



## Uso de mascarillas en los niños

La pandemia ha producido muchos cambios en nuestras vidas y uno de ellos es el uso de mascarillas o tapabocas.

En nuestro país, ante la alta transmisibilidad del nuevo coronavirus, se dictó una orden en mayo de este año para regular el uso de mascarillas, estableciendo casos y supuestos en los que la utilización era obligatoria.

Además, las distintas Comunidades Autónomas también legislaron al respecto en estos meses.

### ¿Por qué usar mascarillas?

Las personas infectadas asintomáticas pueden transmitir y convertirse en fuentes infecciosas no desdeñables de COVID-19. En la población pediátrica los casos asintomáticos son comunes.

La gripe ha demostrado que el uso de mascarillas junto con el lavado de manos disminuye la frecuencia de infección respiratoria.

### ¿Qué niños deben usar mascarilla?

Todos los niños mayores de 6 años deben usar mascarilla, salvo si el niño tiene dificultad para respirar con la cara cubierta, está inconsciente, presenta alguna discapacidad importante o no es capaz de quitársela solo.

En niños menores de 5 años, puede ser complicado que la usen adecuadamente. Pero hay que intentar implantar la cultura de la protección y que vayan aprendiendo a usarla con juegos, sin forzar, ni castigar.

No están recomendadas en menores de dos años por el riesgo de asfixia.

### ¿Qué tipo de mascarillas?

El Ministerio de Sanidad recomienda que los niños sanos a partir de 3 años deben usar mascarillas higiénicas acordes a su edad (existen 3 tallas).

Los **niños positivos para COVID-19**, con síntomas o asintomáticos, deben usar preferentemente las siguientes mascarillas:

- mascarillas quirúrgicas con marcado CE (asegura que el producto cumple con la legislación) y con referencia a la norma UNE EN 14683 (asegura el estándar de calidad).
- mascarillas higiénicas que en su etiqueta aparezca la especificación UNE 0064 o 0065.

### ¿Cómo debe ir colocada?

Siempre cubriendo nariz y boca. Tiene que estar ajustada sobre la nariz, a ambos lados de la cara y por debajo del mentón, para intentar no dejar huecos.

Pueden tener cintas que se atan en la parte posterior de la cabeza o gomas que se sujetan por detrás de las orejas.

### ¿Cómo colocarla y quitarla?

- Antes de colocarla lavar las manos con agua y jabón o usar gel hidroalcohólico

- Tocar solo las gomas y colocarla sobre nariz y boca cubriendo la barbilla y, adaptándola bien sobre la nariz con dos dedos y por debajo del mentón para tener la eficacia que debe
- Durante todo el tiempo que esté colocada no tocarla y si se toca, lavarse las manos o usar gel hidroalcohólico
- Antes de quitarla lavarse las manos o usar gel hidroalcohólico, quitarla por las gomas, desecharla a la basura y volver a lavarse las manos o usar el gel

## ¿Cuánto dura una mascarilla?

Depende del tipo de mascarilla:

**Mascarillas higiénicas:** pueden ser reutilizables o no

- Si son **reutilizables**, seguir las instrucciones del fabricante sobre su utilización y el número máximo de lavados. A partir de ahí, no se garantiza la eficacia de la mascarilla.
- Las **no reutilizables** deben ser eliminadas después de su uso recomendado. Nunca lavarla, pues no se garantiza que conserve sus propiedades.

**Mascarillas quirúrgicas:** hay que consultar las instrucciones pues depende del fabricante.

En ambos tipos, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 horas por cuestiones de comodidad e higiene. Además, en caso de que se humedezca, se note sucia o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

## ¿Se debe usar si le niño hace deporte?

La actividad física puede aumentar la excreción de virus, por lo que mientras los niños hacen deporte deberán mantener el distanciamiento recomendado de 2 metros y practicarlo siempre que se pueda al aire libre ya que la posibilidad de contagio disminuye en el exterior. En el caso de no poder mantener la distancia, se recomienda el uso de mascarilla.

## ¿Y en el colegio?

Las distintas Comunidades Autónomas han legislado y hecho sus recomendaciones al respecto. La Asociación Española de Pediatría recomienda que, en la medida de lo posible, los niños mayores de 6 años y todos los adultos, lleven mascarilla mientras estén en las aulas, así como también en los desplazamientos en el interior de la escuela.

La actividad física puede aumentar la excreción del virus por lo que a pesar de que la transmisión del virus disminuye en el exterior, mientras se haga deporte en el colegio o durante el recreo, los niños deberían también usar la mascarilla. Esto es particularmente importante debido a que en esas situaciones, es muy difícil mantener el distanciamiento recomendado de 2 metros.

**El uso de mascarillas de una forma adecuada es una medida de protección no solo para el que la lleva sino para todos. Pero se debe recordar siempre que las mascarillas son un complemento a las medidas de distanciamiento e higiene recomendadas.**

Artículo publicado el 21-9-2020, revisado por última vez el 20-9-2020

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/uso-mascarillas-en-ninos>