

Las mascarillas son libertad y solidaridad [1]

Enviado por [Mónica Ivelisse Feliú-Mójer](#) [2] el 7 marzo 2022 - 2:47pm



[2]





La mascarilla es libertad y solidaridad. ¡Sigue usándola!

AQUÍ | NOS | CUIDAMOS

aquinoscuidamos.org

Publicado en la sección de Opinión de El Nuevo Día como parte de la colaboración entre CienciaPR y ese medio. [3]

Recientemente los CDC actualizaron la forma en que miden el impacto de COVID-19 en las comunidades [4] y recomendaron la flexibilización del uso de la mascarilla en la mayoría de los escenarios cuando el impacto comunitario de COVID-19 es bajo o medio [4]. He estado leyendo sobre qué significan estos cambios y reflexionando sobre cómo impactarán mi comportamiento. La conclusión a la que he llegado es que, por ahora, **seguiré usando la mascarilla en espacios interiores y de alto riesgo, independientemente de lo que recomiendan los CDC y las autoridades locales**. Como científica y puertorriqueña preocupada por el bienestar de las comunidades del país, te exhorto a hacer lo mismo.

¿Por qué seguiré usando mascarilla? Usar la mascarilla [5] me protege a mí y a mi comunidad. Cuando uso la mascarilla protejo a personas mayores, inmunocomprometidas (como mi mamá), y con condiciones que les ponen en alto riesgo (como mi papá). También protejo a los menores de 5 años que aún no se pueden vacunar, como mi sobrino y la hija de mis padres.

Usar la mascarilla [5] me da paz mental al hacer mis actividades cotidianas, porque sé que mi riesgo de contagio es menor [6].

Usar la mascarilla [5], en combinación con estar vacunada con mi refuerzo, reduce mi riesgo de contagiarme, enfermarme de gravedad, ser hospitalizada y fallecer por COVID-19. También reduce mi riesgo de desarrollar COVID persistente [7].

Usar la mascarilla [5], al igual que la vacunación, es **un acto solidario**. La ciencia ha demostrado que las mascarillas de alta calidad, cuando se usan sobre la nariz y la boca y consistentemente, previenen el contagio. La solidaridad nos dicta que usar la mascarilla nos protege a todos.

Cómo yo navego mi riesgo Evaluar y navegar el riesgo es un reto constante, en especial cuando la situación es tan dinámica como esta pandemia. Estos son algunos de los principios que uso para guiar mis decisiones, tomando en cuenta que soy una mujer joven, saludable, vacunada con el refuerzo y que mi riesgo de enfermarme de gravedad es bajo:

1. Transmisión comunitaria, o sea, la cantidad de casos de COVID-19. Si los casos están altos, el riesgo de contagio es mayor. Cuando la transmisión [8] está bajo control (como cuando la positividad de pruebas está ~3%), me siento mucho más cómoda, por ejemplo, comiendo en un restaurante cerrado (aunque sigo favoreciendo comer en exteriores o espacios bien ventilados donde el riesgo es menor). En lugares cerrados, mantengo mi mascarilla puesta a menos que esté comiendo o bebiendo activamente. Para saber cómo está la transmisión comunitaria y otros indicadores en Puerto Rico, uso el tablero del Departamento de Salud [8] y el del Dr. Rafael Irizarry [9].

2. Riesgo de mi comunidad. Mis acciones impactan las vidas de otras personas. Cuando estoy en un lugar público, no sé cuáles son los niveles de riesgo, ni el estatus de vacunación de la gente a mi alrededor. Por tanto, opto por protegerme y protegerles, y uso mi mascarilla. Cuando me junto con conocidos, tomo en cuenta cosas como su estatus de vacunación y su riesgo de enfermarse de gravedad.

3. Equidad. La pandemia ha impactado desproporcionadamente a poblaciones vulnerables. Las personas pobres, negras, y con discapacidades, entre tantas otras, han sufrido mayor número de contagios y muertes por COVID-19. Hay miles de millones de personas en el mundo (la mayoría en países pobres), que no se han vacunado. Usar mi mascarilla es una manera sencilla en la que puedo evitar contagios y reducir un poco el impacto en esas poblaciones.

El riesgo nunca será cero. Cada cual tiene una tolerancia de riesgo y una situación de vida diferente. Sin embargo, espero que leer sobre mi proceso te ayude.

Quizás estás cansado o cansada de la mascarilla; sé que puede ser fastidiosa. Yo también me canso de usarla. Pero cuando me siento así, recuerdo que en lugar de una restricción, para mí la

mascarilla significa libertad y solidaridad.

En [aquinoscuidamos.org](https://www.aquinoscuidamos.org) [10], bajo el tema de “[Herramientas para prevenir contagios](#) [11]”, tenemos más información sobre el uso de mascarillas y cómo nos protegen de COVID-19. También tenemos materiales que responden a preguntas frecuentes [sobre COVID-19](#) [12] y [la vacunación](#) [13], desde cómo reusar las mascarillas KN95 o N95 hasta por qué es importante ponerse el refuerzo, y muchas más.

Tags:

- [covid19-cienciaboricua](#) [14]
- [mascarillas](#) [15]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [16]
- [Blogs CienciaPR](#) [17]
- [Biología](#) [18]
- [Salud](#) [19]
- [Biología \(superior\)](#) [20]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [21]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [22]
- [Salud \(Superior\)](#) [23]
- [Text/HTML](#) [24]
- [CienciaPR](#) [25]
- [Spanish](#) [26]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [27]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [28]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [29]
- [Blog](#) [30]
- [Educación formal](#) [31]
- [Educación no formal](#) [32]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/mascarillas-libertad-solidaridad>

Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/mascarillas-libertad-solidaridad> [2]
- <https://www.cienciapr.org/es/user/moefeliu> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/las-mascarillas-son-libertad-y-solidaridad/> [4] <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/community-levels.html> [5] <https://www.aquinoscuidamos.org/tag/mascarilla/> [6]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2021/02/11/mascarilla-crucial-prevenir-contagios/> [7]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/01/21/que-es-la-covid-persistente/> [8]
- https://www.salud.gov.pr/estadisticas_v2#resumen_ejec [9] <https://rconnect.dfc.harvard.edu/covidpr/> [10]
- <http://www.aquinoscuidamos.org/> [11] <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/10/prevencion-covid/> [12]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/11/acerca-coronavirus-covid/> [13]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2022/02/17/faq-vacunas/> [14] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua> [15] <https://www.cienciapr.org/es/tags/mascarillas> [16] <https://www.cienciapr.org/es/categories>

[educational-resources/texto-alternativo](https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texto-alternativo) [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [22] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [23] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [25] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [26] <https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143> [27] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [28] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [29] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [30] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [31] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [32] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>