
- Sustancias químicas de fábricas
- Humo de incendios o cigarrillos
- Polvo

Respirar contaminación atmosférica puede provocar problemas de salud, tales como:

- Enfermedades respiratorias
- Cánceres como el de pulmón
- Enfermedades cardíacas



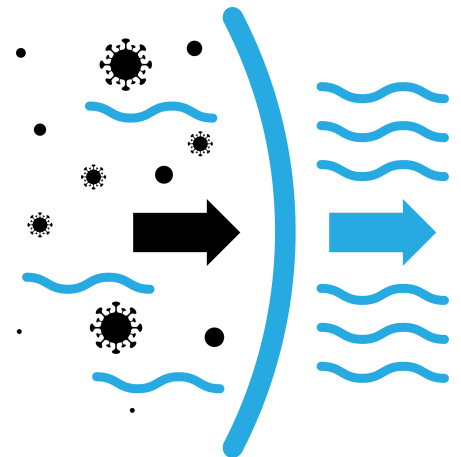
La contaminación atmosférica también puede empeorar los síntomas de personas con ciertas afecciones, tales como:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Cardiopatías

¿Cómo puede ayudar una mascarilla?

Una mascarilla puede impedir que las partículas de la contaminación atmosférica entren en la nariz, la boca y los pulmones.

Cuando la calidad del aire es insalubre (es decir, cuando hay mucha contaminación atmosférica), es posible que haya personas que usen mascarillas. Lo hacen para reducir las probabilidades de sufrir determinados problemas de salud o porque padecen una enfermedad que empeorará si respiran aire contaminado.



→ Para las alergias

¿Qué causa las alergias?

Las alergias están causadas por **alérgenos**, que son cualquier cosa que pueda provocar una reacción alérgica. Algunos alérgenos pueden estar en el aire, tales como:

- Polvo
- Polen
- Moho
- Caspa de animales

¿Cómo puede ayudar una mascarilla?

Las mascarillas pueden impedir que los alérgenos del aire lleguen a la nariz, la garganta y los pulmones.

Las personas alérgicas pueden llevarlas cuando el nivel de polen es alto o cuando visitan un lugar con animales.



→ Para proteger a los demás si están enfermos



Las personas pueden usar mascarillas cuando están enfermas para ayudar a proteger a quienes los rodean.

Enfermedades como el resfrío, la influenza o el COVID pueden propagarse a través de las gotitas que se liberan en el aire al hablar, toser o estornudar. Las mascarillas pueden impedir que estas partículas se propaguen a otras personas que estén cerca, reduciendo así su probabilidad de enfermarse también.

→ Para protegerse si otros están enfermos

Las personas también pueden usar mascarillas para protegerse a sí mismas de las enfermedades. Del mismo modo que las mascarillas protegen a los demás, también pueden proteger a las personas que las usan.

➤ Más información



Para saber más sobre la contaminación atmosférica y tu salud, visita: niehs.nih.gov/health/topics/enfermedades/contaminacion/index.cfm



Para saber más sobre cómo las mascarillas pueden protegerte a ti y a los demás, visita: cdc.gov/niosh/topics/publicppe/community-ppe.html