

3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

¿QUE ES?

Es una enfermedad respiratoria causada por un virus Tipo A, B y C que tiene varios subtipos. Afecta a humanos y a animales.

Existen 3 tipos: La estacional, La aviar y la Pandémica.

SINTOMAS:

Aunque los síntomas se parecen, NO es igual a un resfriado común.

SINTOMAS	RESFIRADO COMUN (GRIPE)	INFLUENZA ESTACIONAL
Fiebre	Es poco frecuente en adolescentes y adultos; en los niños puede llegar hasta 39°C	Generalmente llega a 39°C pero puede elevarse hasta los 40°C, dura de 3 a 4 días
Dolor de cabeza	Es raro que se presente	Se presenta en forma brusca y es muy intenso
Dolores musculares	Leve a moderado	Generalmente son muy intensos
Cansancio y debilidad	Leve a moderado	A menudo muy intenso y puede durar 2 a 3 semanas
Postración	Nunca	Es de inicio brusco y muy intenso
Congestión Nasal	Frecuente	Algunas veces
Ardor y/o dolor de garganta	A menudo	Algunas veces
Tos	Leve o moderada	Se presenta casi siempre

Las personas más susceptibles son los niños menores de 5 años y adultos mayores de 65 años así como personas debilitadas.

FORMA DE TRANSMISIÓN:

La forma de transmisión es básicamente a través de:

Saliva, vía oral, respiratoria (al toser o estornudar) o secreción de las heridas

El virus sobrevive de 48 a 72 horas en superficies, se destruye con la luz Ultravioleta. El periodo de incubación va de 1 a 4 días.

EN CASO DE SENTIRSE Ó ESTAR ENFERMO:

- o Lo primero es no confiarse, acudir al médico u hospital, no se automedique
- o Ingiera muchos líquidos
- o Siga el tratamiento médico
- o Mantenga ventilado el domicilio y/o la habitación donde se encuentra
- o Los enfermos deberán usar cubre bocas en forma permanente

MEDIDAS BASICAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO

- o Lavado de manos frecuente usando además un antiséptico
- o No saludar de mano o beso
- o Lavado correcto de los utensilios de cocina y no compartirlos (es suficiente con agua y jabón para combatir el virus)
- o Hay que cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo o el antebrazo y desechar el pañuelo (lava tus manos posteriormente)
- o Preferentemente usar un respirador N95/N100 como recomiendan organismos internacionales y nacionales de salud

Servicio Técnico OH&ESD/Médica

▣ México

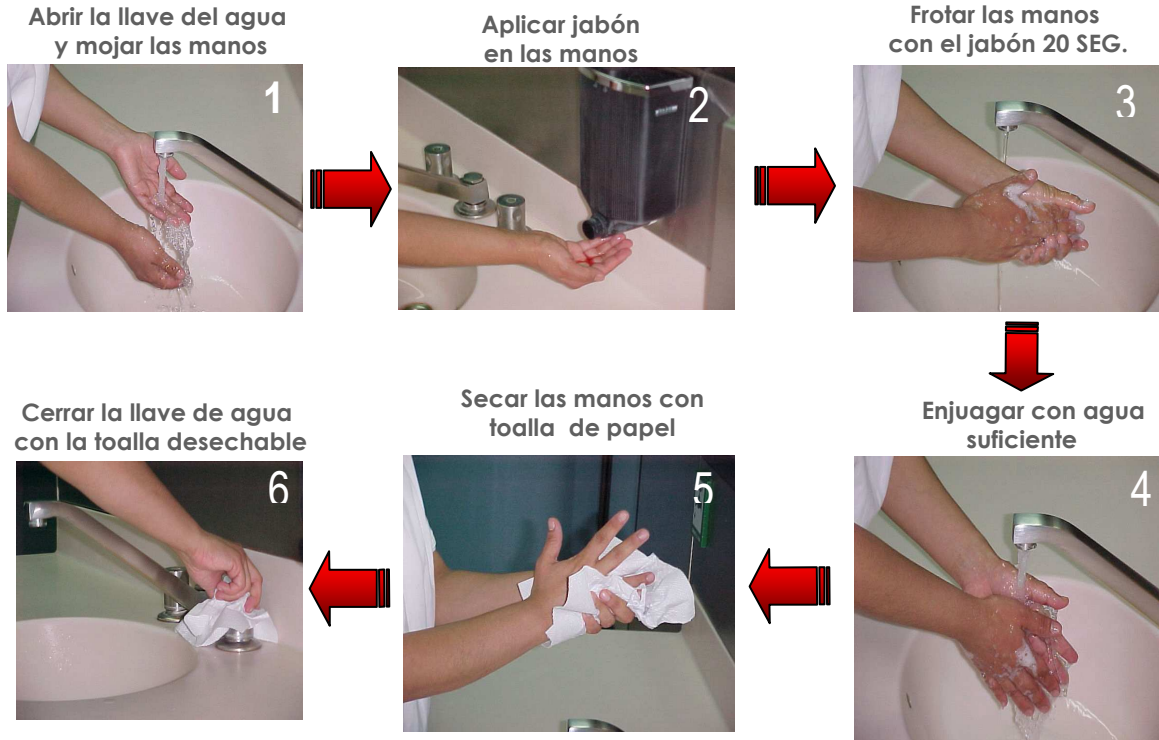
3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

- o No escupir
- o No acudir a lugares concurridos ni cerrados
- o La vacuna no necesariamente protege contra todos los tipos de virus, por lo tanto, en este momento no es de tanta utilidad

1. Lavado de Manos frecuente:

-Con agua y jabón



-Se sugiere además utilizar una solución a base de alcohol con el fin de asegurar la eliminación del 99% de los microorganismos

Aplicar el producto en las palmas de las manos y frotarlas hasta que la solución seque



Las manos deberán estar libres de suciedad



Aplice suficiente cantidad para cubrir toda la mano



Frote ambas manos, incluyendo las uñas. Deje secar

3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

2. Protección respiratoria

Las Mascarilla Quirúrgicas **NO proveen protección respiratoria:**

- Son resistentes a líquidos, con ligas para los oídos, apropiadas para evitar contaminar con saliva el medio.
- **DISPONIBLES** con protector para ojos.
- Son apropiados para potencial exposición por salpicaduras a sangre o fluidos corporales..
- **PROVEEN** protección contra gotas, protección al paciente y mantiene las manos aisladas de la boca.



Una recomendación para ayudar a limitar la transmisión de microorganismos a través de las vías respiratorias es el uso adecuado de respiradores aprobados:

Para el uso de respiradores en los Estados Unidos, los equipos de protección respiratoria tienen que ser certificados por el Instituto Nacional de Salud Ocupacional y Seguridad Ambiental (NIOSH por sus siglas en inglés), quien es la agencia Federal encargada de realizar pruebas y certificar respiradores. NIOSH tiene nueve diferentes categorías de respiradores diseñados para reducir la exposición a partículas contaminantes.

NIOSH aprueba las categorías para filtros contra partículas las cuales incluyen N95, N99, N100, R95, R99, R100, P95, P99, y P100 referidos por el porcentaje de eficiencia de filtración de partículas cuando son probados conforme los métodos de prueba del laboratorio de NIOSH.

Respiradores N95 ó N100:

- Los respiradores N95 son apropiados para el trabajo con microorganismos y partículas que se transmiten por vía respiratoria (*Mycobacterium tuberculosis*). Por ejemplo la *influenza*.
- Estos respiradores están restringidos para las atmósferas con aerosoles libres de aceites.
- Pueden ser utilizados para cualquier partícula sólida o líquida que no contenga aceite.
- Generalmente estos filtros pueden ser reutilizados exclusivamente teniendo consideraciones de higiene, daño y resistencia, si embargo en caso de exposición a virus como el de la influenza el uso repetido no es recomendable y es importante desecharlo en un contenedor cerrado de papel.
- Los Filtros N95: Son eficientes en al menos 95% en la retención de partículas, cuando se someten a aerosoles con ~0.3 µm.

Servicio Técnico OH&ESD/Médica

▣ México

3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

- Los Filtros N100: Son eficientes en al menos 99.97% en la retención de partículas, cuando se someten a aerosoles con $\sim 0.3 \mu\text{m}$.

El uso de respiradores en el lugar de trabajo, incluyendo instalaciones de cuidado médico, es regulado por la Administración de seguridad y salud ocupacional (OSHA por sus siglas en inglés).

La OSHA requiere la implementación de un programa completo de protección respiratoria que entre sus elementos debe incluir el entrenamiento del uso de respiradores, la realización de una prueba del ajuste y una evaluación médica de los usuarios antes de utilizar el respirador.

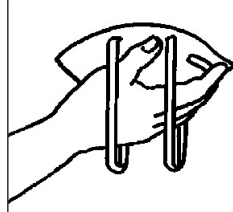

Instrucciones de Uso correcto y Colocación de respiradores.

Antes de usar el respirador, el usuario debe leer y entender las instrucciones de uso contenidas dentro de la caja.

Si el respirador se daña, ensucia o se hace difícil respirar a través de él, salga inmediatamente del área contaminada y reemplace el respirador. Este es el síntoma de que el respirador se encuentra saturado.

El uso incorrecto puede ser causa de enfermedad o muerte.

Este respirador puede ayudar a reducir la exposición por inhalación contra cierto tipo de partículas biológicas (por ejemplo: mohos, *Bacillus anthracis*, *Mycobacterium tuberculosis*, etc) **pero no puede eliminar el riesgo de contraer enfermedades o infecciones.**

INSTRUCCIONES PARA COLOCARSE EL RESPIRADOR			
1) Ponga el respirador sobre su mano de manera que cubra con el clip nasal las puntas de sus dedos, permitiendo que las bandas elásticas cuelguen libremente bajo su mano. Ponga el respirador bajo su barbilla con el clip nasal hacia arriba			
2) Pase la banda elástica inferior sobre su cabeza y colóquela alrededor del cuello, bajo sus orejas Tome la banda elástica superior y pásela sobre su cabeza para colocarla atrás, en la parte superior de su cabeza.			
3) Usando los dedos de ambas manos, moldee el clip para adaptarlo a la forma de su nariz empujando hacia adentro al mismo tiempo que mueve las puntas de los dedos hacia abajo por ambos lados del clip nasal.			
Nota! Apretar (pellizcar) el clip nasal con una sola mano puede causar un ajuste inadecuado y menor efectividad del respirador.			

3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

- 4) Para verificar el ajuste del respirador, coloque ambas manos sobre el respirador y exhale fuertemente. Si sale aire alrededor de la nariz, reajuste el respirador como se describe en el paso 3



Si no puede lograr un ajuste apropiado, NO entre al área contaminada.

CONSIDERACIONES ADICIONALES PARA EL AJUSTE DE RESPIRADORES

Las personas o empleados con barba o vello facial no pueden usar respiradores ya que el sello facial del respirador es muy importante y no se obtiene si está presente.

Usos, Limitaciones y Advertencias:

- 1) El usuario debe ser entrenado en el uso adecuado de este respirador
- 2) No use este respirador cuando la concentración de contaminantes es inmediatamente peligrosa a la vida o a la salud o cuando las concentraciones de contaminantes sean desconocidas
- 3) Abandone el área inmediatamente si:
 - a. Le cuesta trabajo respirar
 - b. Siente mareos u otro malestar
- 4) Deseche o reemplace el respirador si se daña o la resistencia a la respiración se vuelve excesiva
- 5) Este respirador no suministra oxígeno. No usar en atmósferas que contengan menos del 18% de oxígeno. Usar solamente en áreas con ventilación adecuada.
- 6) No modifique o use este respirador en forma inadecuada
- 7) No use este respirador con barba o vello facial o alguna condición que puedan evitar un buen contacto entre su cara y el sello facial del respirador
- 8) Puede ser usado hasta los límites especificados por las regulaciones gubernamentales aplicables para este producto
- 9) Alguna falla en seguir todas las instrucciones y advertencia en cuanto al uso del respirador y/o falla en el uso de este respirador durante todo el tiempo de exposición puede reducir la efectividad del mismo y resultar en enfermedad o discapacidad permanente o incluso la muerte

MODELOS DE RESPIRADORES SUGERIDOS:

En 3M contamos con una gran variedad de respiradores, los cuales han sido certificados por diferentes tipos de instituciones y organismos a nivel mundial en base al uso o aplicación, sin embargo **no se limita** su uso para otras aplicaciones y mercados, esto es debido a que el respirador es fabricado con la misma tecnología de filtración (materiales) necesarios para poder garantizar la protección contra partículas desde un diámetro aerodinámico de 0.3 micras, que es obligatorio con base al estándar **42 CFR 84 del Instituto Nacional de Seguridad y salud Ocupacional " NIOSH"**.

3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

Respiradores desechables:

Protección N95



9210



9211



8210



8210 PLUS



8511



9010



1860

3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE LOS RESPIRADORES COMO POSIBLE BARRERA PROTECTORA CONTRA EL VIRUS DE LA INFLUENZA

USO:

El uso del respirador durante un evento de pandemia está restringido a **una sola persona**, y no para ser compartido entre varias. Como guía del Centro de Control de Enfermedades en Atlanta (CDC) indica que un respirador desechable N95 **debe ser desechado** una vez que el usuario ha estado en contacto con un paciente con influenza sin importar el tiempo de exposición.

Así mismo, el Instituto de Medicina (IOM) sugiere que de ser necesario re-utilizar un respirador desechable N95, debe tenerse la precaución de **cubrir el respirador con un cubre-boca, almacenando cuidadosamente** y lavarse las manos antes y después de colocarse y manipular el respirador o los medios protectores para guardarlo o almacenarlo. *Los respiradores desechables no están diseñados para ser lavados y/o esterilizados.* El almacenamiento de respiradores en bolsas de plástico re-sellables puede no ser apropiado debido a la humedad después del uso y la potencialidad de la supervivencia del microorganismo en los filtros. Bolsas de papel han sido utilizadas en algunos centros y hospitales de salud.

INSPECCION:

Todos los respiradores y sus componentes deben ser inspeccionados antes de cada uso y cualquier componente dañado o deteriorado deberá ser reemplazado. Se debe referir y leer las instrucciones de uso proporcionado con cada respirador (ubicar las instrucciones en el empaque individual o bien en la caja según el modelo)

ALMACENAMIENTO:

El CDC (Centers for Disease Control) no proporciona guías con respecto al almacenamiento, sin embargo la OSHA (Occupational Safety and Health Organization) requiere que el respirador sea almacenado en un área libre de contaminación potencial y con algún método que no pueda causar daño. Identificando los respiradores para ser usados por la misma persona (por ejemplo: poner el nombre de la persona en la banda del respirador, almacenarlo en un lugar específico).

MANTENIMIENTO:

Los respiradores libres de mantenimiento no tienen partes de reemplazo y son considerados desechables.

CONTROL DE LA INFECCION:

Las guías del CDC indican que la reducción de la exposición de partículas aéreas del virus de la Influenza no significa que exista una eliminación absoluta del riesgo de infección, ya que los respiradores no protegen contra el contacto de los fluidos en boca, nariz y ojos, o bien al ingerir alimentos contaminados y tocar superficies contaminadas, siendo actualmente la mejor recomendación para la prevención, el lavado de manos.

La mejor recomendación del uso del respirador será durante todo el tiempo de la exposición, evitando removerlo en áreas contaminadas.

3M Boletín Técnico

INFLUENZA. Recomendaciones Generales

PRECAUCION:

Los respiradores de 3M no están sugeridos en individuos con condiciones médicas que limiten el uso del respirador, ejemplo: asma, enfisema pulmonar o historia de enfermedad cardiaca, en caso de existir cualquiera de esos antecedentes consulte a su médico antes de usarlo.

Si requiere mayor información o tiene preguntas adicionales, comuníquese al Centro de respuesta a clientes de 3M México al 52 70 22 55 en la Cd. De México, o al 01 800 712 06 46 del interior de la República.

Fin del documento

Documento elaborado por 3M México con la colaboración de:

Departamento de Asesoría Técnico Profesional

Salud Ocupacional y Seguridad Ambiental

Ing. Jesús Alberto Moreno Mora
Ing. Claudia Souberville Velasco
Ing. David S. Rodríguez Marín

Cuidado de la Salud y Prevención de Infecciones

Lic. Pilar Núñez Murias