

COORDINACION DE EPIDEMIOLOGIA

Orientación sobre el uso de mascarillas¹ en la comunidad

Antecedentes

Actualmente, se ha comprobado que la vía principal de transmisión de persona a persona del nuevo virus de gripe de tipo A (H1N1) son las microgotas respiratorias, que se expulsan al hablar, estornudar o toser.

Cualquier persona que está en estrecho contacto (aproximadamente, 1 metro) con alguien que tiene síntomas de tipo gripal (fiebre, estornudos, tos, rinorrea, escalofríos, dolores musculares, etcétera) corre el riesgo de exponerse a las microgotas respiratorias potencialmente infecciosas.

En los entornos de atención de salud, los estudios que han evaluado las medidas para reducir la propagación de los virus respiratorios indican que el uso de mascarillas podría reducir la transmisión de la gripe. La orientación sobre el uso de mascarillas en esos sitios se acompaña de información sobre otras medidas que pueden influir en su eficacia, como la capacitación en el uso correcto, el suministro regular y los medios adecuados para desecharlas. ² Sin embargo, no se ha comprobado el beneficio de usar mascarillas en la comunidad, especialmente en espacios abiertos por contraposición a los espacios cerrados, mientras se tiene un contacto estrecho con una persona que presenta síntomas de tipo gripal.

No obstante, es posible que muchas personas quieran usar mascarilla en el hogar o en la comunidad, en particular si están en contacto estrecho con una persona con síntomas de tipo gripal, por ejemplo, al cuidar de miembros de la familia. Además, el uso de la mascarilla permite que una persona con síntomas de tipo gripal se cubra la boca y la nariz, lo que ayuda a contener las microgotas respiratorias, una medida que forma parte de la higiene de la tos.

A pesar de todo, el uso incorrecto de la mascarilla puede aumentar el riesgo de transmisión en vez de reducirlo. Si se decide usar la mascarilla, hay que aplicar simultáneamente otras medidas generales para ayudar a prevenir la transmisión de persona a persona de la gripe, como son la capacitación sobre el uso correcto de la mascarilla y tener en consideración los valores culturales y personales.

¹ En este informe, el término "mascarilla" designa las mascarillas caseras o improvisadas, las mascarillas para el polvo y las mascarillas quirúrgicas (también llamadas "de médico"). Pueden tener distintas formas. Con frecuencia son de un solo uso y vienen rotuladas como quirúrgicas, dentales, para procedimientos médicos, para aislamiento, para el polvo o para protección contra los rayos láser. Las que se usan fuera de los establecimientos de atención de salud también pueden estar hechas de tela, papel o materiales semejantes. Los tipos, nombres y estándares de las mascarillas varían de un país a otro.

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.



COORDINACION DE EPIDEMIOLOGIA

Orientación general

Es importante recordar que las siguientes medidas generales pueden ser más importantes que el uso de la mascarilla para prevenir la propagación de la gripe.

Para las personas sanas:

Fomente que haya una distancia mínima (al menos 1 metro) en torno a cualquier persona con síntomas de tipo gripal y:

- evite las aglomeraciones;
- procure no tocarse la boca ni la nariz;
- aséese las manos con frecuencia, bien sea lavándoselas con agua y jabón o usando un desinfectante para las manos a base de alcohol, especialmente si se ha tocado la boca y la nariz o si ha tocado superficies que puedan estar contaminadas;
- reduzca al mínimo el tiempo que pasa en estrecho contacto con personas que puedan estar enfermas;
- pase el menor tiempo posible en sitios donde haya aglomeración;
- mejore la circulación del aire en su vivienda abriendo las ventanas cuanto sea posible.

Para las personas con síntomas de tipo gripal:

- quédese en casa si se siente indispuesto y siga las recomendaciones locales de salud pública;
- guarde la distancia mínima (al menos 1 metro) con respecto a las personas sanas;
- cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar, ya sea con un pañuelo desechable u otro material apropiado, para contener las secreciones respiratorias. Deseche el material inmediatamente después de usarlo o lávelo. ¡Aséese las manos inmediatamente después del contacto con secreciones respiratorias!
- mejore la circulación del aire en su vivienda abriendo las ventanas cuanto sea posible.

Si se opta por la mascarilla, es imprescindible usarla y desecharla correctamente para lograr que sea lo eficaz que pueda ser e impedir que aumente el riesgo de transmisión por usarla incorrectamente. La siguiente información sobre el uso correcto de la mascarilla está basada en las prácticas que se aplican en los centros de atención de salud: ⁴

- póngase la mascarilla cuidadosamente de modo que esta cubra **la boca y la nariz**, y ajústela ceñidamente para que no haya huecos entre la cara y la mascarilla
- procure no tocar la mascarilla mientras la lleva puesta
- siempre que toque una mascarilla, por ejemplo, al quitársela o lavarla, aséese las manos lavándoselas con agua y jabón o usando un desinfectante para las manos a base de alcohol
- tan pronto como la mascarilla se humedezca, cámbiela por otra que esté limpia y seca
- no vuelva a usar las mascarilla desechables
- deseche las mascarillas desechables después de usarlas una sola vez y elimínelas en seguida.

Aunque a menudo se emplean mascarillas distintas de las que usa el personal sanitario (por ejemplo, mascarillas de tela, bufandas, mascarillas de papel o trapos atados sobre la nariz y la boca), no hay información suficiente que avale su eficacia. Dichas mascarillas alternativas solo deben usarse una vez o, si son de tela, limpiarse a fondo entre cada uso (es decir, lavándolas con un detergente doméstico corriente a temperatura normal). Se deben retirar inmediatamente después de atender a un enfermo. Hay que lavarse las manos inmediatamente después de quitarse la mascarilla.