

INFORMACIÓN SANITARIA DEL ECDC

Medidas de protección personal para reducir el riesgo de contraer o transmitir la gripe humana

3 de mayo de 2009

Medidas de protección personal (no farmacológicas) para reducir el riesgo de contraer o transmitir la gripe humana

A falta de una vacuna específica, todo el mundo puede adoptar una serie de medidas personales para reducir el riesgo de contraer la gripe. La gripe es una infección viral que se transmite de persona a persona, sobre todo a través de la tos o los estornudos, o por contacto directo o indirecto con las secreciones respiratorias de las personas contagiosas presentes en las manos o en alguna superficie. Las recomendaciones siguientes se basan, por una parte, en los datos científicos obtenidos en los estudios y, por otra parte, en los conocimientos fundados en la experiencia en salud pública.

Medidas de protección personal

1. Evite el contacto directo con personas enfermas

- a) Las personas que presentan uno o varios de estos síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en todo el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio, pueden estar infectadas por el virus de la gripe o por otro virus. Algunas personas han comunicado diarrea y vómitos relacionados con la infección por el virus de la gripe A(H1N1).
- b) Manténgase a una distancia de un metro como mínimo de cualquier persona que tenga síntomas gripales y evite los lugares concurridos. Si no puede mantener la distancia, reduzca todo lo posible el tiempo de contacto directo con una persona que pueda estar enferma. Si no puede evitar el contacto con personas enfermas o los lugares concurridos, procure pasar el menor tiempo posible en estas situaciones.
- c) Evite las visitas innecesarias a personas enfermas.

2. Lávese o desinfectese las manos a menudo

- a) Lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse del virus. Lávese bien las manos con agua y jabón, sobre todo cuando tosa o estornude. Los desinfectantes de manos con alcohol reducen la cantidad de virus de la gripe en las manos contaminadas, aunque resulta más eficaz lavarse con agua y jabón.
- b) El lavado de manos no debe limitarse a un aclarado rápido, sino que debe durar 20 segundos como mínimo cada vez.

3. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

a) Los virus suelen propagarse cuando una persona toca un objeto contaminado con gérmenes y después se toca los ojos, la nariz o la boca.

Medidas personales para proteger a su familia y a otras personas cercanas si usted está enfermo

1. Mantenga una higiene respiratoria correcta

a) La higiene respiratoria comprende medidas para evitar que los demás se expongan a sus propias secreciones nasales y bucales posiblemente infecciosas. Si está enfermo, tápese la nariz y la boca con un pañuelo al toser o al estornudar, o bien hágalo contra el brazo en lugar de taparse con las manos. Tire los pañuelos usados a la basura.

2. Lávese o desinfectese las manos a menudo

a) Lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia ayudará a los demás a protegerse de sus gérmenes. Lávese bien las manos con agua y jabón, sobre todo cuando tosa o estornude. Los desinfectantes de manos con alcohol reducen la cantidad de virus de la gripe en las manos contaminadas, aunque resulta más eficaz lavarse con agua y jabón.

b) El lavado de manos no debe limitarse a un aclarado rápido, sino que debe durar 20 segundos como mínimo cada vez.

3. Si está enfermo, quédese en casa y no vaya a trabajar o al colegio y limite el contacto con los demás

a) Además de adoptar las medidas de higiene descritas anteriormente, en la medida de lo posible, las personas sanas deberían mantenerse a una distancia de un metro como mínimo de cualquier persona que tenga síntomas gripales. Los adultos enfermos pueden contagiar a los demás durante unos cinco días después del comienzo de los síntomas, mientras que los niños son contagiosos durante alrededor de siete días tras la aparición de los síntomas. No obstante, lo más prudente es considerar que el contagio durará mientras continúen los síntomas. (Estos períodos se aplican a la pasada gripe estacional. Es posible que cambien a medida que se disponga de más datos sobre la gripe A(H1N1)).

Mascarillas

No hay datos que demuestren que el uso de mascarillas (p. ej., quirúrgicas) fuera de los centros sanitarios durante la temporada de gripe o durante una pandemia ofrezca una protección eficaz o reduzca la transmisión, y el ECDC no recomienda su uso. Sin embargo, muchas personas querrán usar una mascarilla. Si se utiliza una mascarilla y se desecha correctamente, existen pocas probabilidades de que cause un problema o incremente las posibilidades de infección. Cuando se quite la mascarilla, es recomendable introducirla en una bolsa de plástico, que deberá cerrarse bien a continuación. Esta bolsa puede tirarse con la basura doméstica normal. Después habrá que lavarse las manos de la forma indicada anteriormente.

Si se usa una mascarilla, tendrá que combinarse con otras medidas de las descritas para evitar la transmisión.

Uso de mascarilla por las personas enfermas para proteger a los demás durante un brote epidémico de gripe A(H1N1) en la población

1) El uso de mascarillas por las personas enfermas que tienen síntomas gripales puede ayudar a contener las secreciones respiratorias expulsadas al toser o al estornudar y reducir el riesgo de infección entre las personas cercanas. Algunas situaciones en las que esta medida puede ser útil son:

- a) durante los desplazamientos a casa o al hospital cuando hayan aparecido los síntomas;
- b) cuando algún familiar u otras personas acudan a cuidar al enfermo a su casa;
- c) cuando sea inevitable mantener contacto directo con personas sanas.

Uso de mascarilla para proteger a una persona sana que cuida de otra con síntomas de la gripe A(H1N1)

1) El uso de mascarilla por una persona sana tiene como finalidad evitar el contacto involuntario de la nariz y la boca de esa persona con la contaminación presente en sus manos y la procedente de la tos y los estornudos de otras personas. El uso de mascarilla puede ofrecer protección adicional a las personas sanas indicadas a continuación:

- a) Familiares u otras personas que cuidan de un enfermo con síntomas gripales, ya sea en su casa o en otro lugar al margen de los centros sanitarios, y que deben estar en contacto directo con él (a menos de un metro).
- b) Cuidadores, si la persona con síntomas utiliza un nebulizador para recibir medicación respiratoria; puede usarse también una mascarilla de protección, también llamada respirador para partículas.

Cómo utilizar y desechar correctamente las mascarillas

1) Las mascarillas deben colocarse cuidadosamente sobre la nariz y la boca y sujetarse bien.

- a) Sujete las cintas o las gomas al cuello y en la parte media de la cabeza.



- b) Ajuste la tira flexible al puente nasal.



- c) Ajuste bien la mascarilla de forma que cubra la cara y la barbilla.

2) Mientras lleve puesta la mascarilla, procure no tocarla con las manos.

- a) Cada vez que se toca una mascarilla usada, por ejemplo, al retirarla o lavarla, es necesario desinfectarse las manos, ya sea lavándolas con agua y jabón o usando un desinfectante de manos con alcohol.

3) Cámbiese la mascarilla cuando esté húmeda.

- a) La mascarilla se humedecerá después un uso prolongado. En ese momento deberá cambiarse por una nueva o por otra limpia y seca.

4) Para quitarse y desechar correctamente una mascarilla:

- a) Piense que la parte frontal de la mascarilla quirúrgica o de protección está contaminada.
- b) Desate o corte las cintas o gomas de la parte inferior y después las de la parte superior, y retire la mascarilla tocando únicamente las cintas.
- c) Deseche la mascarilla correctamente. Las mascarillas desechables deben tirarse después de un uso. Cuando se quite la mascarilla, es recomendable introducirla en una bolsa de plástico, que deberá cerrarse bien a continuación. Esta bolsa puede tirarse con la basura doméstica normal.

5) Después de quitarse la mascarilla:

- a) Cuando se quite la mascarilla, deberá desinfectarse las manos lavándolas con agua y jabón o bien usando un desinfectante de manos con alcohol.

Antecedentes y datos científicos de estas recomendaciones

Interim Public Health Guidance for the Use of Facemasks and Respirators in Non-Occupational Community Settings during an Influenza Pandemic

<http://www.pandemicflu.gov/plan/community/maskguidancecommunity.html>

U.S. CDC Interim Recommendations for Facemask and Respirator Use in Certain Community Settings Where Swine Influenza A (H1N1) Virus Transmission Has Been Detected

<http://www.cdc.gov/swineflu/masks.htm>

Pandemic Influenza: Guidance for infection control in hospitals and primary care settings. Department of Health, England. Health Protection Agency November 2007

http://www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1238055328357

Otras referencias

Transmission of influenza A in human beings. Brankston G, Gitterman L, Hirji Z, Lemieux C, Gardam M. *Lancet Infect Dis.* 2007 Apr;7(4):257-65. Review.

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

Influenza Transmission And The Role Of Personal Protective Respiratory Equipment: An Assessment Of The Evidence The Expert Panel on Influenza and Personal Protective Respiratory Equipment. Council of Canadian Academies, 2007. Ontario, Canada.

Cowling BJ, Fung ROP, Cheng CKY, Fang VJ, Chan KH, et al. (2008) Preliminary Findings of a Randomized Trial of Non-Pharmaceutical Interventions to Prevent Influenza Transmission in Households. *PLoS ONE* 3(5): e2101. doi:10.1371/journal.pone.0002101