



3 de mayo de 2009

## Consejos sobre la utilización de mascarillas en el entorno comunitario ante la aparición de brotes de gripe por A(H1N1) Directrices provisionales

El presente documento contiene directrices provisionales sobre la utilización de mascarillas [\(1\)](#) en comunidades que han notificado la aparición de brotes causados por el nuevo virus gripal A(H1N1). Su texto se irá revisando a medida que se disponga de datos.

### Información básica

En el momento actual, la evidencia científica parece indicar que la vía principal de transmisión del nuevo virus gripal A(H1N1) entre seres humanos son las gotículas presentes en las vías respiratorias, expulsadas al hablar, estornudar o toser.

Toda persona cercana (a menos de un metro de distancia, aproximadamente) a otra que presente síntomas gripales (fiebre, estornudos, tos, secreciones nasales, escalofríos, dolores musculares, etc.) podría estar expuesta al contagio por las gotículas provenientes de la respiración.

En los centros de atención sanitaria que han adoptado medidas para reducir la transmisión de virus respiratorios, los estudios efectuados parecen indicar que el uso de mascarillas podría reducir la transmisión de la gripe. [\(2\)](#) Estos consejos sobre la utilización de mascarillas en e lugares van acompañados de información sobre otras medidas adicionales que podrían influir en su eficacia, como las instrucciones para su correcta utilización, o la disponibilidad de un suministro regular y de unas instalaciones de desecho adecuadas. En el entorno comunitario, sin embargo, no se ha determinado con certeza la utilidad del uso de mascarillas, especialmente en espacios abiertos, en contraposición a los recintos cerrados y en situaciones de proximidad a personas que presentan síntomas gripales.

No obstante, muchos podrían optar por usar mascarillas en el hogar o en público, particularmente si van a estar próximos a una persona con síntomas gripales, por ejemplo para cuidar de algún miembro de la familia. Además, la utilización de una mascarilla permite a las personas con síntomas de gripe cubrir su boca y nariz y retener en cierta medida las gotículas de su respiración, como se hace por cortesía en el momento de toser.

Sin embargo, la utilización incorrecta de una mascarilla puede agravar el riesgo de transmisión, en lugar de reducirlo. Si se va a utilizar mascarilla, hay que adoptar también otras medidas de carácter general para evitar la transmisión de la gripe entre personas, enseñando a utilizar adecuadamente la mascarilla y a tener presentes los valores culturales y personales.

### Consejos generales

**Es importante tener presente que, en un entorno público, las medidas siguientes pueden ser más importantes que el uso de una mascarilla para evitar la transmisión de la gripe.**

Personas en buen estado de salud:

- Manténgase a no menos de un metro de toda persona con síntomas gripales, y;
- absténgase de tocarse la boca y la nariz;
- limpie sus manos frecuentemente, lavándolas con jabón y agua o frotándolas con un pañuelito empapado en alcohol, [\(3\)](#) especialmente si van a estar en contacto con la boca o la nariz, o con superficies posiblemente contaminadas;
- permanezca el menor tiempo posible cerca de personas que pudieran estar enfermas;
- permanezca el menor tiempo posible en lugares muy concurridos;
- mejore la renovación del aire en el hogar, abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

Personas con síntomas gripales:

- permanezca en el hogar si no se encuentra bien, y aténgase a las recomendaciones de salud pública impartidas por sus autoridades;
- manténgase a la mayor distancia posible (como mínimo, un metro) de las personas que no presenten síntomas;

- al toser o estornudar, cubra su boca y nariz con algún objeto de tela u otro material apropiado, para retener las secreciones respiratorias. Una vez utilizado, deseché inmediatamente el material o lávelo. Lávese las manos inmediatamente después de entrar en contacto con secreciones respiratorias;
- renueve el aire del recinto donde se encuentre abriendo las ventanas todo cuanto sea posible.

**Si se utilizan mascarillas, es esencial usarlas y desecharlas adecuadamente para evitar que sean ineficaces y que su uso incorrecto agrave el riesgo de contagio.**

La información siguiente sobre la utilización correcta de las mascarillas se ha obtenido de la práctica en las instalaciones de atención médica(4):

- asegúrese de que cubre su boca y nariz, y anúdela firmemente para reducir al mínimo la separación entre la mascarilla y la cara;
- mientras esté utilizándola, evite tocarla: siempre que toque una mascarilla usada, por ejemplo para quitársela o lavarla, limpie sus manos lavándolas con agua y jabón o frotándolas con un pañuelito empapado en alcohol;
- en cuanto la mascarilla esté húmeda, sustitúyala por otra limpia y seca;
- no reutilice las mascarillas de un solo uso, deseché inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas.

Aunque en ocasiones se utilizan otros medios de protección (por ejemplo, tapabocas de tela, pañuelos, mascarillas de papel, o mordazas que cubren la nariz y la boca), no se dispone de información suficiente sobre su efectividad.

Estos otros medios deberían utilizarse una sola vez o, si se trata de mascarillas de tela, limpiarlas bien después de utilizadas (por ejemplo, lavándolas con detergente de lavadora a temperatura normal). Después de atender a un enfermo hay que quitárselas inmediatamente. Lávese las manos nada más quitarse la mascarilla.

---

## Notas

1. El término "mascarilla" designa aquí las mascarillas de fabricación casera o improvisadas, las mascarillas contra el polvo y las mascarillas quirúrgicas (también denominadas "mascarillas de uso médico"). Hay diferentes tipos de mascarillas. Frecuentemente, éstas son de un solo uso y están diseñadas para fines quirúrgicos, dentales, de práctica médica, de aislamiento, o contra el polvo o el láser. Las mascarillas frecuentemente utilizadas en entornos no sanitarios pueden estar también hechas de tela, papel o un material similar. Tanto las mascarillas como su nombre o las normas aplicadas a ellas difieren según el país.
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. Si se dispone de pañuelitos empapados en alcohol y se respetan adecuadamente las medidas de seguridad (por ejemplo, para evitar incendios o ingestiones accidentales), podrá favorecerse su uso en la forma adecuada (frotándose las manos durante 20 a 30 segundos) como medio 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 (junio de 2007), disponible en: <http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/CD/vir-flu-prev-ctl-irag-epi-pan-6-2007.pdf>.