Recomendaciones sobre el uso de mascarillas[1] en la comunidad durante brotes de influenza A(H1N1)

Recomendaciones provisionales

1 de mayo de 2009

Antecedentes

A fecha de hoy, las evidencias sugiere que la principal vía de transmisión entre personas del nuevo virus influenza A(H1N1) se produce a través del contacto con secreciones respiratorias, que son emitidas 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) infectivos.

Los estudios de evaluación de medidas para reducir la diseminación de virus respiratorios en los establecimientos de salud, sugieren que la utilización de mascarillas podría reducir la transmisión de influenza[2]. 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 de suministros regulares 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 que 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 la etiqueta de la tos.

La utilización incorrecta de las mascarillas puede aumentar el riesgo de transmisión, en vez de reducirlo. Si se usan mascarillas, esta medida debe combinarse con otras medidas generales para ayudar a prevenir la transmisión de influenza entre personas, la capacitación para el uso correcto de las mascarillas 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.

---

[1] El termino 'mascarilla' se utiliza aquí para incluir mascarillas hechas en casa o improvisadas, máscara protectoras de polvo y mascarillas quirúrgicas (llamadas en ocasiones mascarillas médicas). Las mascarillas tienen varios diseños. Suelen ser de un solo uso y etiquetadas como mascarillas quirúrgicas, dentales, para procedimientos médicos, aislamiento, antipolvo o protectoras del polvo, láser. Las mascarillas usadas frecuentemente 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.

Para personas sanas:

Promover la distancia física (al menos 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 y superficies potencialmente contaminadas;
- reducir al máximo posible el tiempo de contacto directo con personas que pudieran estar enferma;
- reducir el tiempo de permanencia en lugares con aglomeraciones;
- mejorar la ventilación de la vivienda abriendo las ventanas todo lo posible.

Para personas con síntomas de enfermedad tipo influenza:

- permanecer en casa si se siente enfermo, y seguir las recomendaciones locales de salud pública;
- mantener la máxima distancia posible con personas sanas (al menos 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 lleva mascarilla, es esencial su utilización adecuada y eliminación para asegurar su efectividad potencial y para impedir cualquier aumento del riesgo de transmisión asociado al uso incorrecto de la mascarilla. La siguiente información acerca del uso correcto de mascarillas deriva de las prácticas en los establecimientos de salud[4]:

- coloque la mascarilla cuidadosamente de manera que cubra **la boca y la nariz** y átela 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 por una limpia, seque la mascarilla en cuanto se humedezca
- no reutilice las mascarillas de un solo uso
    - Deseche la mascarilla de un solo uso después de cada uso y elimínela inmediatamente después de quitársela.

Aunque existen barreras alternativas a las mascarillas médicas estándar que se usan con frecuencia (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 en su totalidad entre cada uso (es decir, lavar con un detergente doméstico y a temperatura normal). Deben quitarse inmediatamente después cuidar a los enfermos. Las manos deben lavarse inmediatamente después de quitarse la mascarilla.

---

[3] En aquellos lugares donde las soluciones a base de alcohol para manos están disponibles, y está 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 20-30 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 2007).
Disponible en http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CD_EPR_2007_6/en/index.html.