

Los Pediatras Responden las 10 Preguntas Principales Sobre las Mascarillas en los Niños

1) ¿Por qué es importante que mi hijo use una máscara en la escuela?

Un número significativo de personas con Covid-19 no presentan síntomas y pueden transmitir el virus a través de gotitas respiratorias. Estas gotitas se liberan al toser, estornudar, hablar en voz alta o cantar. Una máscara actúa como barrera y puede disminuir la cantidad de gotitas respiratorias que se liberan al aire. Si bien no es una barrera perfecta, es una de las mejores herramientas que tenemos para prevenir la propagación de Covid-19 junto con el distanciamiento social.

2) ¿Qué tipo de mascarilla es mejor para mi hijo?

Los niños pueden usar máscaras quirúrgicas o cubiertas faciales de telas hechas en casa o compradas. El ajuste correcto es importante para los niños. Las mascarillas deben cubrir la nariz y la boca sin espacios a los lados. Es probable que los revestimientos faciales plisados con elásticos funcionen mejor para los niños. Las cubiertas faciales de tela para adultos suelen ser de 6 x 12 pulgadas, e incluso una cubierta para niños de 5 x 10 pulgadas puede ser demasiado grande para los niños pequeños. Intente encontrar el tamaño adecuado para la cara de su hijo y asegúrese de ajustarlo para un ajuste seguro. Las mascarillas deben lavarse a diario. Puede ser útil tener una pequeña cantidad de mascarillas a mano para poder reemplazarlas a diario. No se recomiendan máscaras con respiraderos o válvulas de exhalación, ya que pueden permitir que las gotitas respiratorias exhaladas lleguen a otros.

3) ¿Cuál es la forma más segura de ponerse y quitarse una mascarilla?

Las manos deben lavarse antes de colocar una mascarilla. Las cubiertas faciales de tela se pueden colocar de forma segura sobre la nariz y la boca y se pueden estirar de oreja a oreja. Se debe evitar tocarse la cara mientras se usa una máscara. Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla y evite tocar la parte frontal de la cubierta del rostro quitándola por detrás. Lávese las manos después de quitarse la mascarilla.

4) ¿Existe alguna contraindicación médica para el uso de una máscara en los niños?

Los niños menores de 2 años no deben usar máscaras. Los niños mayores de 2 años pueden usar máscaras de manera segura durante el día escolar. Las contraindicaciones médicas para el uso de mascarillas son extremadamente raras. Los niños con deterioro cognitivo o respiratorio grave pueden tener dificultades para tolerar una máscara.

NYS AAP—Chapter 2

INCORPORATED IN NEW YORK

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



El Capítulo 2 de la Academia Estadounidense de Pediatría del Estado de Nueva York (NYS AAP) es una organización profesional sin fines de lucro de aproximadamente 1,500 pediatras de atención primaria, sub-especialistas médicos pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de los niños de, Brooklyn, Queens, Nassau y Suffolk.

Para obtener más información, comuníquese con jgeslani@aap.org.

5) ¿Es peligroso que mi hijo con asma use una máscara?

Es completamente seguro que un niño con asma use una máscara. Si su hijo tiene dificultades para usar una máscara y tiene antecedentes de asma, hable con su pediatra, ya que es posible que su asma no esté controlada. Una mascarilla no debe ser incómoda cuando la use un niño con asma bien controlada. Consulte a su pediatra para obtener recomendaciones específicas sobre el cuidado del asma de su hijo.

6) ¿Cuándo se debe permitir que los niños se quiten las máscaras?

Las escuelas y los maestros deben estructurarse en momentos en que los estudiantes puedan quitarse las máscaras y tomar un descanso. Estos descansos de la máscara serían preferiblemente al aire libre siempre que sea posible teniendo en cuenta el distanciamiento social. Si los niños están en el interior, es preferible que las ventanas estén abiertas siempre que sea posible, especialmente durante los descansos de la máscara. Estos descansos pueden ocurrir cada hora idealmente durante el tiempo de lectura tranquila o de estudio cuando los estudiantes no están hablando. Los profesores pueden considerar hacer que las filas alternas eliminen las máscaras al mismo tiempo durante un descanso y luego las cambie. Los niños también pueden quitarse las máscaras mientras comen, juegan al aire libre y durante las actividades de gimnasia que requieren un esfuerzo físico, siempre que los niños puedan permanecer a una distancia de 6 pies entre sí.

7) Las máscaras son demasiado incómodas y difíciles de respirar. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

A veces, una máscara puede resultar extraña la primera vez que un niño la usa. Es útil tratar de encontrar una mascarilla que se ajuste cómodamente, que no sea demasiado apretada y que esté hecha de un material suave no irritante. Si una máscara se siente cómoda, el niño no debería tener dificultad para respirar mientras está puesta.

8) ¿Es posible que mi hijo sufra intoxicación por dióxido de carbono por usar una máscara durante el día escolar? ¿Recibirá mi hijo suficiente oxígeno con una máscara?

Las partículas de dióxido de carbono y oxígeno son mucho más pequeñas que las partículas virales y pueden fluir libremente a través de una máscara, mientras que las partículas virales pueden quedar atrapadas. Las máscaras de tela que usa el público en general no son herméticas y permiten el flujo de aire, en comparación con las máscaras N95 más selladas que usan los profesionales de la salud. También se recomiendan descansos periódicos de la mascarilla a lo largo del día. Es casi imposible que un niño tenga una disminución de la oxigenación o un aumento de los niveles de dióxido de carbono por usar una máscara de tela.

9) Si los escritorios ya están colocados a 6 pies de distancia en el salón de clases, ¿por qué los niños todavía deben usar máscaras todo el día durante la instrucción?

Con el fin de hacer que el salón interior sea lo más seguro posible, se recomienda el uso de mascarillas en todo momento. A veces puede ser difícil para los niños mantenerse separados por 6 pies. Las mascarillas pueden ayudar a prevenir la propagación del virus en las gotitas respiratorias que se liberan al toser y estornudar. Además, las máscaras también ayudarán a evitar que los niños propaguen gérmenes al tocarse la nariz y la boca. El uso de mascarillas es una medida simple y eficaz que podemos tomar para ayudar a mantener seguros a nuestros niños y familias.

10) ¿Cuáles son las formas de aumentar la capacidad de mi hijo para usar una máscara todo el día?

Algunos niños pueden necesitar ayuda para acostumbrarse a usar máscaras todo el día. La resistencia de la máscara es un término nuevo que se utiliza para describir la capacidad de usar una máscara durante períodos de tiempo prolongados. Empiece a trabajar en la resistencia de la máscara con los niños unas semanas antes de que comience la escuela. Encuentre un diseño o patrón divertido que sea interesante para su hijo. Inicialmente, haga que los niños practiquen el uso de sus máscaras durante pequeños incrementos de tiempo. Intente usar una mascarilla con su hijo durante 10 minutos una vez al día y aumente lentamente hasta períodos más largos tres o más veces al día. Se anima a los padres a usar sus propias máscaras para ayudar a modelar el comportamiento. Los padres deben mantenerlo relajado y divertido. Los niños pueden adaptarse fácilmente a situaciones nuevas y se les debe elogiar por ayudar a mantener seguros a sus compañeros de clase y a la comunidad.