

Organización Mundial de la Salud

Recomendaciones para el uso de cubrebocas¹ en la comunidad durante brotes de influenza A (H1N1)

Recomendaciones provisionales

1 de mayo del 2009

Antecedentes

La evidencia actual sugiere que la principal vía de transmisión de persona a persona del nuevo virus de la influenza A (H1N1) es por gotitas respiratorias que se expulsan al hablar, estornudar o toser.

Toda persona que esté en contacto estrecho (aproximadamente 1 metro) con alguien que presente síntomas similares a la influenza (fiebre, estornudos, tos, escurrimiento nasal, escalofríos, dolores musculares, etc.) corre el riesgo de estar expuesta a gotitas respiratorias potencialmente infecciosas.

En los entornos de atención de la salud, los estudios que evalúan las medidas para reducir la diseminación de virus respiratorios sugieren que el uso de un cubrebocas o mascarilla podría reducir la transmisión de la influenza². Las recomendaciones sobre el uso de cubrebocas o mascarilla en los entornos de atención de la salud se acompañan de información sobre las medidas adicionales que pueden influir en su efectividad, como el adiestramiento para el uso correcto, el suministro regular y los mecanismos adecuados para desecharlos. En cambio, no se han documentado los beneficios de usar cubrebocas en la comunidad, especialmente en lugares abiertos, a diferencia de los espacios cerrados, en contacto estrecho con una persona con síntomas similares a los de la influenza.

Pese a ello, muchas personas optan por usar cubrebocas en el hogar o en la comunidad, sobre todo si están en contacto estrecho con una persona con síntomas similares a los de la influenza, por ejemplo al atender a miembros de su familia. Más aún, usar un cubrebocas le permitirá a la persona con síntomas similares a los de la influenza cubrirse la boca y la nariz para contener las gotitas respiratorias, una medida que se considera parte de las buenas prácticas o la cortesía al toser.

No obstante, usar un cubrebocas de manera incorrecta puede aumentar de hecho el riesgo de transmisión, en lugar de reducirlo. Si se usa cubrebocas, esta medida debe combinarse con otras medidas generales para ayudar a prevenir la transmisión de la influenza de persona a persona, acompañarse de la información sobre el uso correcto del cubrebocas y tener en cuenta los valores culturales y personales.

¹ El término "cubrebocas" que se emplea aquí abarca los cubrebocas caseros improvisados, las mascarillas contra polvo y los cubrebocas quirúrgicos (también llamados "tapabocas"). Los cubrebocas tienen diversos diseños. A menudo son desechables y para un solo uso, y se especifica si son de tipo quirúrgico, para procedimientos dentales o médicos, para aislamiento, para polvo o para láser. Los cubrebocas que se emplean a menudo fuera de los entornos médicos también pueden estar hechos de tela, papel o materiales similares. Los cubrebocas, sus nombres y sus características difieren entre los distintos países.

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.

Recomendaciones generales

Es importante recordar que las siguientes medidas generales pueden ser más importantes para prevenir el contagio de la influenza que el uso del cubrebocas.

Para las personas que están sanas:

Mantener la distancia física (cuando menos 1 metro) de cualquier persona con síntomas similares a los de la influenza, y además:

- evitar las aglomeraciones;
- no tocarse la boca y la nariz;
- practicar medidas frecuentes de higiene de las manos, ya sea lavándolas con agua y jabón o usando un gel limpiador a base de alcohol³, en especial si se tocan la boca y la nariz o superficies potencialmente contaminadas;
- reducir al mínimo el tiempo que permanezca en contacto estrecho con personas que puedan estar enfermas;
- reducir al mínimo el tiempo que permanezca en situaciones de aglomeración;
- mejorar el flujo de aire en la vivienda, abriendo las ventanas tanto como sea posible.

Para las personas que tienen síntomas similares a los de la influenza:

- permanecer en casa si se siente enfermo y seguir las recomendaciones de salud pública de las autoridades locales;
- mantener la distancia de las personas sanas (cuando menos 1 metro) tanto como sea posible;
- al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables u otros materiales adecuados, a fin de contener las secreciones respiratorias. Desechar estos materiales en la basura o lavarlos inmediatamente después de usarlos. **Lavarse o limpiarse las manos de inmediato después de tener contacto con secreciones respiratorias;**
- mejorar el flujo de aire en la vivienda, abriendo las ventanas tanto como sea posible.

Si se emplean cubrebocas, es indispensable usarlos y desecharlos de manera adecuada, para asegurarse de que sean efectivos y para reducir el riesgo de transmisión asociado con el uso incorrecto de los cubrebocas. La siguiente información sobre el uso correcto de los cubrebocas deriva de las prácticas en los entornos de salud⁴:

- colóquese el cubrebocas cuidadosamente para cubrir **la boca y la nariz**, y ajústelo bien para reducir al mínimo el espacio entre la cara y el cubrebocas;
- mientras lo traiga puesto, evite tocar el cubrebocas;

³ En los entornos donde se cuente con gel limpiador para las manos a base de alcohol, y donde se controlen de manera adecuada los riesgos de seguridad (como el riesgo de incendio o de ingestión accidental), puede promoverse su uso adecuado (frotarse las manos durante 20 a 30 segundos) como un medio de desinfección.

⁴ Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory diseases in health care WHO Interim Guidelines (Jul 2007). Puede consultarse en: http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CD_EPR_2007_6/en/index.html

- cada vez que toque un cubrebocas usado, por ejemplo al quitárselo o al lavarlo, lávese las manos o aséelas con un gel limpiador a base de alcohol;
- cada vez que el cubrebocas se humedezca, cámbielo por otro cubrebocas limpio y seco;
- no reutilice los cubrebocas de un solo uso;
 - deseche los cubrebocas de uno solo uso después de utilizarlos; al momento de quitarse el cubrebocas, deposítelo de inmediato en la basura.

Aunque con frecuencia se usan otros tipos de barreras diferentes a los cubrebocas médicos convencionales (por ejemplo, cubrebocas o mascarillas de tela, pañuelos, cubrebocas de papel, trapos atados sobre la nariz y la boca), no se cuenta con información suficiente sobre su efectividad. Estas barreras alternativas sólo deben usarse una vez; en el caso de los cubrebocas u otros materiales de tela, deben lavarse meticulosamente después de cada uso (lavado con detergente casero común a temperatura normal). Deben retirarse de inmediato después de atender a un enfermo. Es necesario lavarse las manos inmediatamente después de quitárselos.