



Guías para la comunidad

Nº 5 - Uso de mascarillas y respiradores en la comunidad en lugares donde se ha confirmado la presencia del virus de la influenza A (H1N1)

26 de abril de 2009

Este documento es una guía provisional y se actualizará según sea necesario.

A la fecha, los hechos sugieren que la principal vía de transmisión entre personas del nuevo virus de la influenza A (H1N1) se produce por el contacto con secreciones respiratorias, que son expulsadas al hablar, toser o estornudar.

Cualquier persona que haya estado en contacto directo (menos de 1 metro, aproximadamente) con alguna persona con síntomas de enfermedad tipo influenza (fiebre, estornudos, tos, rinorrea, escalofríos, dolor muscular, etc.), está en riesgo de exposición potencial a aerosoles respiratorios (microgotas) infecciosos.

Los estudios de evaluación de medidas para reducir la diseminación de los virus respiratorios en los establecimientos de salud, sugieren que la utilización de mascarillas podría reducir la transmisión de la influenza. Las recomendaciones para el uso de mascarillas en los establecimientos de salud se acompañan de medidas adicionales que pueden tener impacto en su efectividad, como la capacitación para su uso correcto, la provisión regular de suministros y los dispositivos adecuados para su eliminación. Sin embargo, no se han establecido los beneficios de utilizar mascarillas en la comunidad, especialmente en los espacios abiertos; al contrario, sí se han establecido en los espacios cerrados durante el contacto directo con personas con síntomas de enfermedad tipo influenza.

Sin embargo, muchas personas podrían querer llevar mascarillas en la casa o en la comunidad, particularmente si están en contacto directo con personas con síntomas de enfermedad tipo influenza, por ejemplo, durante el cuidado de familiares enfermos. Además, el uso de mascarillas puede permitir a las personas con síntomas de enfermedad tipo influenza cubrirse la boca y la nariz para ayudar a contener las secreciones respiratorias, una medida que es parte de lo recomendado al toser.

La utilización incorrecta de las mascarillas puede aumentar el riesgo de transmisión, en vez de reducirlo. Si se usan mascarillas, su uso debe combinarse con otras medidas generales para ayudar a prevenir la transmisión de la influenza entre personas, como la capacitación para su uso correcto, y deben tenerse en cuenta los valores culturales y personales.

Recomendación general

Es importante recordar que las siguientes medidas pueden ser más importantes que llevar mascarilla para la prevención de la diseminación de influenza.

Para personas sanas

Promover la distancia física (al menos, de un metro) ante cualquier persona con síntomas de enfermedad tipo influenza, y:

- Evitar las aglomeraciones;
- Abstenerse de tocarse la boca y la nariz;

- Realizar la higiene de las manos con frecuencia, lavándolas con agua y jabón o usando una solución para manos a base de alcohol (3), especialmente si se han tocado la boca y la nariz, o superficies potencialmente contaminadas.;
- Reducir al máximo posible el tiempo de contacto directo con personas que pudieran estar enfermas.;
- Reducir el tiempo de permanencia en lugares con aglomeraciones.;
- Mejorar la ventilación de la vivienda abriendo las ventanas al máximo posible.

Para personas con síntomas de enfermedad tipo influenza:

- Permanecer en casa si se siente enfermo y observar las recomendaciones locales de salud pública.;
- Mantener la máxima distancia posible con personas sanas (al menos, de 1 metro).;
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, con pañuelos u otro material adecuado, para contener las secreciones respiratorias. Desechar el pañuelo o material utilizado inmediatamente después de su uso o lavarlo, ¡lavarse las manos inmediatamente después del contacto con las secreciones respiratorias!
- Mejorar la ventilación de la vivienda, abriendo las ventanas todo lo posible.

Si usa mascarilla, es esencial su adecuada utilización y eliminación para asegurar su efectividad potencial y para impedir cualquier aumento del riesgo de transmisión asociado con su uso incorrecto.

La siguiente información acerca del uso correcto de mascarillas deriva de las prácticas en los establecimientos de salud (4):

- El uso de la mascarilla debe considerarse para individuos que entren en sitios con aglomeraciones de personas.
- El tiempo de permanencia en esos sitios debe ser lo más corto posible.
- Colóquese la mascarilla cuidadosamente, de manera que cubra la boca y la nariz, y átelas con seguridad para minimizar la presencia de espacios entre la cara y la mascarilla.
- Mientras esté usando la mascarilla, evite tocarla.
- Cuando toque una mascarilla usada, por ejemplo, al quitársela o limpiarla, lávese las manos con agua y jabón o use una solución para manos a base de alcohol.
- Sustituya la mascarilla usada por una limpia; cambie la mascarilla en cuanto se humedezca.
- No reutilice las mascarillas desechables (de un solo uso).
- Deseche este tipo de mascarilla después de cada uso y elimínela inmediatamente después de quitársela.

- Los respiradores N95 deben considerarse para individuos que tengan un contacto estrecho con una persona infectada y este contacto sea inevitable, por ejemplo, individuos que cuidan enfermos en el hogar. Aunque existen barreras alternativas a las mascarillas médicas estándar de uso frecuente (por ejemplo, mascarillas de tela, pañuelos, mascarillas de papel o trapos atados sobre la nariz y la boca), la información disponible sobre su efectividad es insuficiente. Estas barreras alternativas deben usarse una sola vez o, en el caso de las mascarillas de tela, deben lavarse entre cada uso, es decir, lavarlas con un detergente doméstico y a temperatura normal. Deben quitarse inmediatamente después de cuidar a los enfermos. Las manos deben lavarse inmediatamente después de quitarse la mascarilla.

(1) El término 'mascarilla' se utiliza aquí para mascarillas hechas en casa o improvisadas, máscaras protectoras de polvo y mascarillas quirúrgicas (llamadas, en ocasiones, mascarillas médicas). Las mascarillas tienen varios diseños. Suelen ser de un solo uso y están etiquetadas como mascarillas quirúrgicas, dentales, para procedimientos médicos, para aislamiento, contra el polvo o protectoras del polvo o láser. Las mascarillas comúnmente usadas fuera de los establecimientos de salud pueden estar también hechas con tela o papel o materiales similares. Para cada país, los nombres, tipos y estándares de las mascarillas son diferentes.

(2) Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, et al. Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review. *BMJ*. 2008;336:77-80.

(3) En aquellos lugares donde haya soluciones a base de alcohol, disponibles para manos, y que esté adecuadamente establecida la seguridad de su uso (como el riesgo de inflamación e ingestión accidental), se puede promover su empleo correcto (frotar las manos durante 20 a 30 segundos) como medida de desinfección.

(4) Prevención y control de infección en enfermedades respiratorias agudas con tendencia epidémica y pandémica durante la atención sanitaria. Pautas provisionales de la OMS (julio de 2007).

(5) A menos que se especifique otra cosa, los respiradores N95 se refieren a aquellos certificados por el National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) de los Estados Unidos.

Disponible en

http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CD_EPR_2007_6/en/index.html.



Guías para la comunidad

Nº 5a - El virus de la influenza H1N1: cómo usar correctamente el tapabocas

Mayo 9 de 2009

Este documento es una guía provisional y se actualizará según sea necesario.

Frente al riesgo de epidemia por virus de la influenza AH1N1 es necesario implementar algunas medidas individuales de protección. Tenga en cuenta que ante todo deben aplicarse las medidas de higiene personal: lavado permanente de manos con agua y jabón (puede usar también un geles antibacteriales cuando no disponga de agua), protegerse la boca al toser o estornudar con pañuelo o con la parte interna del codo, nunca con la mano.

También se recomienda que cuando usted o alguien de su familia tenga gripa se quede en casa; y si tiene niños en edad escolar con gripa no los envíe al colegio. Ir al trabajo, o a sitios con aglomeración de personas o a la escuela cuando se tiene gripa haría que otras personas enfermen. Aplique medidas de auto cuidado en casa como consumir suficientes líquidos y controlar su temperatura.

Dentro de las recomendaciones de cuidado en casa se incluye implementar medidas de autoaislamiento domiciliario en las que está el uso de tapabocas. A continuación encontrará indicaciones sencillas para hacer un mejor uso del tapabocas cuando lo requiera.

Existen diversos tipos de tapabocas. En estas indicaciones se hace referencia al tapaboca desechable que se consigue en el mercado; la mayoría son plisados, rectangulares; algunas presentaciones tienen una tira metálica para ajustar en la nariz, algunos tienen tiras elásticas para ajuste detrás de la oreja y otros tienen tiras para amarrar a la parte posterior de la cabeza.

¿Cuáles son los componentes del tapabocas desechable?

1. Paño del tapabocas: es la parte plisada que se ubica cubriendo la boca y nariz.
2. Tira metálica (lo tienen algunos tapabocas): es la parte que se ajusta al dorso de la nariz, debe ir en la parte superior.
3. Tiras o bandas para ajuste en las orejas: en algunos casos las tiras son de caucho y en otras presentaciones de tapabocas son bandas para amarrar a la parte posterior de la cabeza.





¿Cómo colocar el tapabocas?

1. Lavar las manos antes de ponerlo y después de quitarlo
2. El tapabocas debe cubrir desde el tabique de la nariz hasta la barbilla, es decir que cubre completamente nariz y boca.
3. Coloque las tiras elásticas en la parte de atrás de las orejas.
4. Cuando el tapabocas tenga tiras para amarrar aplique estas instrucciones:
 - a. Coloque la primera cinta sujetadora (cinta superior) en la parte superior de la cabeza y amarre.
 - b. Coloque la segunda cinta (inferior) alrededor de la cabeza y posiciónela arriba del cuello y debajo de las orejas y amarre.
5. Coloque los dedos de ambas manos sobre el metal de la nariz (tira dura en la parte superior del paño del tapabocas). Moldee el metal alrededor de su nariz mediante el movimiento de los dedos a ambos lados del metal.
6. El tapabocas debe usarse lo más ajustado posible.
7. Se recomienda no estar quitando y poniendo el tapabocas.
8. Cuando tenga gripa utilice el mismo tapabocas para todo el día; en algunas ocasiones será necesario cambiar hasta 2 veces en el mismo día el tapabocas debido a la humedad generada por boca y nariz.
9. Si usted no tiene gripa, pero usa el tapabocas de forma intermitente, por ejemplo, para entrar en espacios cerrados con aglomeración de personas y esta estadía es por corto tiempo (transporte público, teatro) puede usar el tapabocas por más de un día; recuerde que puede volver a usarlo siempre y cuando no esté húmedo y/o sucio.
10. Coloque el tapabocas en una bolsa para guardarlo o desecharlo. Nunca se quite el tapabocas para guardarlo en un bolsillo o ponerlo sobre la mesa, siempre guárdelo en una bolsa si es que lo va a utilizar nuevamente.



¿Cuándo se usa?

- Si usted tiene gripa use tapabocas. En su casa debe permanecer en una habitación individual, con la puerta cerrada y las ventanas abiertas. Si requiere salir debe usar el tapabocas de forma permanente.
- La persona que cuide a otra persona con gripa debe usar también tapabocas, así como las personas que lo visiten o residan en la misma casa.
- Es recomendable usar tapabocas cuando esté en sitios cerrados con grandes aglomeraciones, por ejemplo transporte público, eventos públicos masivos. Esta recomendación está a discreción de cada persona.

Recuerde que en estos casos usted necesitará adquirir tapabocas, por lo tanto lo invitamos a tener en su casa alguna provisión para que pueda aplicar las indicaciones y recomendaciones que se hacen en esta guía.



¿Cuándo y cómo cambiar los tapabocas?

- Cuando tenga gripa no utilice el mismo tapabocas por más de 24 horas.
- Cuando no tiene gripa un tapabocas puede usarse por más de un día, sobre todo cuando su uso es intermitente, es decir que solo lo usa cuando va en el transporte público o cuando asiste a espacios cerrados con aglomeración de personas. Sin embargo recuerde que el tapabocas debe cambiarse cuando esté húmedo y/o sucio.
- Todo tapabocas que vaya a ser desechado debe colocarse en una bolsa plástica y botarlo a la basura. Recuerde que cada vez que se quite el tapabocas ya sea para guardarlo o para desecharlo debe lavar sus manos.

Nota: Si usted está cerca a una persona con síntomas gripales, el tapabocas no debe ser cambiado en el mismo cuarto/área donde se encuentra esa persona.

Errores frecuentes en el uso del tapabocas

1. Cuando tapa solamente la boca
2. Cuando lo quita para hablar con otra persona
3. Cuando se lleva en la barbilla o en el cuello
4. Cuando se lleva en la cabeza
5. Cuando se coloca en el espejo retrovisor interno del carro
6. Cuando se usa intermitentemente y se guarda en el bolsillo del saco, chaqueta, pantalón, camisa.

Agradecimiento a la Dra. Martha Idali Saboya de la Organización Panamericana de la Salud por la versión de esta guía que nos facilitó y que luego ajustamos para el MPS Colombia.