



Para minimizar la expansión de los virus respiratorios, sería recomendable usar mascarilla en ciertos entornos cerrados, como las salas de espera de los centros sanitarios. Drazen Zigic/Shutterstock

## Se acerca la temporada de los virus respiratorios: ¿volverán las mascarillas?

Publicado: 16 octubre 2024 16:49 CEST

### **Susana Monge Corella**

Científica Titular. Grupo de epidemiología y vigilancia de virus respiratorios. Centro Nacional de Epidemiología., Instituto de Salud Carlos III

### **Alonso Sánchez-Migallón Naranjo**

Responsable del Sistema de Vigilancia de Enfermedades Transmisibles de la Región de Murcia (SIVIET-RM), Consejería de Salud de Murcia

### **María José Sierra Moros**

Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Salud Pública, Ministerio de Sanidad (España)

### **Miriam Navarro Beltrá**

Médica epidemióloga, Centro de Salud Pública de Elche, Generalitat Valenciana

### **Pello Latasa**

Responsable de Vigilancia en Salud Pública, Osakidetza - Servicio Vasco de Salud

### **Pere Godoy**

Medical Doctor, Professor Public Health, Universitat de Lleida

### **Pilar Gallego-Berciano**

Jefa de Servicio. Área de Infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria y resistencias a antimicrobianos. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Ministerio de Sanidad, Ministerio de Sanidad (España)

Como todos los años, según avance el otoño y dé paso al invierno, se producirá un aumento en la circulación de los virus respiratorios. Es un ciclo que se repite, ya que el frío y la mayor permanencia y socialización en entornos cerrados favorecen su transmisión.

La gripe lleva mucho tiempo cumpliendo este ciclo, llamado epidémico, junto con otros muchos patógenos como el virus respiratorio sincitial, el adenovirus, el rinovirus y los coronavirus estacionales. Desde hace cerca de cinco años se ha sumado a éstos el SARS-CoV-2, el causante de la covid-19. Si bien no es de momento un virus tan invernal como la gripe, también se encuadra en esta onda estacional.

## **Mascarillas sí, pero no sólo**

Conforme se acercan estas fechas, tal vez por el recuerdo de la obligatoriedad de las mascarillas durante los peores meses de la pandemia de covid-19, a quienes nos dedicamos a la epidemiología nos plantean la cuestión con la que hemos titulado el artículo: ¿volverán? A esta pregunta le siguen las de quién, cuándo y cómo se deben usar.

Pero queremos hablar de más cosas, porque ponerse mascarilla es solo una de las medidas para hacer frente a la epidemia estacional y proteger así tanto nuestra salud como la del resto de la ciudadanía.

Las mascarillas, la higiene respiratoria, el lavado de manos, la ventilación y la vacunación otoñal tal vez no deberían irse nunca. Aunque muchas de las infecciones citadas son leves, también pueden cursar de forma grave, sobre todo en personas de edad avanzada o con determinadas patologías que debiliten su sistema inmunitario.

Además, en casos de epidemias extremas, esos virus pueden causar una saturación de los servicios asistenciales, con la posible pérdida de calidad en la atención y cuidados a las personas más graves.

## **Cinco pautas para protegernos de los virus**

La aplicación de las medidas de prevención debe ser una responsabilidad compartida. Por ejemplo, los profesionales de salud pública recomiendan y difunden la necesidad de lavarse las manos, la ciudadanía está de acuerdo con su importancia y lo aplica, y las personas encargadas de un establecimiento deben asegurar que siempre haya jabón en el baño.

Aquí damos algunas pautas de qué podemos hacer para minimizar las consecuencias de la epidemia estacional:

1. Aplicar medidas de higiene habitual, como la limpieza rutinaria de superficies –sobre todo las de elevado contacto como barandillas, pulsadores, pomos de puertas y similares– o la ventilación habitual en los espacios interiores.

Es importante lavarse las manos de forma frecuente con agua y jabón o solución hidroalcohólica, especialmente antes y después de comer, de utilizar el inodoro o de mantener contacto con zonas donde hay mucosas como los ojos, la nariz o la boca. Un lavado correcto de manos debe durar entre 20 y 40 segundos.

2. Observar medidas de higiene o “etiqueta” respiratoria, cubriéndonos la boca y la nariz al toser o estornudar (por ejemplo, con un pañuelo de papel o el ángulo interno del codo) con el objetivo de reducir la dispersión de patógenos al aire. Los pañuelos se deben usar una única vez y desecharse correctamente, idealmente en cubos de basura con tapa y pedal, lavándonos las manos al final.
3. Vacunarse. Todos los años se recomienda la vacunación antigripal –y, ahora, también frente al covid-19– a las personas mayores de 60 años y con algún tipo de problema de salud que predisponga a sufrir una enfermedad grave. Así mismo, es aconsejable en mujeres embarazadas y en niños y niñas, con diferentes vacunas recomendadas según la edad.

El objetivo es proteger la salud de quienes reciben la inmunización y evitar consecuencias graves en el caso de una infección. Dichas vacunas se administran cada otoño, para lograr la máxima protección de esa población durante el momento de máxima circulación de los virus respiratorios.

También el personal sanitario y sociosanitario, junto con otros trabajadores esenciales (fuerzas y cuerpos de seguridad, bomberos, servicios de protección civil...), está en el objetivo de los programas de vacunación. Se trata de asegurar que las personas más expuestas estén protegidas, transmitan menos y, a la vez, se mantengan los servicios esenciales a la población.

4. Reducir las interacciones sociales en personas con síntomas respiratorios. Cuando las características de la actividad laboral lo permitan, es aconsejable que las personas con síntomas respiratorios leves (que no justifican la necesidad de una baja laboral) puedan trabajar desde su domicilio.

Del mismo modo, conviene que las personas con síntomas minimicen las interacciones sociales, especialmente en ambientes cerrados y con gran número de gente, o que las eviten completamente si hay individuos vulnerables.

5. Se recomienda, además, que quienes presenten síntomas utilicen la mascarilla en determinadas situaciones; por ejemplo, cuando no sea posible reducir las interacciones.

## **Entonces, ¿cuándo y quiénes debemos usar mascarilla?**

Es muy aconsejable que quienes experimenten síntomas de infección respiratoria lleven una de tipo quirúrgico, ya que su función fundamental consiste en limitar la difusión de patógenos presentes en el aire espirado, tal y como la usa el personal sanitario en el quirófano (de ahí su nombre).

Conviene usarla especialmente en ambientes cerrados donde vayan a estar con muchas personas a corta distancia, como en el transporte público, o cuando vayan a permanecer mucho tiempo cerca de alguien, como en el entorno laboral. Dichas medidas deben extremarse en entornos en los que se vaya a interactuar con personas vulnerables.

Sería más que recomendable utilizar esta protección en zonas específicas de los centros sanitarios, como las salas de espera de urgencias, los centros de tratamiento quimioterápico y similares. Dichos centros deberían poner mascarillas a disposición del público y recomendar claramente su uso.

Las mascarillas quirúrgicas, sin embargo, protegen en menor medida de contraer un virus, por lo que las personas vulnerables, especialmente en las situaciones de riesgo referidas, podrían hacer uso de mascarillas con filtro (FFP2 o similar) para protegerse.

Por último, el uso de mascarillas no forma parte del conjunto de precauciones habituales para personas sin síntomas o como medida genérica de protección durante la epidemia estacional de virus respiratorios.

En resumen, hay muchas cosas que podemos hacer para proteger nuestra salud y la de las personas de nuestro entorno durante este próximo otoño e invierno. Igual que el ciclo epidémico de los virus respiratorios se repite cada año, todos y todas deberíamos recordar cíclicamente la aplicación de estas medidas preventivas.

---

*Artículo realizado con el asesoramiento de la Sociedad Española de Epidemiología.*

---