

# Doctor, ¿Qué tipo de tapabocas debería usar para protegerme en la era de Covid19?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**  
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY  
CHIROPRACTIC CLINIC  
602-955-2858

**E**n la era de coronavirus hay una pregunta muy importante hoy en día que probablemente tenemos todos: ¿Cuál es el propósito de una mascarilla protectora?, ¿Qué tipo de máscara deberíamos estar usando? ¿Cuál es el verdadero beneficio de usarla durante este tiempo?

Hay tres tipos de mascarillas que podemos considerar: La máscara N95, las máscaras médicas azules y blancas, y finalmente las hechas a mano en la casa.



Básicamente las mascarillas están clasificadas en cómo disminuyen el movimiento de un virus si está presente en su ambiente. La máscara N95 es la que bloquea la mayor cantidad de sustancias que pueden contener el coronavirus. Estas máscaras permiten el flujo de sustancias de hasta 0.3 micras de tamaño. El coronavirus varía entre 0.06 y 0.14 micras en tamaño y entonces estas máscaras no impiden el flujo completo del coronavirus.

Los otros tipos de máscaras quirúrgicas (esas azules y blancas) y también las hechas a mano en la casa permiten el flujo más o menos sin obstáculos de sustancias que pueden contener el coronavirus.

Una de las cosas que me preocupa mucho es que estamos tocándonos la cara mucho cuando usamos estas máscaras y entonces estamos rompiendo una de las reglas principales de prevenir infecciones del coronavirus que es no tocarse la cara.

Entonces, ¿Cuál es el propósito de usar estas máscaras? La realidad es que es posible que ayude a que una persona infectada no transmita tanto el coronavirus, pero no lo sabemos con seguridad.

Al fin de cuentas lo que sí sabemos es que es importantísimo lavarse las manos regularmente y no tocarse la cara. Si vamos a salir a una área pública yo creo que es bueno usar la máscara como una manera de ser respetuoso a otros y quizás ofrecer un nivel de protección a otros en su vecindad. Es importantísimo también que uno no se toque la cara y que no toquemos la máscara regularmente. La otra cosa es que una máscara usada en público se ensucia rápido y puede crear más problemas si una la usa regularmente. Es importante reemplazarla o desinfectarla si es posible.

Como muchas otras cosas en la era de coronavirus, hay mucha incertidumbre en la manera en que deberíamos protegernos. Sentido común y respeto son dos ingredientes esenciales. No se olviden #cuerpofuertecuerposano.

## GRAN OFERTA

Por la compra de una faja lleva una cinturilla a solo \$20

El precio regular de la cinturilla es de \$60



**LATIN FASHION LLC**  
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA

**MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS**

**480-665-8180**

62 N. STAPLEY DR.  
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ  
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



**Garage Doors, LLC.**  
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

**480-650-5936**  
**602-550-3648**

- Puertas y abridores para garajes
- Reemplazo de resortes
- Servicio en todo el Valle desde el año 2000
- Servicio garantizado y confiable
- Mayoría de trabajos terminados en la primera visita

SERVICIO **24/7**  
SOLO EMERGENCIAS

Acceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito

