

# Evite contagiarse de COVID-19: Doctor hispano aconseja sobre uso adecuado de mascarillas

Por: Karmina L. Fonseca  
elcorreo@schnepsmedia.com

A medida que la pandemia de coronavirus continúa propagándose, estamos entendiendo que cualquier mascarilla es mejor que no usar ninguna.

Por tal motivo, desde el 17 de abril, el uso de la máscara facial es obligatorio en público en el estado de Nueva York. El gobernador Andrew Cuomo decreto la Orden Ejecutiva con el fin de disminuir la propagación de coronavirus.

Con el fin de entender mejor el uso adecuado de caretas y cubre bocas durante la pandemia de COVID-19, nuestra publicación conversó con el doctor Raúl Madrid-Zepeda, hospitalista y médico internista de Mount Sinai Queens. El médico salvadoreño recalco que es importante conocer la forma adecuada y los errores al portar las máscaras para evitar en lo posible contagiarse y contagiar a más personas.

## ¿Por qué es importante cubrir nariz y boca?

Si la persona no usa nada y es alguien que tiene síntomas como estornudo o tos, cuando uno estornuda puede mandar saliva hasta 10 metros. Entonces con una máscara, aunque sea una camiseta que tenga en la cara, disminuye el radio que uno puede contaminar.

## ¿Es importa el material de la máscara para evitar el contagio?

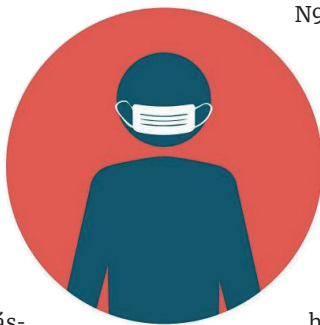
Lo importante es tratar de disminuir la propagación de las gotas, sobre todo si alguien tiene tos o estornuda. Una máscara hecha en casa o una máscara que se puede comprar en farmacias, si logra detener las gotas de saliva.

## ¿Cuál es la diferencia entre una máscara casera y una quirúrgica?

La diferencia principal son los espacios que hay entre los hilos de la máscara. En las máscaras caseras hechas de bandana o camisetas, etc., los espacios entre los hilos son un poquito más grandes, entonces existe el chance de que el virus pueda pasar entre los espacios.

## A pesar de la diferencia, ¿vale la pena portar una máscara casera?

Para la mayoría de las personas en el día a día, si es importante tener cierta protección que evite las gotas de saliva. Con una máscara hecha en casa es más que suficiente. Es más importante que las máscaras quirúrgicas -como la



N95- logren llegar ahorita a los hospitales, para que el personal de la salud las pueda usar.

## ¿Por qué es importante dejar las N95 para los hospitales?

Las máscaras N95 son más importantes para el hospital porque en el hospital se hacen procedimientos que provocan aerosol, que es cuando el virus puede viajar más lejos. Pero en el día a día, esas cosas no suceden, entonces una máscara hecha en casa puede ser lo suficiente efectiva para ayudar a disminuir la propagación.

## ¿Qué es lo que debemos recordar al portar una mascarilla?

Lo más importante, si uno va a usar algo que va a tapar la cara, es tapar la nariz y la boca porque es la forma en que uno puede contaminar o uno se puede contagiar del virus.

## ¿Cuál es la forma correcta de retirar la mascarilla?

Si uno anda en la calle y tiene su máscara puesta, pero la está tocando, hay que considerar que la parte de enfrente de la máscara está contaminada todo el tiempo, entonces por eso

es importante aprender a ponerse y quitarse la máscara sin tocar la parte de enfrente. Se quita usando los cordones alrededor de las orejas.

## ¿Es conveniente reutilizar la máscara?

Idealmente no se debe reutilizar la máscara si son quirúrgicas o desechables. Las máscaras de tela idealmente se deben lavar después de cada uso.

## ¿Cuáles son los consejos más importantes a considerar para evitar el contagio de COVID-19?

Lo más importante es tratar de continuar el distanciamiento social, usar mascarillas cuando se puede y el lavado de manos, son las tres cosas más importantes. El virus puede quedar en las manos por varias horas si uno no se lava las manos bien y después se toca los ojos, la nariz o boca.

Para más información importante sobre el coronavirus y mantenerse seguro, muchos de los recursos del sitio web de Mount Sinai han sido traducidos al español. Puede acceder visitando: <https://www.mountsinai.org/about/covid19/spanish>.

# Demandan fondo millonario para trabajadores indocumentados excluidos de la ayuda federal

Por: Karmina L. Fonseca  
elcorreo@schnepsmedia.com

Un fondo de \$ 3.5 mil millones para apoyar a los inmigrantes, especialmente a las personas indocumentadas que han sido excluidas de la ayuda federal, fue la demanda general de más de 50 organizaciones que representan a trabajadores, inmigrantes y pequeñas empresas.

En la conferencia de prensa del lunes por la tarde, los demandantes destacaron las necesidades urgentes en las comunidades inmigrantes que han sido las más afectadas por COVID-19, y exigieron que se establezca el fondo para satisfacer las necesidades básicas de cada uno de los neoyorquinos excluidos del seguro de desempleo y del estímulo federal, destacando que un impuesto a los 112 multimillonarios que residen en el estado de Nueva York podría fácilmente financiar este fondo.

La senadora de Nueva York Jessica Ramos, presidenta del Comité Laboral

del Senado, y la asambleísta Carmen de La Rosa se unieron a la sesión informativa y se comprometieron a introducir legislación inminentemente para adoptar este plan.

“En las últimas cuatro semanas, millones de estadounidenses han perdido sus empleos mientras que el estado ha perdido miles de millones de dólares en ingresos”, dijo la senadora Ramos. “Mi legislación será la primera en el país en gravar el aumento de riqueza de los multimillonarios y rescatar a los trabajadores que están excluidos de nuestra red de seguridad social. Debemos cuidar a todos los neoyorquinos, independientemente de su estado migratorio o trabajo”.

La conferencia de prensa se dio inmediatamente después de las controvertidas declaraciones del gobernador Cuomo del jueves pasado de que “sería irresponsable” apoyar a los inmigrantes indocumentados excluidos del seguro de desempleo y la asistencia federal en efectivo. El plan propuesto incluiría pagos mensuales en efectivo a las



Foto vía captura de imagen MRNY

**Jertrudis Herrera, miembro de New York Communities for Change, es una de tantos trabajadores indocumentados excluidos de recibir la ayuda federal después de perder su trabajo por ser diagnosticada con coronavirus.**

familias, basado en \$ 750 por semana para cada trabajador.

“En un momento en que todos luchamos por sobrevivir, es desmesurado que los inmigrantes neoyorquinos indocumentados no tengan ningún recurso de socorro”, agregó la asambleísta De La Rosa. “Me enorgullece

apoyar a esta coalición de defensores para garantizar que prioricemos la vida de los inmigrantes y brindemos los recursos críticos para nuestras comunidades mediante la creación de un fondo para nuestros vecinos indocumentados en el estado de Nueva York”.