

Un curso de capacitación para hacer frente a la gripe estacional y pandémica en el entorno de la atención médica

Prevención, protección y preparación

Lo que deben saber los trabajadores de la salud

Tiempo total del plan de capacitación:
3 horas y media aproximadamente

Primavera/Verano 2011

Índice

Abreviaciones	i
Objetivos de aprendizaje.....	ii
Introducción	iii
MÓDULO 1.....	1
MÓDULO 2.....	16
MÓDULO 3.....	44
Anexo A: Hojas adicionales para trabajadores de atención en el hogar.....	75
Anexo B: Recursos para administradores de atención a largo plazo	84
Anexo C: Recursos adicionales	95
Anexo D: Recursos para padres.....	97
Herramientas de evaluación	102

Un curso de capacitación para hacer frente a la gripe estacional y pandémica en el entorno de la atención médica

Prevención, protección y preparación

Lo que deben saber los trabajadores de la salud

Tiempo total del plan de capacitación:
3 horas y media aproximadamente

Primavera/Verano 2011

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestros dedicados socios en este proyecto:

- Leading Age [previamente conocido como American Association of Homes and Services for the Aging (Asociación Americana de Hogares y Servicios para Envejecientes, AAHSA por sus siglas en inglés)]
- Illinois Environmental and Occupational Health and Safety Education and Research Center (Centro de Investigación y Educación sobre Salud y Seguridad Ambiental y Ocupacional de Illinois) en la School of Public Health (Facultad de Salud Pública) de la University of Illinois (Universidad de Illinois) en Chicago
- SEIU Healthcare Illinois Indiana

Gracias a las muchas instalaciones y agencias que nos invitaron a usar sus instalaciones para las capacitaciones.

Hay partes de esta capacitación de facilitadores que se basan en un plan de estudios anterior desarrollado por el Labor Safety and Health Training Project (Proyecto de capacitación de salud y seguridad en el trabajo) del National Labor College (Instituto Universitario Nacional del Trabajo). Muchas gracias por su generosidad.

En memoria de Susan Harwood, defensora de los trabajadores.

Este material fue elaborado bajo el subsidio SH-19484-09-60-F-11 de la Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) del U.S. Department of Labor (Departamento de Trabajo de los Estados Unidos). No refleja necesariamente el punto de vista ni las normas del U.S. Department of Labor, y la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones no implica el respaldo del gobierno de los Estados Unidos.

Todas las fotografías usadas en esta publicación son fotografías de archivo y están en el dominio público.

Abreviaciones

Abreviación	Español	Inglés
CDC	Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades	Centers for Disease Control and Prevention
EMT	Técnico en emergencias médicas	Emergency Medical Technician
LAIV	Vacuna antigripal con virus vivo atenuados (que se aplica con aerosol nasal)	Live, attenuated influenza vaccine (nasal spray flu vaccine)
NIOSH	Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional	National Institute for Occupational Safety and Health
PAPR	Respiradores con purificador de aire mecánico	Powered air purifying respirator
SEIU	Sindicato Internacional de Empleados de Servicios	Service Employees International Union
TB	Tuberculosis	Tuberculosis
TIV	Vacuna antigripal trivalente inactivada (que se aplica por inyección)	Trivalent inactivated influenza vaccine (the flu shot)
OMS	Organización Mundial de la Salud	World Health Organization (WHO)

Objetivos de aprendizaje

Lo que aprenderán los participantes en la capacitación de tres horas

- Distinguir entre gripe estacional y gripe pandémica.
- Identificar recursos informativos sobre la gripe disponibles para los trabajadores y sus empleadores.
- Identificar lo que es la gripe pandémica, cómo se transmite y cómo puede afectar a los trabajadores y a sus lugares de trabajo, a sus familias, a las comunidades y al país.
- Describir las lecciones aprendidas por el brote de gripe pandémica H1N1 de 2009.
- Explicar la importancia de la vacunación anual contra la gripe.
- Identificar 3 actividades diarias que los trabajadores pueden adoptar para protegerse de la gripe.
- Describir las diferencias entre mascarillas y respiradores.
- Describir las responsabilidades del trabajador de proteger al personal y a los pacientes de la gripe.
- Describir las responsabilidades del empleador de proteger al personal y a los pacientes de la gripe.
- Identificar 4 componentes de la Norma de protección respiratoria de OSHA, 29 CFR 1910.134 (OSHA's Respiratory Standard en inglés).



Introducción

¿Para quién es este plan de capacitación?

Este plan de capacitación, listo para usar, está diseñado para ser usado por el personal de atención a largo plazo y el personal de atención en el hogar responsable de la capacitación de trabajadores en sus instalaciones. Esto puede incluir, por ejemplo, el personal de desarrollo de recursos humanos, facilitadores y educadores del personal de enfermería. El plan de capacitación fue específicamente desarrollado para ayudar a dicho personal a capacitar a trabajadores de primera línea (es decir, trabajadores en contacto con los pacientes o clientes), como por ejemplo:

- Enfermeras licenciadas
- Auxiliares de enfermería
- Ayudantes de enfermería
- Auxiliares de atención en el hogar
- Auxiliares de nutrición
- Auxiliares de tareas domésticas
- Otro personal de primera línea de atención a largo plazo.

**ESTE PLAN DE
CAPACITACIÓN
TAMBIÉN ESTÁ
DISPONIBLE EN INGLÉS.**

El propósito de este plan de capacitación es aumentar las destrezas y el conocimiento del personal de primera línea sobre la gripe estacional y pandémica, incluyendo: cómo prevenir la gripe, cómo protegerse a sí mismos y a quienes atienden, y prepararlos para cualquier futuro brote de gripe pandémica. Tal vez descubra que la participación en esta capacitación también pueda beneficiar a personal de otros niveles.

El plan de capacitación incluye actividades y hojas informativas para el personal de primera línea. Aunque el contenido podría resultar útil para otros propósitos y ser relevante para los pacientes o sus familias, las hojas informativas fueron diseñadas específicamente para trabajadores de primera línea.

Finalmente, este plan de capacitación está diseñado para ser lo suficientemente flexible para expresar la diversidad cultural y la variedad de normas de las instalaciones. Los facilitadores deben repasar los módulos antes de usarlos, y adaptarlos o revisarlos según sea necesario para satisfacer las necesidades de los participantes o para alinearse con los protocolos o las normas de sus propias instalaciones.

CAPACITACIÓN DE TRABAJADORES DE LA SALUD

El plan de capacitación fue elaborado para ser usado en una capacitación que sea segura, honesta y con mucha participación. No está diseñado para ser usado en un formato de conferencia ni en un entorno de clase formal. Por el contrario, está diseñado para que los trabajadores hablen entre sí sobre los riesgos de la exposición a la gripe y sobre cómo pueden trabajar juntos para eliminar o disminuir esos riesgos. El plan de capacitación destaca la experiencia de los facilitadores y de los trabajadores.

Ya que los trabajadores de la salud suelen estar bajo mucho estrés debido a su trabajo, es importante que la capacitación se lleve a cabo de modo tal que les permita conversar sobre su carga de trabajo y sus sentimientos sin temor de castigo o burlas. Las instancias de capacitación deben llevarse a cabo en un espacio que sea relativamente familiar y privado, como en un salón de capacitación de la instalación o de la agencia, para que los trabajadores se sientan seguros estando allí.

El crear un entorno de aprendizaje seguro depende del facilitador. Las discusiones, las demostraciones y las actividades de grupo pueden resultar sobrecogedoras para algunos trabajadores. Los facilitadores deben llevar a cabo todas las actividades en formas que aumenten la confianza y las destrezas. Los facilitadores pueden minimizar el estrés de participar en la capacitación, mientras maximizan el valor de practicar y aprender juntos.

PERSPECTIVA GENERAL DEL PLAN DE CAPACITACIÓN

El plan de capacitación está compuesto por tres módulos:

1. Introducción a la gripe estacional y pandémica (incluyendo el virus de la gripe H1N1)
2. Las diferencias y similitudes entre la gripe estacional y gripe pandémica
3. Protección personal y de sus pacientes contra la gripe.

Además, también hay un anexo que contiene recursos adicionales, incluyendo más hojas informativas, para auxiliares de atención en el hogar y sus supervisores.

Los módulos están diseñados para ser independientes, cada uno por separado, y ofrecer la información básica que los trabajadores necesitan. Sin embargo, deben usarse en orden consecutivo al llevar a cabo la capacitación, ya que la información se basa en el módulo anterior. Los facilitadores deben destinar una hora para cada módulo individual o 3 horas y media para una capacitación completa.

Los módulos se estructuran de la misma manera:

- Comienzan con los objetivos de aprendizaje para ese módulo.
- Expresan cuánto suele durar el módulo. Esto variará según la cantidad de participantes que haya en el programa de capacitación, la cantidad de debate que se genere y otros factores.

- Incluyen una lista de materiales que el facilitador necesita antes de comenzar la capacitación.
- Dan instrucciones específicas para el facilitador sobre cómo llevar a cabo la actividad.
- Contienen paquetes de hojas informativas para los participantes, que ellos usarán.
- Contienen hojas con información sobre recursos que el facilitador y los participantes pueden usar para aprender más acerca del tema.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Al final de cada módulo hay una prueba previa (“pre-test” en inglés) y una prueba posterior (“post-test” en inglés). Debe usarlas con sus participantes para evaluar el aprendizaje o para convenir unidades de educación continua (CEU, por sus siglas en inglés) para su personal. Asegúrese de apartar un poco de tiempo adicional al principio y al final para que los participantes completen estas pruebas previa y posterior.

ADAPTACIÓN DE LOS MÓDULOS A SUS INSTALACIONES

A medida que avanza por cada módulo, tenga en cuenta quiénes son los asistentes de la capacitación, quiénes son sus pacientes y qué es lo adecuado para su instalación, agencia o empresa. Tanto los pacientes como el personal provienen de distintos vecindarios, regiones y países. En resumen, ¡todos venimos de lugares diferentes! Además, las distintas instalaciones y las distintas unidades tendrán distintas normas, protocolos y procedimientos. Le sugerimos a los facilitadores que adapten estos módulos para que satisfagan las necesidades de su audiencia. Use estos módulos de forma tal que refleje las cualidades particulares de su personal y de sus pacientes.

FACILITACIÓN DEL APRENDIZAJE

La mayoría de las actividades de los módulos amplían información sobre destrezas, conocimientos y conductas básicas de control de infecciones. Las actividades animan a los participantes a explorar preguntas, respuestas y posibles conexiones. Las actividades están diseñadas de modo tal que los participantes puedan practicar nuevas destrezas y aprender unos de otros.

ROL DEL FACILITADOR Y DE LOS PARTICIPANTES

El rol del facilitador es fomentar la exploración y ayudar a los participantes a responder sus propias preguntas y a probar distintas tácticas y destrezas. Intente no dar las respuestas ni corregir ideas. Permita el intercambio de ideas entre los participantes y fomente el que busquen información adicional luego de la capacitación para ayudar a responder las preguntas de los participantes.

Rol del facilitador

- ✓ Ser claro en cuanto a los objetivos y el propósito.
- ✓ Controlar el tiempo.
- ✓ Mantenerse dentro del tema.
- ✓ Explicar las instrucciones.
- ✓ Escuchar.
- ✓ Hacer que los participantes se sientan cómodos y se involucren.
- ✓ Hablar sobre lo sucedido.
- ✓ Resumir sus puntos principales.
- ✓ Mantener la confidencialidad del paciente SIEMPRE.

El rol del participante se describe en la casilla a continuación. Tal vez resulte útil anotar la lista que se ofrece en una página de rotafolio (“flip-chart” en inglés), y analizar los puntos con los participantes al principio de la sesión de capacitación; dichos puntos pueden servir como reglas básicas de la capacitación.

Rol del participante

- ✓ Respetar las opiniones y las ideas de los demás.
- ✓ Turnarse al hablar; sólo debe hablar una persona a la vez.
- ✓ Mantener la confidencialidad del paciente SIEMPRE.
- ✓ Hablar en voz alta para que todos lo escuchen.
- ✓ Evitar conversaciones privadas con los que están alrededor.
- ✓ Participar hasta que termine la capacitación.
- ✓ Poner su teléfono celular en modo silencioso o vibración.

MODELAR CONDUCTA ABIERTA Y DESPREJUICIADA

Para poder estar abiertos a nuevas ideas, su personal necesitará un entorno para aprender que sea seguro y que no les intimide. Como facilitador, su conducta respecto a los participantes y sus reacciones ante ellos tiene mucho que ver con fomentar un grupo donde los participantes se apoyen unos a otros. Los siguientes consejos ayudarán a promover un ambiente de trabajo en grupo positivo:

- Respete los sentimientos y los niveles de comodidad de los participantes.
- Respete la confidencialidad del paciente y de la familia.
- Dé ejemplo de respuestas y conductas adecuadas.
- Demuestre conceptos y use ejemplos cuando sea posible.

- Anime a los miembros del grupo a compartir sus experiencias cuando se sientan cómodo haciéndolo.
- ¡Escuche!
- Permita que los miembros del grupo reaccionen, piensen y analicen.
- Felicite cuando sea merecido.
- Demuestre aceptación y respeto por todos los participantes, independientemente de su raza, su religión, su clase social o su orientación sexual.

Un comentario sobre la confidencialidad

Estos módulos y actividades alientan al facilitador y a los participantes a pensar sobre su lugar de trabajo y sus propias experiencias mientras asisten a la capacitación. Esa es una manera muy realista y adecuada de aprender. No obstante, recuerde que jamás se debe poner en riesgo la confidencialidad de los pacientes ni de las familias. Los facilitadores deben recordar a los participantes:

1. No describir pacientes ni familias con sus nombres verdaderos, ni dar ninguna otra información que pudiera identificarlos.
2. Nunca hablar en la capacitación sobre lo que un paciente les contó en confidencia.
3. Nunca reírse de un paciente ni de una situación, ni siquiera en una capacitación privada.

En cambio, diga a los participantes que usted confía que han tenido experiencias suficientes como para crear sus propias historias, cuentos o respuestas sin afectar la confidencialidad del paciente ni de la familia.

ÍCONOS QUE LO AYUDARÁN

Cada módulo incluye íconos que lo ayudarán a recordar qué hacer mientras conduce la capacitación.



El **Globo** muestra al facilitador los puntos que se deben hablar en voz alta.



La **Nota para el facilitador** ofrece información adicional a la cual tal vez desee hacer referencia a medida que su grupo comenta el contenido del módulo. Las notas para el facilitador no deben leerse en voz alta.

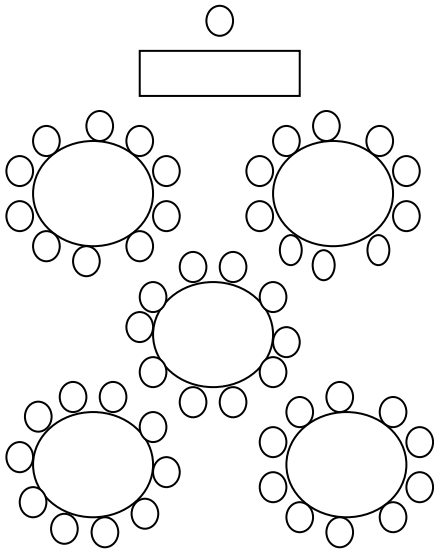
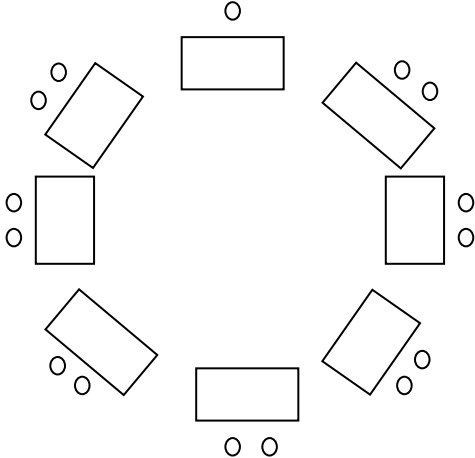
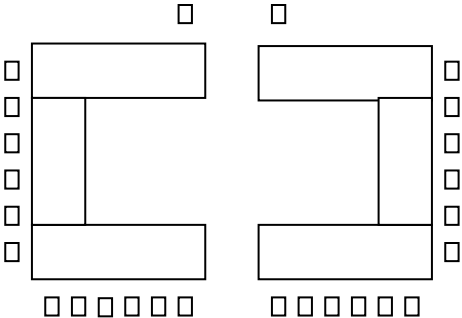
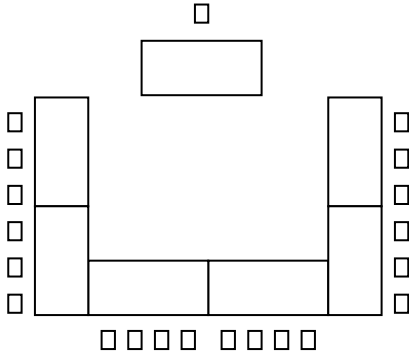


La **Imagen del reloj** indica el tiempo necesario para cada actividad.

FORMAS DE ARREGLAR EL SALÓN

Para llevar a cabo esta capacitación en forma efectiva, el salón debe estar arreglado de modo tal que los participantes estén sentados en mesas, en pequeños grupos. Si tiene un grupo de participantes más pequeño, distribúyalos para que se sienten en parejas.

A continuación se incluyen varios ejemplos de distribución del salón que facilitan la mejor interacción entre participantes y el mejor aprendizaje.

GRUPO PEQUEÑO	CÍRCULO DE PAREJAS
	
CUADRADO HUECO	DISEÑO DE "U"
	

Módulo 1

Notas para el facilitador

MÓDULO 1

Introducción a la gripe estacional y pandémica (incluyendo el virus de la gripe H1N1).



Nota: si está capacitando a trabajadores de atención en el hogar, use las hojas para los participantes en este módulo más las hojas del Anexo A.

Total de tiempo necesario: 1 hora

Objetivos de aprendizaje para el Módulo 1

Luego de completar este módulo, los participantes podrán:

- Distinguir entre gripe estacional y gripe pandémica.
- Identificar recursos informativos sobre la gripe que están disponibles para los trabajadores y sus empleadores.

Tareas del facilitador para el Módulo 1

Tarea 1: hacer que los participantes completen la prueba previa (pág. 9) y recogerla.

Tarea 2: distribuir la hoja para los participantes #1, “Diez afirmaciones” (pág. 13). Escribir y mostrar las “Diez afirmaciones”.

Tarea 3: distribuir la hoja para los participantes #2, “Fuentes de información” (pág. 14).

Tarea 4: hacer que los participantes completen la prueba posterior (pág. 10) y recogerla.

Tarea 5: hacer que los participantes completen el formulario de comentarios de la capacitación del módulo 1 (pág. 103).

Actividad de las “Diez afirmaciones”



Tiempo necesario: 30 minutos



Nota para el facilitador (5 minutos):



Justo antes de la actividad de las “Diez afirmaciones”, deberá repartir una breve prueba de conocimiento previa que se encuentra en la pág. 9. Pida a los participantes que incluyan su nombre y apellido en la parte de arriba de la hoja y que respondan las preguntas. Dé aproximadamente 5 minutos a los participantes para completar la prueba previa. Luego, recoja las pruebas antes de comenzar la primera actividad. Al final de la capacitación de 45 minutos, también distribuirá y recogerá una prueba posterior que se encuentra en la pág. 10.

Una vez que haya recogido la prueba previa, pase a la actividad de las “Diez afirmaciones”.



Nota para el facilitador:

Esta actividad debe generar un debate sobre información básica acerca de la gripe estacional y pandémica. Los participantes compartirán entre sí cuál de las diez experiencias han tenido. En base a las respuestas del grupo, usted y los participantes tendrán una idea del nivel de conocimiento del grupo sobre una variedad de temas relacionados con la gripe. Esta actividad también señalará cualquier malentendido acerca de la gripe estacional y la gripe pandémica. Como facilitador, debe estar preparado para hacerse cargo de estos malentendidos durante las sesiones de capacitación. Los Módulos 2 y 3 deben ayudarlo a lidiar con cualquier malentendido.

PARA CONDUCIR ESTA ACTIVIDAD NECESITARÁ

- ✓ Papel de rotafolio (“flip chart paper” en inglés) y marcadores para rotafolio
- ✓ Papel de rotafolio para el “Estacionamiento” (es decir, un papel para anotar preguntas que le hagan los participantes, las cuales les contestará luego de terminar la capacitación)
- ✓ Los “Roles de los participantes” escritos y puestos donde todos puedan verlos (tal como se enumeran en la Introducción de la pág. vi)
- ✓ Hoja para los participantes #1: “Diez afirmaciones” (Se encuentra en la pág. 13. Necesitará una copia para cada participante. **Haga las copias el día anterior a la capacitación, si fuera posible.**)
- ✓ Copias de la prueba previa y la prueba posterior para el Módulo 1 (que se encuentran en las págs. 9 y 10)
- ✓ Papel de rotafolio con las “Diez afirmaciones” escritas
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Bolígrafos, lápices y papel para los participantes

CÓMO CONDUCIR ESTA ACTIVIDAD



El facilitador dice en voz alta:

Esta actividad nos ayudará a compartir entre todos alguna información básica sobre la gripe estacional y la gripe pandémica.



Nota para el facilitador:

Distribuya las hojas: “Diez afirmaciones”.



El facilitador dice en voz alta (10 minutos):



Acabo de repartir unas hojas para nuestra primera actividad. Anoten su nombre y apellido en la parte de arriba de la página. Ahora me gustaría pedir voluntarios para leer en voz alta las afirmaciones en las casillas.



Nota para el facilitador:

Los participantes se turnan para leer en voz alta cada afirmación. Si nadie quiere leer las afirmaciones, usted debe comenzar leyendo la primera afirmación y pidiendo luego a los participantes que lean las demás afirmaciones.



El facilitador dice en voz alta (5 minutos):



Muy bien, ahora que ya escuchamos cada afirmación, quiero que todos ustedes hagan lo siguiente:

Pónganse de pie, si pueden, y busquen personas que hayan tenido alguna de las experiencias de las casillas.

Cuando encuentren a una persona que haya tenido una o más de las experiencias, pidan a esa persona que anote sus iniciales en la o las casillas. Encuentren a tantas personas con una o más experiencias como puedan. Cada persona puede poner sus iniciales en tantas casillas como corresponda. Asegúrense de anotar sus propias iniciales en las casillas de otros si alguna de las experiencias les hubiera ocurrido a ustedes.

Tienen 5 minutos para reunir tantas iniciales en tantas casillas como puedan.

Recuerden, cada uno debe intentar conseguir la mayor cantidad posible de iniciales en cada casilla.

CÓMO DIRIGIR UNA DISCUSIÓN SOBRE LAS “DIEZ AFIRMACIONES”



Nota para el facilitador:

Pasados los 5 minutos, pida a los participantes que vuelvan a sus asientos. Deles unos minutos para calcular las respuestas. Tenga un rotafolio preparado con cada una de las 10 afirmaciones anotadas.



El facilitador dice en voz alta (5 minutos):



“Me gustaría que cada uno de ustedes, en turnos, comparta con el grupo la casilla que tiene más iniciales y la casilla (o casillas) que tuvo menos iniciales, o ninguna.”

**Nota para el facilitador:**

Use el rotafolio para registrar esta información. Si tiene un grupo grande de participantes, no todos podrán aportar su respuesta. Tome tantas respuestas como pueda en 5 minutos como máximo.

**Nota para el facilitador:**

Cuando termine, el informe con las respuestas que aportaron debería verse más o menos así...

Ejemplo:

	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	TOTAL
Vacuna contra gripe estacional	4,3,2,3,5,5	22
Vacuna contra gripe H1N1	1,1	2
Contacto con público	2, 5,4,2,1,	14
Trabajo en entornos de atención médica o de atención en el hogar	5,2,3,4,5,5	24
Recibió capacitación	1,1,1,1	4
Cuidador primario	1	1
Se lava las manos	7, 7,5,5	24
Se cubre al toser o estornudar	6,6,6,5	23
Le han hecho una prueba de ajuste (“fit-test” en inglés) para un respirador	0	0
Mascarilla	1	1

INTERPRETACIÓN:

Como facilitador, tendrá que interpretar las respuestas de su propio grupo, y comentarlo con el grupo. El ejemplo que se incluye se interpreta de la siguiente manera: 22 participantes recibieron la vacuna contra la gripe estacional, pero sólo dos dijeron haber recibido la vacuna contra la gripe H1N1. Al ser el facilitador, es su tarea reafirmar la importancia de vacunarse contra la gripe la próxima estación de gripe. Según el informe, hay MUCHOS participantes en la capacitación con alto riesgo de exposición, debido a su trabajo en la salud o al trabajo cercano con el público.

Aparentemente, los participantes informan lavarse las manos a menudo y cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al estornudar o toser. Este es un momento para elogiar dicha conducta y motivar a los participantes a seguir haciendo esto, no sólo durante la “estación de la gripe” sino durante todo el año. Finalmente, parece que se necesita trabajar más para capacitar a más participantes sobre la gripe estacional y pandémica, y que se debe hablar durante la capacitación sobre el uso importante y adecuado de respiradores y mascarillas.



Nota para el facilitador:

Comparta con los participantes el texto de las hojas para los participantes # 1 a continuación. Explique que, durante el resto de la capacitación, en los Módulos 2 y 3, habrá un análisis profundo sobre varios de estos temas.



El facilitador dice en voz alta (20 minutos):



Muy bien, ahora que hemos hablado sobre sus respuestas a las afirmaciones, veamos más de cerca cada una de las 10 afirmaciones, por qué son importantes y cómo se relacionan con la gripe estacional y la reciente gripe pandémica H1N1.



Nota para el facilitador:

Lea en voz alta cada afirmación y la información relacionada a cada una que se encuentra a continuación.

A: Recibí una vacuna contra la gripe estacional la pasada estación de gripe (otoño 2009/ invierno 2010). Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés) recomiendan la vacuna antigripal como el primer y más importante paso para protegerse contra la gripe. Las vacunas contra la gripe estacional son una protección segura y efectiva contra la gripe estacional. Las vacunas contra la gripe estacional son particularmente importantes para trabajadores de la salud y para quienes trabajan directamente con pacientes, clientes o público, como usted.

B: Recibí la vacuna contra la gripe H1N1 durante el brote de gripe H1N1 (abril 2009/ abril 2010). Al igual que las vacunas contra la gripe estacional, las vacunas contra la H1N1 fueron sometidas a prueba para asegurar que fueran una protección segura y efectiva contra la gripe H1N1. La administración de la vacuna contra la gripe H1N1 fue particularmente importante para trabajadores de la salud y para quienes trabajaron directamente con pacientes, clientes o público, como usted.

C: Tengo mucho contacto con el público en mi trabajo. Contacto con el público significa que probablemente corra usted algún riesgo de exposición al virus de la gripe al estar expuesto a grandes cantidades de personas, algunas de las cuales tal vez tengan la gripe.

D: Trabajo en un entorno de atención médica o doy atención a los pacientes en sus hogares. Usted tiene un trabajo donde corre un alto riesgo de contraer la gripe al estar expuesto a pacientes o personas que tal vez estén infectados con el virus de la gripe.

E: He recibido capacitación de mi empleador sobre gripe estacional, gripe pandémica y el impacto que tienen en las normas y procedimientos de nuestra organización. Su lugar de trabajo debe tener normas y procedimientos escritos para proteger a los empleados de la gripe pandémica y de la gripe estacional. Los empleados deben estar informados sobre las normas y procedimientos, y recibir la capacitación que sea adecuada para protegerse a sí mismos y proteger a los demás. Las normas deben cubrir temas tales como la oferta de capacitación sobre el control de infecciones,

ausentismo debido a la gripe, política de licencia por enfermedad (“sick leave” en inglés), permanencia en el hogar si tiene gripe, etc.

F: Soy el cuidador primario de otras personas (hijos, padres, etc.).

Probablemente deba tomarse tiempo libre para cuidar a otras personas enfermas con gripe. Debe saber cómo cuidar a una persona con gripe y cómo proteger a las demás personas en la casa.

G: Tiendo a lavarme las manos con frecuencia en el trabajo.

El lavado de manos es uno de los elementos más importantes del control de infecciones. Una persona puede tener el virus de la gripe en las manos y contagiarse al tocarse los ojos, la nariz o la boca. Las manos también pueden transmitir el virus de la gripe entre pacientes y compañeros de trabajo, por lo que lavarse las manos tiene una doble importancia.

H: Siempre me tapo la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando estornudo y toso.

Cubrirse con un pañuelo desechable es algo importante, porque el virus vive en el sistema respiratorio. Al taparse la nariz y la boca, puede evitar que el virus se transmita. Hágalo durante todo el año, porque puede contagiar la gripe u otras enfermedades, incluso antes de sentir cualquier síntoma.

I: En el trabajo me han hecho una prueba de ajuste (“fit-test” en inglés) para un respirador.

Hay muchos asuntos relacionados a los trabajadores y el uso de respiradores; uno de ellos es que se debe ajustar el respirador a cada persona, para asegurarse de que el respirador específico que usarán (marca, modelo y tamaño) les cubra en el rostro debidamente. Los respiradores suelen ser usados por trabajadores de la salud y trabajadores de emergencias.

J: Me han dado una mascarilla para usar en el trabajo, para protegerme del virus de la gripe H1N1.

Lamentablemente, las mascarillas no son respiradores, y no protegen a los trabajadores de la inhalación del virus de la gripe u otras enfermedades transmitidas por el aire, como la tuberculosis. Las mascarillas se usan en pacientes infectados con el virus de la gripe H1N1 para reducir (no eliminar) la posibilidad de que contagien a otras personas o contaminen superficies a su alrededor cuando respiran, estornudan o tosen.

RESUMEN DEL MÓDULO 1 (15 MINUTOS)



El facilitador dice en voz alta:

El propósito de la actividad que acabamos de completar era ayudarnos a aprender un poquito más sobre los distintos tipos de gripe, cómo se transmiten y cómo pueden prevenirse. Ahora veamos si podemos profundizar un poco más. Durante las próximas dos horas de capacitación nos concentraremos en lo que deben saber los trabajadores acerca de la gripe estacional y pandémica, cuáles son las responsabilidades de los empleadores para proteger a los trabajadores y las distintas maneras en las que se debe proteger a los trabajadores.

Estoy repartiendo una nueva hoja para los participantes llamada “Fuentes de información” (vea la hoja para los participantes #2). Esta es una lista de distintos recursos en su lugar de trabajo, en la comunidad,

en Internet o telefónicos que pueden ayudar a responder prácticamente cualquier pregunta que puedan tener sobre las gripes estacional o pandémica. Los invitamos a usar estos recursos para aprender más.

También estoy repartiendo una prueba posterior que me gustaría que completen. Pongan su nombre y apellido en la parte de arriba de la prueba, completen las preguntas y luego pasaré a recogerlas.



Nota para el facilitador:

Recoja la prueba posterior. Si planea dirigir ahora el Módulo 2, diga **“Ahora pasaremos al Módulo 2”**.

Si no puede llevar a cabo el Módulo 2 inmediatamente después de terminar el Módulo 1, diga...



El facilitador dice en voz alta:

“Nos volveremos a reunir el (introduzca FECHA y HORA) para completar el segundo módulo de esta capacitación. Asegúrense de reunirse en (LUGAR) el (introduzca FECHA y HORA) para participar en esa capacitación”.

Fin de las Notas para el facilitador del Módulo 1.

Pruebas previa y posterior para el Módulo 1

Nombre _____

Prueba previa para el Módulo 1

1. Para lograr la mejor protección, es necesario que los trabajadores de la salud se vacunen contra la gripe estacional y la H1N1.

____ Cierto ____ Falso

2. Los trabajadores de la salud que tienen contacto directo con los pacientes corren un alto riesgo de estar expuestos a muchos tipos de infecciones, incluyendo la gripe estacional y la gripe pandémica.

____ Cierto ____ Falso

3. Lavarse las manos en el trabajo no es tan importante como dicen. En realidad no protege tanto contra gérmenes o infecciones.

____ Cierto ____ Falso

4. Una mascarilla protege a los trabajadores de infecciones transmitidas por el aire, como la gripe o la tuberculosis (TB) tan bien como un respirador.

____ Cierto ____ Falso

Nombre _____

Prueba posterior para el Módulo 1

1. Para lograr la mejor protección, es necesario que los trabajadores de la salud se vacunen contra la gripe estacional y la H1N1.

____ Cierto ____ Falso

2. Los trabajadores de la salud que tienen contacto directo con los pacientes corren un alto riesgo de estar expuestos a muchos tipos de infecciones, incluyendo la gripe estacional y la gripe pandémica.

____ Cierto ____ Falso

3. Lavarse las manos en el trabajo no es tan importante como dicen. En realidad no protege tanto contra gérmenes o infecciones.

____ Cierto ____ Falso

4. Una mascarilla protege a los trabajadores de infecciones transmitidas por el aire, como la gripe o la tuberculosis (TB) tan bien como un respirador.

____ Cierto ____ Falso

Para el facilitador

Respuestas a las pruebas previa y posterior del Módulo 1

(NO REPARTIR)

1. Cierto
2. Cierto
3. Falso
4. Falso

Hojas para los participantes del Módulo 1

Hoja para los participantes #1

Diez afirmaciones

		INICIALES
A.	Recibí una vacuna contra la gripe estacional la pasada estación de gripe (otoño 2009 – invierno 2010).	
B.	Recibí la vacuna contra la gripe H1N1 durante el brote de gripe H1N1 (abril 2009 - abril 2010).	
C.	Tengo mucho contacto con el público en mi trabajo.	
D.	Trabajo en un entorno de atención médica o doy atención a los pacientes en sus hogares.	
E.	He recibido capacitación de mi empleador sobre gripe estacional, gripe pandémica y el impacto que tienen en las normas y procedimientos de nuestra organización.	
F.	Soy el cuidador primario de otras personas (hijos, padres, etc.).	
G.	Tiendo a lavarme las manos con frecuencia en el trabajo.	
H.	Siempre me tapo la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando estornudo o toso.	
I.	En el trabajo me han hecho una prueba de ajuste (“fit-test” en inglés) para un respirador.	
J.	Me han dado una mascarilla para usar en el trabajo, para protegerme del virus de la gripe H1N1.	

Hoja para los participantes #2

Fuentes de información

Gripe estacional y pandémica

Esta hoja incluye sugerencias de fuentes a las que puede recurrir para obtener más información acerca de la gripe estacional y pandémica.

En su lugar de trabajo	En su comunidad
<p>Hable con:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Su supervisor■ Una enfermera de control de infecciones■ El director/a de enfermería■ Un representante de salud y seguridad■ El comité de salud y seguridad de su lugar de trabajo■ El coordinador de servicios internos■ Compañeros de trabajo■ El Departamento de Recursos Humanos■ Un promotor de personal	<p>Hable con:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Su médico u otros profesionales de la salud■ El Departamento de salud local■ Líderes de salud de su iglesia, sinagoga o mezquita■ Líderes de salud de su vecindario
Internet	Líneas telefónicas directas
<p>Información general</p> <ul style="list-style-type: none">■ www.flu.gov (en español: http://espanol.pandemicflu.gov)■ www.cdc.gov/flu (en español: http://www.cdc.gov/flu/espanol/)■ www.cdc.gov/h1n1flu/ (en español: http://espanol.cdc.gov/enes/h1n1flu/) <p>Información para trabajadores</p> <ul style="list-style-type: none">■ www.osha.gov/as/opa/pandemic-health-spanish.html■ www.osha.gov/Publications/OSHA3364pandemic.pdf■ www.osha.gov/h1n1/ (sólo en inglés)■ www.cdc.gov/niosh/topics/h1n1flu/ (sólo en inglés)	<ul style="list-style-type: none">■ Si tiene preguntas generales sobre la gripe, llame a la Línea directa de los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés): 1-800-CDC-INFO (232-4636)* [TTY: 1-888-232-6348]■ Si tiene preguntas sobre la seguridad en el lugar de trabajo y preguntas relacionadas con la salud, llame a la Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA por sus siglas en inglés) al: 1-800-321-OSHA (6742)* <p>*Presione el número 2 para español</p>

Módulo 2

Notas para el facilitador

MÓDULO 2

Las diferencias y similitudes entre la gripe estacional y gripe pandémica.

Nota: si está capacitando a trabajadores de atención en el hogar, use las hojas para los participantes en este módulo más las hojas del Anexo A.



Total de tiempo necesario: 1 hora

Objetivos de aprendizaje para el Módulo 2

Luego de completar este módulo, los participantes podrán:

- Identificar lo que es una pandemia de gripe, cómo se propaga y cómo puede afectar a los trabajadores, a sus lugares de trabajo, a sus familias y a las comunidades.
- Describir los síntomas de la gripe y qué hacer si los pacientes presentan estos síntomas.
- Explicar la importancia de la vacunación anual contra la gripe.

Tareas del facilitador para el Módulo 2

Tarea 1: hacer que los participantes completen la prueba previa (pág. 22) y recogerla.

Tarea 2: distribuir el paquete de *Hojas para los participantes* para el módulo 2 (págs. 26-42).

Tarea 3: realizar la actividad “¿Qué sabe usted de la gripe?” (Hoja para los participantes #3, en las págs. 26 y 27)

Tarea 4: realizar la actividad “Cabeza, corazón y manos” (Hoja para los participantes #12, en la pág. 42)

Tarea 5: hacer que los participantes completen la prueba posterior (pág. 23) y recogerla.

Tarea 6: hacer que los participantes completen el formulario de comentarios de la capacitación del módulo 2 (pág. 104).

ROL DEL FACILITADOR Y DE LOS PARTICIPANTES

El rol del facilitador es fomentar la exploración y ayudar a los participantes a responder sus propias preguntas y a probar distintas tácticas y destrezas. Intente no dar las respuestas ni corregir ideas. Permita el intercambio de ideas entre los participantes y fomente el que busquen información adicional luego de la capacitación para ayudar a responder las preguntas de los participantes.

Rol del facilitador

- ✓ Ser claro en cuanto a los objetivos y el propósito.
- ✓ Controlar el tiempo.
- ✓ Mantenerse dentro del tema.
- ✓ Explicar las instrucciones.
- ✓ Escuchar.
- ✓ Hacer que los participantes se sientan cómodos y se involucren.
- ✓ Hablar sobre lo sucedido.
- ✓ Resumir sus puntos principales.
- ✓ Mantener la confidencialidad del paciente SIEMPRE.

El rol del participante se describe en la casilla a continuación. Tal vez resulte útil anotar la lista que se ofrece en una página de rotafolio (“flip chart” en inglés), y debatir los puntos con los participantes al principio de la sesión de capacitación; dichos puntos pueden servir como reglas básicas de la capacitación.

Rol del participante

- ✓ Respetar las opiniones y las ideas de los demás.
- ✓ Turnarse al hablar; sólo debe hablar una persona a la vez.
- ✓ Mantener la confidencialidad del paciente SIEMPRE.
- ✓ Hablar en voz alta para que todos lo escuchen.
- ✓ Evitar conversaciones privadas con los que están alrededor.
- ✓ Participar hasta que termine la capacitación.
- ✓ Poner su teléfono celular en modo silencioso o vibración.



Nota para el facilitador:

El objetivo del Módulo 2 es dar a los participantes el tiempo para revisar, compartir y comentar hechos relacionados tanto con la gripe estacional como con la pandémica, incluyendo el virus H1N1 de 2009. El debate dentro del grupo de capacitación se concentrará en:

- lo que es la gripe estacional;
- lo que es una pandemia de gripe;
- en qué se diferencian y en qué son similares las gripes estacional y pandémica;
- lo que se aprendió en 2009 debido al brote de H1N1;
- cómo se transmite la gripe;
- protecciones contra la gripe; y
- responsabilidades del empleador y del lugar de trabajo del empleado a fin de proteger de la gripe a trabajadores y pacientes.

PARA CONDUCIR ESTA ACTIVIDAD NECESITARÁ

- ✓ Papel de rotafolio (“flip chart paper” en inglés) y marcadores para rotafolio
- ✓ Papel de rotafolio para el “Estacionamiento” (es decir, un papel para anotar preguntas que le hagan los participantes, las cuales les contestará luego de terminar la capacitación)
- ✓ Los “Roles de los participantes” escritos y puestos donde todos puedan verlos (tal como se enumeran en la página 17)
- ✓ Paquetes de las Hojas para los participantes del Módulo 2 (págs. 26-42)
- ✓ Copias de la prueba previa y la prueba posterior para el Módulo 2 (que se encuentran en las págs. 22 y 23)
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Bolígrafos, lápices y papel para los participantes

CÓMO CONDUCIR ESTA ACTIVIDAD



Nota para el facilitador (5 minutos):



Distribuya la prueba previa entre los participantes. Pídales que anoten su nombre y apellido en la parte de arriba de la prueba. Deles 3 minutos para completarla, y luego recoja todas las pruebas. Luego, cuente la cantidad de participantes. Si el grupo es pequeño, hágalos trabajar en parejas. Si el grupo es grande, divídalo en grupitos de 5 ó 6 personas. Consulte en la página ix de la Introducción las formas de arreglar el salón. Distribuya los paquetes de hojas para los participantes.



El facilitador dice en voz alta (15 minutos):



Ahora me gustaría que se dividan en pequeños grupos de 5 a 6 personas [o en pares, dependiendo del tamaño de la clase]. Me gustaría que trabajen juntos para responder las preguntas que se encuentran en las Hoja para los participantes #3 en su paquete de materiales. Saquen ahora la Hoja para los participantes #3.



Nota para el facilitador:

Asigne a cada pareja o grupo una pregunta o preguntas para investigar y compartir con todo el grupo. Las ocho preguntas se deben cubrir entre todos los grupos. Tal vez sea necesario asignar más de una pregunta a un grupo.



El facilitador dice en voz alta:

Me gustaría que cada grupo revise su paquete de hojas para los participantes y busque información que ayude a responder la o las preguntas que se hayan asignado a su grupo. Trabajen juntos para lograr la mejor respuesta a la o las preguntas. También me gustaría que elijan a un líder de grupo. El líder, con el apoyo del resto de su grupo, compartirá las respuestas con los demás grupos.



Nota para el facilitador:

Dé a los participantes hasta 15 minutos para completar esta parte de la capacitación. Mientras los participantes trabajan en sus respuestas, camine en silencio entre los grupos y motívelos, pero no responda las preguntas por ellos. Diríjalos a las hojas para los participantes específicas para ayudarlos, si fuera necesario. Luego de 15 minutos, pase a la siguiente sección.



El facilitador dice en voz alta (30 minutos):



Ahora me gustaría que cada grupo comparta sus respuestas. Para cada pregunta tendrán hasta 5 minutos para compartir su respuesta. Entonces, comencemos con la pregunta #1.



Nota para el facilitador:

Pida al grupo que investigó la pregunta #1 de la encuesta que comience su resumen de la respuesta. Asegúrese de avisar cuando hayan pasado 5 minutos, aunque el grupo no haya terminado del todo. Continúe este proceso hasta que las parejas o grupos hayan presentado las ocho preguntas.

Al final de la presentación, agradezca a quien la hizo y mencione todo punto importante que pueda haber quedado afuera. Invite al siguiente grupo a compartir sus respuestas.

RESUMEN DEL MÓDULO 2 (15 MINUTOS)



Nota para el facilitador:

Asegúrese de felicitar a los grupos por sus respuestas y de agradecer a todos por venir. Antes de dejar ir al grupo de la capacitación, ponga el broche final a la capacitación con la

actividad “Cabeza, corazón y manos”. Esta actividad se encuentra en la Hoja para los participantes #12 (en la pág. 42). Luego, distribuya la prueba posterior (en la pág. 23) y pida a los participantes que una vez más anoten su nombre y apellido en la parte de arriba de la prueba y que respondan todas las preguntas. Después de esto, deberá recogerlas.



El facilitador dice en voz alta:

Esta actividad final se llama “Cabeza, corazón y manos”. Para concluir esta parte de la capacitación, me gustaría pedirles que piensen sobre lo que aprendieron (cabeza), cómo o qué sienten ahora respecto a algo que no sentían antes (corazón), y algo que planean hacer de manera diferente en el trabajo o en casa (manos). Usen la Hoja #12 de su paquete para anotar sus ideas. Tomémonos unos 5 minutos para esta conclusión, y luego compartiremos algunas de nuestras cabezas, corazones y manos con todo el grupo.



Nota para el facilitador:

Avise cuando hayan pasado los 5 minutos.



El facilitador dice en voz alta:

OK, comenzaré por pedirles que compartan algunos comentarios sobre lo que aprendieron. Anotaré sus comentarios en el rotafolio.



Nota para el facilitador:

Asegúrese de escribir los comentarios en el rotafolio.



El facilitador dice en voz alta:

Pasemos a compartir cómo o qué sienten ahora, que no sentían antes de la capacitación de hoy. Anotaré sus comentarios del “corazón” en el rotafolio.



El facilitador dice en voz alta:

Y finalmente, compartamos rápidamente lo que pretenden hacer de manera diferente en el trabajo o en casa. Anotaré sus comentarios de la “mano” en el rotafolio.

¡Excelente!

Ahora necesito que cada uno de ustedes complete una prueba posterior. Anoten su nombre y apellido en la parte superior de la prueba, respondan todas las preguntas y luego pasaré a recogerlas.



Nota para el facilitador:

Dé 3 minutos a los participantes para completar la prueba posterior.



El facilitador dice en voz alta:

Agradezco a todos su presencia. El Módulo 3 comenzará luego de un breve receso [Si se hará en otro momento, diga: el Módulo 3 está programado para fecha y hora].

Fin de las Notas para el facilitador del Módulo 2

Pruebas previa y posterior para el Módulo 2

Nombre _____

Prueba previa para el Módulo 2

1. El virus de la gripe H1N1 de 2009 causó una pandemia.
 Cierto Falso
2. Una pandemia de gripe significa que hay una nueva gripe propagándose (o transmitiéndose) por el mundo y que, con el tiempo, todo el mundo la padecerá.
 Cierto Falso
3. Todos los tipos de lugares que ofrecen atención médica y servicios de salud deben tener un plan para la gripe pandémica.
 Cierto Falso
4. Aunque tenga síntomas de gripe, debe ir a trabajar porque todos cuentan con usted.
 Cierto Falso
5. La gripe se puede transmitir cuando alguien infectado con el virus tose o estornuda sobre otra persona.
 Cierto Falso

Nombre _____

Prueba posterior para el Módulo 2

1. El virus de la gripe H1N1 de 2009 causó una pandemia.
 Cierto Falso
2. Una pandemia de gripe significa que hay una nueva gripe propagándose (o transmitiéndose) por el mundo y que, con el tiempo, todo el mundo la padecerá.
 Cierto Falso
3. Todos los tipos de lugares que ofrecen atención médica y servicios de salud deben tener un plan para la gripe pandémica.
 Cierto Falso
4. Aunque tenga síntomas de gripe, debe ir a trabajar porque todos cuentan con usted.
 Cierto Falso
5. La gripe se puede transmitir cuando alguien infectado con el virus tose o estornuda sobre otra persona.
 Cierto Falso

Para el facilitador

Respuestas de las pruebas previa y posterior del Módulo 2

(NO REPARTIR)

1. Cierto
2. Falso
3. Cierto
4. Falso
5. Cierto

Hojas para los participantes del Módulo 2

Hoja para los participantes #3

Actividad: ¿Qué sabe usted de la gripe?

Instrucciones: trabajen en grupo para leer y responder las siguientes preguntas.

1. El virus de la gripe H1N1 causó una pandemia en 2009.

_____ Cierto _____ Falso

2. ¿Qué es una pandemia de gripe? (**marque una sola respuesta**)

- a. Un nuevo tipo de virus de gripe que se transmite entre personas rápida y fácilmente por el mundo.
- b. Un brote de gripe que afecta a otras partes del mundo, pero no a los Estados Unidos.
- c. Un brote de un virus de gripe que, con el tiempo, infectará a todos los habitantes del mundo.

3. La planificación anticipada por parte de instalaciones, agencias y gobiernos es fundamental para minimizar el impacto de una pandemia.

_____ Cierto _____ Falso

4. Los adultos jóvenes y los niños tenían más probabilidades de contagiarse con la gripe H1N1 de 2009 que las personas de otras edades.

_____ Cierto _____ Falso

5. La mejor protección contra la gripe es la vacunación.

_____ Cierto _____ Falso

6. ¿Cuáles son los síntomas de la gripe? (**marque todas las que correspondan**)

- fiebre
- secreción nasal, dolor de garganta, tos
- dolor en el cuerpo
- dolor de cabeza
- escalofríos, fatiga
- náuseas, diarrea, vómitos (a veces)
- podrían ser todos los mencionados anteriormente

7. Si se enferma y tiene síntomas de gripe, debe quedarse en casa y no ir a trabajar.

_____ Cierto _____ Falso

8. Una forma de que el virus de gripe se transmita es que alguien infectado con el virus tosa o estornude sobre otra persona.

_____ Cierto _____ Falso

¡Pista para los participantes!

La respuesta correcta a la pregunta aparece en la parte de arriba de cada una de sus hojas para los participantes (# 4 a la #11). La información en cada hoja es para que la use en la preparación de un pequeño resumen de 5 minutos para todo el grupo, explicando la respuesta. Mientras su grupo prepara el resumen, siéntase en la libertad de repasar y usar su paquete de *Hojas para los participantes*, los rotafolios y demás materiales para preparar su resumen.

El virus de la gripe H1N1 causó una pandemia en 2009

- Cuando la gripe H1N1 circuló de país en país, causó una pandemia mundial en 2009. Hasta abril de 2010, en los Estados Unidos se habían infectado 60 millones de personas. 270,000 personas fueron hospitalizadas, y murieron más de 12,000.
- Todas las gripes son infecciones contagiosas causadas por un virus.
- Las gripes suelen afectar el sistema respiratorio, incluyendo la nariz, la garganta y los pulmones.
- Entonces, ¿qué es la gripe estacional? La gripe estacional es una gripe común que aparece todos los otoños e inviernos. Suele ocurrir con más frecuencia durante los meses en los que la humedad y las temperaturas externas son bajas (otoño e invierno).
- En la mayoría de las personas, la gripe estacional se puede prevenir con una vacuna contra la gripe estacional: una sola inyección en el brazo, o un aerosol de aplicación nasal. Los científicos tienen una buena idea del tipo de gripe que se espera cada año, y preparan vacunas para proteger contra ella.
- Durante la temporada de gripe 2010/2011, la vacuna contra la gripe estacional también nos protegerá contra el virus H1N1. Por lo tanto, durante la temporada de gripe 2010/2011, sólo se necesitará una vacuna.
- La herramienta más importante para combatir la gripe es la vacunación.
- Si se contagia de gripe, hay algunos medicamentos antivirales que pueden ayudarle a tratar la gripe estacional. Se llaman oseltamivir y zanamivir. El nombre comercial del oseltamivir es Tamiflu®, que está aprobado tanto para tratar como para prevenir la gripe en personas de un año de edad en adelante. El nombre comercial del zanamivir es Relenza® y está aprobado para tratar la gripe en personas de 7 años de edad en adelante, y para prevenir la gripe en personas de 5 años de edad en adelante.
- Las personas que corren mayor riesgo ante la gripe son los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con cualquier problema de salud que debilite el sistema inmunitario (que es el sistema del cuerpo que ayuda a proteger contra las infecciones).
- En el caso de la gripe estacional, sabemos que las estaciones varían en términos de su comienzo, duración e intensidad. La gripe estacional puede causar enfermedades de leves a graves, y en ocasiones puede causar la muerte. Cada año, en los Estados Unidos, mueren un promedio de 36,000 personas por complicaciones relacionadas con la gripe, y más de 200,000 personas deben ser hospitalizadas por causas relacionadas con la gripe. Del total de hospitalizados, 20,000 son niños menores de 5 años. Más del 90% de las muertes y alrededor del 60% de las hospitalizaciones ocurren en personas de más de 65 años. (Fuente: cdc.gov/H1N1flu)

Definición de una pandemia de gripe

- Una pandemia es un brote repentino de enfermedad que se propaga (o transmite) muy rápidamente y afecta a toda una región, un continente o al mundo entero.
- Una pandemia de gripe es un nuevo tipo de virus de gripe que se transmite entre personas rápida y fácilmente por el mundo.
- Una pandemia de gripe ocurre cuando surge un nuevo tipo de virus de gripe, causa enfermedades y se transmite con facilidad de persona a persona en todo el mundo.
- El mundo experimentó y observó la pandemia de H1N1 de 2009, de la cual se escuchó hablar en las noticias por primera vez el **28 de marzo de 2009**. Para el **7 de mayo de 2009**, los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés) habían confirmado más de 1,000 casos en los Estados Unidos. Las infecciones por H1N1 se transmitieron rápidamente a 30,000 personas en Estados Unidos, Europa, Australia y América del Sur. El **11 de junio de 2009**, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia a la nueva H1N1. Un año más tarde, había 60 millones de personas infectadas en los Estados Unidos, 270,000 fueron hospitalizadas y más de 12,000 Norteamericanos murieron.
- La gripe H1N1 de 2009 fue mucho más grave que la gripe estacional porque provenía de un nuevo tipo de virus contra el cual la gente no tenía inmunidad (protección). Aunque no todas las personas se contagian durante una pandemia, prácticamente todas las personas son susceptibles a la infección porque el virus es nuevo.
- La gripe estacional afecta, principalmente, a los adultos mayores, niños pequeños y personas con sistemas inmunitarios debilitados (que es el sistema del cuerpo que ayuda a proteger contra las infecciones). No obstante, la gripe H1N1 pareció afectar principalmente a personas jóvenes y sanas, como adolescentes y niños. Las personas más jóvenes presentaron un mayor riesgo de contraer la gripe H1N1 de 2009 que los adultos mayores.
- La gripe pandémica afecta a mucha más cantidad de gente que una gripe estacional. El virus H1N1 infectó a personas en cada uno de los estados de Estados Unidos, y en la mayoría de los demás países del mundo.
- Una pandemia puede durar meses o años. Una pandemia de gripe es un evento que dura un período extendido. Las pandemias de gripe suelen llegar en oleadas. Las oleadas pueden durar todo un año o más. Pueden suceder de una a tres oleadas.

Diferencias entre la gripe estacional y la gripe pandémica

Gripe estacional	Gripe pandémica
Los brotes siguen patrones estacionarios predecibles; sucede una vez por año, generalmente en invierno, en climas templados	Rara vez sucede (cuatro veces desde 1918)
Por lo general se acumula cierto nivel de protección inmunitaria por exposición anterior	No existe exposición anterior; poca o ninguna protección inmunitaria previa
Los adultos sanos no suelen correr riesgo de padecer complicaciones graves; las personas muy jóvenes, los adultos mayores y las personas con algún problema de salud ya existente corren un riesgo mayor de padecer complicaciones graves	Las personas sanas pueden correr un mayor riesgo de padecer complicaciones graves, tal como se observó en la pandemia de H1N1 en 2009
Los sistemas de servicios de salud por lo general satisfacen las necesidades del público y de los pacientes	Los sistemas de servicios de salud posiblemente se vean abrumados
Se desarrollaron vacunas en base a los tipos de gripe conocidas y están disponibles para la estación de gripe anual	No hay vacunas disponibles en las primeras etapas de una pandemia
Por lo general hay disponible una cantidad adecuada de medicamentos antivirales	La cantidad disponible de medicamentos antivirales eficaces pudiera estar limitada
El promedio de muertes en Estados Unidos es de alrededor de 36,000 por año	La cantidad de muertes puede ser bastante grande (la pandemia de 1918 causó aproximadamente 675,000 muertes en Estados Unidos). En 2009, las muertes por H1N1 en Estados Unidos fueron más de 12,000.
Entre los síntomas pueden incluirse: fiebre, tos, secreción nasal, dolor muscular; las muertes suelen ser causadas por complicaciones, como por ejemplo una neumonía	Los síntomas pueden ser más graves y las complicaciones y las muertes, más frecuentes
Por lo general causa un impacto leve sobre la sociedad (se cierran algunas escuelas, se le pide a las personas enfermas que se queden en casa)	Probablemente cause un fuerte impacto sobre la sociedad (como amplias restricciones en los viajes, cierre de escuelas y empresas, cancelación de eventos públicos masivos)
Impacto manejable sobre la economía local y mundial	Potencial de fuerte impacto sobre la economía local y mundial

La planificación anticipada es esencial

- Es cierto: la planificación para casos de gripe pandémica por parte de las distintas agencias gubernamentales, de todos los niveles del gobierno (federal, estatal y local), del comercio y de la industria, de los empleadores y del sector de la salud es esencial para minimizar el impacto de una pandemia.
- La planificación al nivel de las instalaciones también es muy importante. Tanto los trabajadores como los empleadores deben involucrarse en el proceso de planificación. Los trabajadores tienen derecho a ver el plan, leerlo y contribuir a él.
- Una epidemia mundial de gripe puede causar un gran efecto sobre la economía global, incluyendo la salud, la banca, los viajes, el comercio, el turismo, la alimentación, las compras y, con el tiempo, las inversiones y los mercados financieros.
- Durante una pandemia, la gripe puede transmitirse en escuelas (las escuelas de muchas comunidades cerraron en 2009), lugares de trabajo, de pacientes a trabajadores en entornos de atención médica, de trabajadores a pacientes en entornos de atención médica, y en la comunidad (lugares de culto, tiendas, etc.).
- Una pandemia puede causar altos niveles de enfermedad, muerte, trastorno social y pérdida económica. Tal vez se altere la vida cotidiana, por el hecho de que haya tanta gente en tantos lugares gravemente enferma al mismo tiempo. Los impactos pueden variar desde el cierre de escuelas y campamentos (lo que sucedió en el verano y el otoño de 2009) y cierre de empresas debido a la interrupción de servicios básicos tales como el transporte público y la entrega de comidas a domicilio.
- Actualmente hay en marcha una planificación y preparación continua para mantenerse un paso adelante de cualquier pandemia nueva que pudiera surgir. El proceso de planificación y preparación debe ser un proceso constante en instalaciones y agencias.



¿Quiénes corren mayor riesgo de presentar complicaciones relacionadas con la gripe?

La gripe H1N1

- En 2009, la gripe H1N1 afectó de manera desproporcionada a niños y adultos jóvenes sanos. En contraste, la gripe estacional que ocurre anualmente generalmente afecta a adultos de 65 años en adelante.
- Algunas personas presentaban un mayor riesgo de complicaciones si contraían la gripe H1N1 de 2009. Entre ellas se incluían mujeres embarazadas, y personas con enfermedades cardíacas, diabetes o asma. En estas personas, aparentemente las complicaciones graves de la gripe H1N1 de 2009 se desarrollaron y progresaron rápidamente.

Gripe estacional

- La mayoría de las personas que contraen gripe sufren una enfermedad leve, no necesitan atención médica ni medicamentos antivirales, y se recuperan en menos de dos semanas.
- Sin embargo, algunas personas tienen más tendencia a sufrir complicaciones de la gripe, que resultan en una hospitalización y, ocasionalmente, causan la muerte. La neumonía, la bronquitis, las sinusitis y las otitis son ejemplos de complicaciones relacionadas con la gripe.
- La gripe también puede empeorar problemas crónicos de salud. Por ejemplo, las personas con asma podrían sufrir ataques de asma mientras tienen gripe, y las personas que padecen insuficiencia cardíaca congestiva crónica posiblemente sufran un empeoramiento de su estado de salud, provocado por la gripe.
- Entre las personas que presentan alto riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe se incluyen: niños menores de 5 años, pero en particular niños menores de 2 años, adultos de 65 años en adelante y mujeres embarazadas.

Las personas que padecen ciertos problemas médicos, como asma, enfermedad pulmonar crónica, fibrosis quística, enfermedades del corazón, diabetes, anemia drepanocítica, enfermedades del riñón o del hígado, VIH/SIDA o cáncer corren riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe y deben tomar precauciones adicionales para protegerse contra la gripe.



La mejor protección es la vacunación

¿Qué puedo hacer para evitar que mis pacientes y yo nos contagiemos de gripe?

¡Vacúnese! La vacunación contra la gripe es la mejor manera de reducir las probabilidades de enfermarse o de contagiar la gripe a sus pacientes, compañeros de trabajo o a su familia. Hay dos tipos de vacuna contra la gripe: 1) vacuna antigripal trivalente inactivada (TIV, por sus siglas en inglés, que se aplica por inyección) y 2) vacuna antigripal con virus vivo atenuados (LAIV, por sus siglas en inglés, que se aplica con aerosol nasal). La vacuna inactivada está aprobada para personas de 6 meses de edad en adelante. La LAIV está aprobada para personas sanas de 2 a 49 años, que no estén embarazadas y que no tengan problemas médicos existentes que indiquen que deben recibir la TIV. Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe visite www.cdc.gov/flu/ (en español: <http://www.cdc.gov/flu/espanol/>).

La mayoría de los trabajadores de la salud pueden recibir la LAIV o la TIV. La vacuna antigripal inactivada es la preferida para el personal de la salud que trabaja con pacientes que tienen sistemas inmunitarios gravemente debilitados (por ejemplo, pacientes que acaben de someterse a un trasplante hematopoyético de células madre y necesiten un entorno protegido).

¿Por qué debe vacunarse el personal de la salud para prevenir la gripe?

Todo el personal de la salud debe vacunarse cada año para protegerse contra la gripe y para evitar contagiar la gripe a sus pacientes, compañeros de trabajo, familiares y contactos cercanos. La vacunación también puede evitar que las personas que corren mayor riesgo de complicaciones sufran enfermedades graves relacionadas con la gripe, o que mueran.

Se han publicado estándares recientes que exigen a las organizaciones de atención médica que ofrezcan vacunas contra la gripe gratis a su personal, incluyendo a voluntarios y profesionales independientes contratados licenciados que tengan contacto directo con los pacientes.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la vacuna antigripal (TIV)?

Un leve dolor y enrojecimiento o inflamación en el sitio de inyección son los efectos secundarios más comunes, que pueden durar entre 1 y 2 días. Son poco frecuentes otros posibles efectos secundarios, tales como reacciones alérgicas, fiebre, fatiga y dolores en el cuerpo.

¡Puras excusas!

“El año pasado no tuve tiempo de darme la vacuna contra la gripe”.

Sabemos que es difícil tomar el tiempo para darse la vacuna. Su lugar de trabajo debería ofrecerle un horario y un lugar donde vacunarse, que le resulte práctico. Por ejemplo, muchos trabajadores dicen que es más práctico vacunarse al principio de un turno, en vez de hacerlo al final cuando ya quieren irse a casa con la familia. Recuerde, puede contagiar la gripe a los pacientes, poniéndolos en riesgo de contraer la gripe y padecer sus complicaciones. Los estudios demuestran que la vacunación de los trabajadores de la salud está asociada con una disminución de la mortalidad entre los residentes de centros de vida en comunidad. Protéjase, y proteja a sus pacientes: vacúnese contra la gripe.

Pregunte a su enfermera de control de infecciones dónde y cuándo puede darse la vacuna para la futura (o actual) temporada de gripe.

“En diciembre ya hay que estar vacunado”.

La temporada de gripe suele comenzar a fines de octubre y dura hasta mediados de abril. El cuerpo tarda alrededor de dos semanas en desarrollar inmunidad a la gripe luego de recibir la vacuna. No importa el momento en que se vacune durante la temporada de gripe, la vacuna aún podrá ofrecerle protección contra la gripe.

“Estoy sano. No necesito vacunarme contra la gripe”.

La gripe puede provocar enfermedades graves y muerte incluso en personas jóvenes y sanas. No es una enfermedad que sólo afecta a los adultos mayores. Si se enferma de gripe, puede contagiar a sus pacientes poniéndolos en riesgo de contraer la gripe y padecer las complicaciones del virus. Protéjase, proteja a sus compañeros de trabajo y a sus pacientes: vacúnese contra la gripe.

“Tengo un sistema inmunitario fuerte, así que estoy dispuesto a arriesgarme a tener gripe”.

El virus de la gripe cambia casi todos los años. Por lo tanto, si no le dio la gripe un año, tal vez pudiera darle al año siguiente.

“Los residentes de atención a largo plazo necesitan la vacuna más que yo”.

No es así. Los estudios, en particular en atención a largo plazo, han demostrado que es tan importante que se vacunen los trabajadores de la salud como lo es para los residentes.

“No quiero vacunarme por los efectos secundarios”.

Los efectos secundarios más comunes de la vacuna antigripal incluyen: dolor, enrojecimiento o inflamación en el sitio de inyección, fiebre leve o de pocos grados, y dolores de cuerpo. Los síntomas solo deben durar un par de días. Los efectos secundarios más comunes de la vacuna antigripal nasal son secreción y congestión nasal.

Hoja para los participantes #8

La mejor protección es la vacunación (continuación)

“Ya me vacuné contra la gripe en el pasado y de todos modos tuve gripe. Entonces, ¿por qué me la daría ahora?”.

En los años en que los tipos de virus circulantes coinciden bien con aquellos que se incluyeron en la vacuna, la efectividad de la vacuna para reducir la enfermedad ha sido, en general, entre un 70 y un 90%. Sin embargo, incluso cuando los virus no coinciden bien, la vacuna puede proteger a mucha gente y prevenir complicaciones relacionadas con la gripe.

“Estoy embarazada. ¿Tengo que vacunarme contra la gripe?”.

Sí. Todas las mujeres embarazadas corren riesgo de padecer gripe y sus complicaciones. Es importante que las empleadas, practicantes y voluntarias embarazadas se vacunen contra la gripe, para protegerse a sí mismas y a sus bebés. La vacuna contra la gripe se puede administrar en cualquier momento del embarazo. Sin embargo, las mujeres embarazadas NO deben darse la vacuna antigripal nasal.

“No me gustan las agujas, así que no me quiero vacunar”.

Consulte con su profesional médico. Tal vez sea candidato para el aerosol nasal, LAIV. Esta es una opción para empleados, practicantes y voluntarios sanos de hasta 49 años.

“No necesito la vacuna. Si me da la gripe, tomaré un medicamento antiviral”.

Los medicamentos antivirales no eliminan los síntomas de la gripe. Pueden hacer que duren los síntomas unos tres días menos de lo usual, así que de todos modos deberá faltar al trabajo.

“Si me da la gripe, tomaré un antibiótico”.

La gripe es un virus. Los antibióticos sólo combaten las bacterias, por lo que no pueden ayudar a tratar la gripe.

“No estoy dentro de ningún grupo de alto riesgo”.

Aunque no corra un alto riesgo, los pacientes y clientes que atiende y sus propios familiares tal vez lo corran. Para protegerlos, debe vacunarse contra la gripe.

“Mi profesional médico no me lo recomendó”.

Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés) recomiendan que todas las personas que trabajan en la salud se vacunen anualmente.

“Cada vez que me vacuno, me enfermo de gripe”.

Cuando se vacune, es posible que genere una leve, y breve, respuesta de interferón. Esta es una respuesta normal saludable, que tal vez provoque leves molestias, pero es distinto a tener gripe como tal. La vacuna por inyección no está hecha con virus vivos y por lo tanto no puede causar gripe.

“Mi sistema inmunitario funciona perfecto. Estoy sano como una manzana”.

Recuerde, puede transmitir la gripe a otras personas antes de tener síntomas. Para proteger a sus pacientes y a su familia, debe vacunarse.

Hoja para los participantes #8

La mejor protección es la vacunación (*continuación*)

“Sabemos que la vacuna contra la gripe funciona, entonces, ¿por qué no se vacuna más gente?”.

A algunas personas les preocupan los efectos secundarios. Creen que la vacuna contra la gripe los enfermará. Sin embargo, el efecto secundario más común es un leve dolor en el sitio de inyección. La vacuna en sí NO le dará gripe. La vacuna antigripal es la mejor protección contra la gripe. Proteja a los pacientes/clientes, protéjase usted y proteja a sus compañeros de trabajo y familiares. Vacúnese. Consulte con su instalación o agencia sobre cómo obtener la vacuna contra la gripe.

“¿Por qué los empleados, los practicantes y los voluntarios deben vacunarse contra la gripe?”.

Hay varias razones por las cuales los empleados, los practicantes y los voluntarios deben vacunarse contra la gripe cada año:

- Pueden contagiarse el virus de la gripe de sus pacientes, lo cual hará que tengan que faltar al trabajo.
- Les puede dar la gripe y no tener síntomas pero aún contagiar la enfermedad a sus pacientes.
- Los empleados, practicantes y voluntarios enfermos de gripe suelen seguir trabajando y transmiten el virus a otros empleados, voluntarios, pacientes y familiares.
- Los empleados, practicantes y voluntarios no vacunados han provocado brotes de gripe en entornos de atención médica.

“¿Cómo se sabe si la vacuna contra la gripe es segura?”.

La vacuna contra la gripe estacional protege contra tres virus de influenza que los científicos anticipan serán los más comunes durante la próxima estación de la gripe. Esto varía de un año a otro. La vacuna del 2010-2011 contenía lo siguiente:

- un virus de influenza A (H3N2)
- un virus de influenza A (H1N1) y
- un virus de influenza B

La vacuna contra la gripe contiene virus muertos (inactivos), por lo tanto no puede transmitirle a usted la influenza.

Recuerde que la vacuna contra la gripe ha existido por 50 años y se ha demostrado que es segura.

Síntomas de la gripe

- Los síntomas de la gripe suelen incluir:
 - ✓ fiebre
 - ✓ secreción nasal
 - ✓ dolor de garganta
 - ✓ tos
 - ✓ dolores en el cuerpo
 - ✓ dolor de cabeza
 - ✓ escalofríos
 - ✓ fatiga

- La gripe puede empeorar problemas médicos crónicos existentes, como las enfermedades del corazón, el asma, la diabetes, el cáncer, el VIH/SIDA, etc.
- Si un paciente o cliente se queja de uno o más de estos síntomas, infórmelo de inmediato a su supervisor.
- Si tiene uno o más de estos síntomas, llame a su profesional médico inmediatamente.

Hoja para los participantes #9
Síntomas de la gripe
(continuación)

Cómo reconocer signos y síntomas de gripe en las personas mayores cuando el virus está circulando en la comunidad^{1,2}

Signos y síntomas	
Aparición repentina*	A menudo con confusión
Fiebre*	Ocurre en aproximadamente el 70% de los pacientes, <u>pero está ausente en el 30%, en especial en pacientes adultos mayores.</u>
Tos seca*	No produce secreción, nueva aparición
Dolor de cabeza	A menudo una queja principal
Fatiga/cansancio	Muy significativo, podría ser la única queja
Pérdida de apetito	Común, podría ser la única queja
Escalofríos	Común
Dolor en el cuerpo	Común
Inestabilidad al andar	Común
Cambio en el estado mental	Común
Dolor de garganta	Poco común

*Nota: la manifestación de los siguientes tres síntomas -aparición repentina, fiebre y tos seca- es un alto indicador de gripe. Es difícil diagnosticar la gripe en los adultos mayores. Los signos y síntomas de la gripe varían según el paciente. Alerta a la enfermera o al médico si un paciente presenta cualquiera de los síntomas anteriormente mencionados para confirmar un diagnóstico de gripe.

Referencias

1.Monto A.S., Gravenstein S., Elliott M., et al. Clinical signs and symptoms predicting influenza infection. *Archives of Internal Medicine*, 2000;160:3243-3247.

2.Bradley S.F. Prevention of influenza in long-term-care facilities. *Infection Control and Hospital Epidemiology*. 1999;20(9):629-637.

¡Quédese en casa!

- Si está enfermo y es posible que tenga gripe, debe quedarse en casa y no ir a trabajar ni a la escuela hasta que haya pasado al menos 24 horas sin fiebre; si no tiene fiebre, entonces hasta que haya pasado 24 horas sin síntomas.
- Debe evitar el contacto con otras personas tanto como sea posible, para evitar contagiar su enfermedad a otras personas.
- Las personas con gripe pueden contagiar a otros durante un periodo máximo de 7 días después del comienzo de los síntomas. Los niños, en especial los más pequeños, posiblemente pueden contagiar a otras personas durante períodos más prolongados.
- Debe comunicarse con su profesional médico, quien tal vez le recete un medicamento antiviral. Estos medicamentos dan mejor resultado si se administran dentro de los 2 primeros días de la enfermedad, pero se pueden administrar más adelante si la enfermedad es grave o si se trata de personas en riesgo de padecer complicaciones.
- Debe hablar con su supervisor y entender las reglas de su empleador en cuanto a licencia por enfermedad (“sick leave” en inglés) o ausentismo.



¡Cúbrase!

- Una forma de que el virus se transmita es que alguien infectado con el virus tosa o estornude sobre otra persona.
- El virus de la gripe es contagioso y se transmite de un ser humano a otro.
- Las tres formas más probables de que se transmita la gripe tanto dentro como fuera del lugar de trabajo son:
 - ✓ **Contagio por gotitas respiratorias:** una persona se puede contagiar el virus cuando una persona infectada tose, estornuda o incluso habla cerca suyo (por lo general a no más de seis pies). Grandes gotitas que contienen el virus pueden infectar a una persona cuando entran en contacto directo con la nariz, la boca y los ojos de la persona.
 - ✓ **Contagio por aire:** una persona puede contagiarse el virus cuando otra persona infectada tose o estornuda y quedan suspendidas en el aire pequeñas partículas que contienen el virus. Estas partículas son lo suficientemente pequeñas como para que una persona las aspire.
 - ✓ **Transmisión por contacto:** una persona puede contagiarse el virus al tocar a otra persona infectada, o un objeto o superficie contaminada con el virus y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz. Por ejemplo teclados, teléfonos, bolígrafos, lápices, pasamanos, agarradores de puertas, mesas, escritorios, etc.



Hoja para los participantes #11 (continuación)

Esta es una buena ilustración de lo que sucede cuando alguien estornuda o tose sin cubrirse. Si la persona que estornuda o tose tiene gripe:

- Expulsa gotitas grandes (que pueden exponer a otros, contagiándolos por gotitas respiratorias).
- Expulsa pequeñas partículas (que pueden exponer a otros, contagiándolos por el aire).
- Pueden caer gotitas respiratorias sobre superficies tales como el teclado de una computadora, contaminándolas (lo que puede exponer a otros contagiándolos por contacto). Los gérmenes de la gripe podrían quedar en las manos de la siguiente persona que use el teclado, quien luego se toca los ojos, la nariz o la boca y se contagia.

¿Cómo se puede transmitir la gripe?



Hoja para los participantes #12

Resumen del Módulo 2

Actividad: Cabeza, corazón y manos

Piense en lo que aprendió (cabeza), en cómo o qué siente respecto a algo que no sentía antes (corazón) y algo que planea hacer de manera diferente en el trabajo o en casa (manos).

Tómese 5 minutos para hacer este ejercicio y prepárese para compartir lo que piensa con el grupo.

Lo que aprendí...

Ahora siento que...

Cosas que haré (en el trabajo o en casa) luego de asistir a esta capacitación...

Módulo 3

Notas para el facilitador

MÓDULO 3

Protección personal y de sus pacientes contra la gripe.

Nota: si está capacitando a los trabajadores de atención en el hogar, use las hojas para los participantes en este módulo más las hojas del Anexo A.



Total de tiempo necesario: 1 hora

Objetivos de aprendizaje para el Módulo 3

Luego de completar este módulo, los participantes podrán:

- Identificar 3 acciones cotidianas (diarias) que pueden llevar a cabo los trabajadores de la salud para protegerse de la gripe.
- Describir las diferencias entre mascarillas y respiradores.
- Describir las responsabilidades del trabajador de protegerse a sí mismo y a los pacientes de la gripe.
- Describir las responsabilidades del empleador de proteger a los empleados y a los pacientes de la gripe.
- Identificar 4 componentes de la Norma de protección respiratoria de OSHA, 29 CFR 1910.134 (OSHA's Respiratory Standard en inglés).

Tareas del facilitador para el Módulo 3

Tarea 1: hacer que los participantes completen la prueba previa (pág. 51) y recogerla.

Tarea 2: distribuir el paquete de *Hojas para los participantes* para el Módulo 3 (págs. 55-74).

Tarea 3: hacer que los participantes completen la actividad “¿Qué sabe usted sobre proteger a los trabajadores de la gripe?” (Hoja para los participantes #14, en las págs. 55 y 56).

Tarea 4: hacer que los participantes completen la actividad “Cabeza, corazón y manos” (Hoja para los participantes #23, en la pág. 74).

Tarea 5: hacer que los participantes completen la prueba posterior (pág. 52) y recogerla.

Tarea 6: hacer que los participantes completen el formulario de comentarios de la capacitación del módulo 3 (pág. 105).

Tarea 7: copiar y completar los certificados. Encontrará una plantilla de los certificados en la última página de este manual de capacitación. El capacitador deberá tenerlos listos antes de la capacitación.

ROL DEL FACILITADOR Y DE LOS PARTICIPANTES

El rol del facilitador es fomentar la exploración y ayudar a los participantes a responder sus propias preguntas y a probar distintas tácticas y destrezas. Intente no dar las respuestas ni corregir ideas. Permita el intercambio de ideas entre los participantes y fomente el que busquen información adicional luego de la capacitación para ayudar a responder las preguntas de los participantes.

Rol del facilitador

- ✓ Ser claro en cuanto a los objetivos y el propósito.
- ✓ Controlar el tiempo.
- ✓ Mantenerse dentro del tema.
- ✓ Explicar las instrucciones.
- ✓ Escuchar.
- ✓ Hacer que los participantes se sientan cómodos y se involucren.
- ✓ Hablar sobre lo sucedido.
- ✓ Resumir sus puntos principales.
- ✓ Mantener la confidencialidad del paciente SIEMPRE.

El rol del participante se describe en la casilla a continuación. Tal vez resulte útil anotar la lista que se ofrece en una página de rotafolio (“flip chart” en inglés), y analizar los puntos con los participantes al principio de la sesión de capacitación; dichos puntos pueden servir como reglas básicas de la capacitación.

Rol del participante

- ✓ Respetar las opiniones y las ideas de los demás.
- ✓ Turnarse al hablar; sólo debe hablar una persona a la vez.
- ✓ Mantener la confidencialidad del paciente SIEMPRE.
- ✓ Hablar en voz alta para que todos lo escuchen.
- ✓ Evitar conversaciones privadas con los que están alrededor.
- ✓ Participar hasta que termine la capacitación.
- ✓ Poner su teléfono celular en modo silencioso o vibración.



Nota para el facilitador:

El objetivo del Módulo 3 es proporcionar a los participantes el tiempo para revisar, compartir y comentar hechos relacionados con el modo en que los trabajadores pueden protegerse a sí mismos y a sus pacientes/clientes contra la gripe. El debate dentro del grupo de capacitación se concentrará en:

- Las 3 acciones que pueden llevar a cabo los trabajadores de la salud para protegerse de la gripe.
- La diferencia entre mascarillas y respiradores.
- Crear mayor conciencia de las responsabilidades de los trabajadores de protegerse a sí mismos y a los pacientes/clientes de la gripe.
- Crear mayor conciencia respecto a las responsabilidades del empleador de proteger a los trabajadores y a los pacientes de la gripe, incluyendo la implementación de la Norma de protección respiratoria de OSHA (29 CFR 1910.134).

PARA CONDUCIR ESTA ACTIVIDAD NECESITARÁ

- ✓ Papel de rotafolio (“flip chart paper” en inglés) y marcadores para rotafolio
- ✓ Rotafolio para el “Estacionamiento” (es decir, un papel para anotar preguntas que le hagan los participantes, las cuales les contestará luego de terminar la capacitación)
- ✓ Los “Roles de los participantes” escritos y puestos donde todos puedan verlos (tal como se enumeran en la página 45).
- ✓ Paquetes de las Hojas para los participantes del Módulo 3 (págs. 55-74)
- ✓ Copias de la prueba previa y la prueba posterior para el Módulo 3 (que se encuentran en las págs. 51 y 52)
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Bolígrafos, lápices y papel para los participantes

CÓMO CONDUCIR ESTA ACTIVIDAD





Nota para el facilitador (5 minutos):



Distribuya la prueba previa entre los participantes. Pídales que anoten su nombre y apellido en la parte de arriba de la prueba. Deles 3 minutos para completarla, y luego recoja todas las pruebas.

Luego, cuente la cantidad de participantes. Si el grupo es pequeño, hágalos trabajar en parejas. Si el grupo es grande, divídalos en grupitos de 5 ó 6 personas. Distribuya el paquete de Hojas para los participantes del Módulo 3.

 **El facilitador dice en voz alta (20 minutos):** 

En esta tercera actividad, discutirán entre ustedes información relacionada a la protección contra la gripe estacional y la gripe pandémica en el trabajo. La discusión se centrará en varias protecciones del trabajador contra la gripe, y en las responsabilidades del empleador y del lugar de trabajo del empleado de proteger de la gripe a los trabajadores y a los pacientes.

Ahora me gustaría que se dividan en pequeños grupos de 5 ó 6 personas [o en pares, dependiendo del tamaño de la clase]. Me gustaría que trabajen juntos para responder las preguntas que se encuentran en la Hoja para los participantes #14, en las págs. 55 y 56. Saquen ahora la Hoja para los participantes #14.



Nota para el facilitador:

Asigne a cada pareja o grupo una pregunta o preguntas para investigar y compartir con todo el grupo. Las siete preguntas se deben cubrir entre todos los grupos. Tal vez sea necesario asignar más de una pregunta a un grupo.



El facilitador dice en voz alta:

Me gustaría que cada grupo revise su paquete de hojas para los participantes y busque información que ayude a responder la o las preguntas que se hayan asignado a su grupo. Trabajen juntos para lograr la mejor respuesta a la o las preguntas. También me gustaría que elijan a un líder de grupo. El líder, con el apoyo del resto del grupo, compartirá las respuestas con los demás grupos.



Nota para el facilitador: 

Dé a los participantes hasta 20 minutos para completar esta parte de la capacitación. Mientras los participantes trabajan en sus respuestas, camine en silencio entre los grupos y motívelos, pero no responda las preguntas por ellos. Diríjalos a las hojas para participantes específicas para ayudarlos, si fuera necesario. Cuando hayan pasado los 20 minutos, pase a la siguiente parte de la capacitación.



El facilitador dice en voz alta (35 minutos): 

Ahora me gustaría que cada grupo comparta sus respuestas. Para cada pregunta tendrán hasta 5 minutos para compartir su respuesta. Entonces, comencemos con la pregunta #1 de la actividad.



Nota para el facilitador:

Pida al grupo que investigó la pregunta #1 de la encuesta que comience su resumen de la respuesta. Asegúrese de avisar cuando hayan pasado 5 minutos, aunque el grupo no haya terminado del todo. Continúe este proceso hasta que las parejas o grupos hayan presentado las siete preguntas.

Al final de la presentación, agradezca a quien la hizo, y mencione todo punto importante que pueda haber quedado afuera. Invite al siguiente grupo a compartir sus respuestas.

RESUMEN DEL MÓDULO 3 (15 MINUTOS)



Nota para el facilitador:

Asegúrese de felicitar a los grupos por sus respuestas y de agradecer a todos por venir. Antes de dejar ir al grupo de la capacitación, ponga el broche final a la capacitación con la actividad “Cabeza, corazón y manos”. Esta actividad se encuentra en la hoja para los participantes #23 en la página 74. Luego, distribuya la prueba posterior y pida a cada participante que una vez más anoten su nombre y apellido en la parte de arriba de la prueba y que respondan todas las preguntas. Después de esto, deberá recogerlas.



El facilitador dice en voz alta:

Esta actividad final se llama Cabeza, corazón y manos. Para concluir esta parte de la capacitación, me gustaría pedirles que piensen sobre lo que aprendieron (cabeza), cómo o qué sienten ahora respecto a algo que no sentían antes (corazón), y algo que planean hacer de manera diferente en el trabajo o en casa (manos). Usen la hoja #23 de su paquete para anotar sus ideas. Tomémonos unos 5 minutos para esta conclusión, y luego compartiremos algunas de nuestras cabezas, corazones y manos con todo el grupo.



Nota para el facilitador:

Avise cuando hayan pasado los 5 minutos.



El facilitador dice en voz alta:

OK, comenzaré por pedirles que compartan algunos comentarios sobre lo que aprendieron. Anotaré sus comentarios en el rotafolio.



Nota para el facilitador:

Asegúrese de escribir los comentarios en el rotafolio.



El facilitador dice en voz alta:

Pasemos a compartir cómo o qué siente ahora, que no sentía antes de la capacitación de hoy. Anotaré sus comentarios del “corazón” en el rotafolio.



El facilitador dice en voz alta:

Y finalmente, compartamos rápidamente lo que pretenden hacer de manera diferente en el trabajo o en casa. Anotaré sus comentarios de la “mano” en el rotafolio.

¡Excelente!

Ahora necesito que cada uno de ustedes complete una prueba posterior. Anoten su nombre y apellido en la parte de arriba de la prueba, respondan todas las preguntas y luego pasaré a recogerlas.

**Nota para el facilitador:**

Dé 3 minutos a los participantes para completar la prueba posterior.

**El facilitador dice en voz alta:**

Agradezco a todos su presencia en esta tercera capacitación sobre la protección personal y de sus pacientes contra la gripe, y por haber completado los tres módulos. Aquí les entrego un certificado de asistencia.

**Nota para el facilitador:**

Entregue un certificado a cada participante.

Fin de las Notas para el facilitador del Módulo 3

Pruebas previa y posterior para el Módulo 3

Nombre _____

Prueba previa para el Módulo 3

1. El tipo de trabajo que una persona realiza puede aumentar el riesgo de esa persona de estar expuesto a la gripe.

_____ Cierto _____ Falso

2. Lavarse las manos es parte del control de infecciones y ayuda a reducir la transmisión del virus de la gripe y de otros gérmenes.

_____ Cierto _____ Falso

3. Una mascarilla ofrece tanta protección como un respirador.

_____ Cierto _____ Falso

4. La Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA por sus siglas en inglés) tiene una Norma de protección respiratoria que ayuda a proteger a los trabajadores de la salud contra la gripe.

_____ Cierto _____ Falso

5. Los empleadores y los empleados deben involucrarse en el desarrollo y la implementación de cualquier plan de preparación para emergencias, incluyendo un plan para futura gripe pandémica.

_____ Cierto _____ Falso

Nombre _____

Prueba posterior para el Módulo 3

1. El tipo de trabajo que una persona realiza puede aumentar el riesgo de esa persona de estar expuesto a la gripe.

_____ Cierto _____ Falso

2. Lavarse las manos es una parte del control de infecciones y ayuda a reducir la transmisión del virus de la gripe y de otros gérmenes.

_____ Cierto _____ Falso

3. Una mascarilla ofrece tanta protección como un respirador.

_____ Cierto _____ Falso

4. La Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA por sus siglas en inglés) tiene una Norma de protección respiratoria que ayuda a proteger a los trabajadores de la salud contra la gripe.

_____ Cierto _____ Falso

5. Los empleadores y los empleados deben involucrarse en el desarrollo y la implementación de cualquier plan de preparación para emergencias, incluyendo un plan para futura gripe pandémica.

_____ Cierto _____ Falso

Para el facilitador

Respuestas de las pruebas previa y posterior del
Módulo 3

(NO REPARTIR)

1. Cierto
2. Cierto
3. Falso
4. Cierto
5. Cierto

Hojas para los participantes del Módulo 3

Hoja para los participantes #14

Actividad: ¿Qué sabe usted sobre proteger a los trabajadores de la gripe?

Instrucciones: trabajen en sus grupos para leer y responder las siguientes preguntas.

1. Dependiendo del tipo de trabajo que haga, corre mayor o menor riesgo de exposición a la gripe, incluyendo a una gripe pandémica, en el trabajo.

_____ Cierto

_____ Falso

2. ¿Cuáles de las siguientes acciones puede llevar a cabo para protegerse usted mismo y a los demás de contagiarse la gripe? (**Marque todas las que correspondan**)

- Vacunarse cada temporada de gripe.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al estornudar.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Todo lo mencionado anteriormente.

3. El uso de una mascarilla es una de las mejores maneras de evitar aspirar el virus de la gripe.

_____ Cierto

_____ Falso

4. ¿Cuáles de los siguientes puntos forman parte de la Norma de protección respiratoria de la Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA por sus siglas en inglés)? (**Marque todas las que correspondan**)

- Evaluación médica que garantice que los trabajadores están lo suficientemente sanos como para usar un respirador.
- Capacitación para los trabajadores acerca de la Norma de protección respiratoria.
- Hacer pruebas de ajuste (“fit-tests” en inglés) de respiradores a los trabajadores para asegurarse de que el respirador les cubra bien.
- Programa escrito que describa el modo en el cual la instalación o la agencia implementarán la Norma de protección respiratoria de OSHA.
- Todo lo mencionado anteriormente.

5. Para proteger a los trabajadores en el lugar de trabajo, lo único que tienen que hacer los empleadores es asegurarse de que los trabajadores se laven las manos y se cubran la boca y la nariz cuando tosan o estornuden.

_____ Cierto

_____ Falso

6. Cada lugar de trabajo debe tener un plan de preparación para emergencias para casos de pandemias de gripe.

_____ Cierto

_____ Falso

7. Los empleados y los empleadores deben involucrarse en el desarrollo y la implementación de cualquier plan de preparación para emergencias, incluyendo un plan para futuras pandemias de gripe.

_____ Cierto

_____ Falso

¡Pista para los participantes!

La respuesta correcta a la pregunta aparece en la parte de arriba de cada una de sus hojas (#15 a la #22). La información en cada hoja es para que la use en la preparación de un pequeño resumen de 5 minutos para todo el grupo, explicando la respuesta. Mientras su grupo prepara el resumen, siéntase en la libertad de repasar y usar su paquete de *Hojas para los participantes*, los rotafolios y demás materiales para preparar su resumen.

Riesgo de estar expuesto a la gripe en el trabajo

El riesgo de exposición a la gripe estacional o pandémica en el trabajo puede variar de muy alto a muy bajo.

El nivel de riesgo depende, en parte, de si su trabajo requiere o no que trabaje cerca o alrededor de personas que pudieran tener el virus, o de si debe tener contacto de manera repetida o extendida con personas que tienen o que se sospecha tienen el virus, como niños de edad escolar, contacto con clientes, contacto con pacientes ambulatorios, compañeros de trabajo o el público en general.

Cuanto más alto el riesgo, más protección deben ofrecer los empleadores a los trabajadores.

Los trabajos de riesgo de **exposición muy alta** incluyen a los trabajadores de la salud (por ejemplo, médicos, enfermeras, dentistas) que realizan procedimientos que generan aerosol a pacientes que sufren o se sospecha que sufren de la pandemia [por ejemplo, procedimientos que provocan tos, cuidado rutinario de traqueotomía, ciertos procedimientos odontológicos (de los dientes) o toma de muestras invasiva]. Además, esto incluye el personal de la salud o de laboratorio que tome o manipule muestras de pacientes que sufren o se sospecha que sufren de la pandemia (por ejemplo, manipulación de cultivos de pacientes con gripe pandémica diagnosticada o sospechada).

Los trabajos con **alto riesgo** de exposición son aquellos con gran potencial de estar expuestos a fuentes que se conoce o sospecha tienen el virus de la gripe estacional o pandémica. Entre estos se incluyen:

- Personal de prestación de atención médica y de apoyo de pacientes con gripe o sospecha de gripe (por ejemplo, médicos, enfermeras y demás personal del hospital que trabaja en la sala de emergencias o que deba entrar a las habitaciones de los pacientes), o que visite pacientes en sus hogares.
- Transporte médico de pacientes con gripe, o sospecha de gripe, en vehículos cerrados (por ejemplo, técnicos de emergencia médica).
- Personas que realizan autopsias a pacientes que tenían gripe o que se sospechaba que tenían gripe (por ejemplo, empleados de morgues y funerarias).

Los trabajos con **riesgo de exposición medio** incluyen aquellos que requieren contacto frecuente con fuentes que se conoce o sospecha tienen el virus de la gripe, como compañeros de trabajo, el público en general, pacientes ambulatorios, niños de edad escolar u otras personas o grupos. Entre estos se incluyen:

- Empleados que tienen contacto muy frecuente con la población en general (tales como los empleados de escuelas, instituciones correccionales, aviones, entornos laborales con muchos empleados y lugares de ventas al por menor con mucha clientela).

Hoja para los participantes #15

Riesgo de exposición en el trabajo (continuación)

Los trabajos de **bajo riesgo** de exposición son aquellos que no requieren contacto con personas infectadas con el virus de la gripe ni contacto frecuente con el público. Esto incluye a empleados que tengan mínimo contacto en su trabajo con el público en general y con otros compañeros de trabajo (por ejemplo, personas que trabajan en oficinas).

Riesgo de Exposición en el Trabajo

MUY ALTO	<p>Trabajador de la salud u odontológico (dental) que realice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ inducción de tos ■ cuidados rutinarios de traqueotomía ■ procedimientos odontológicos (en los dientes) ■ toma de muestras invasiva 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajador de la salud o de laboratorio que toma muestras o manipula muestras 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajador que, durante una pandemia, debe realizar tareas de alto riesgo, como aislar o poner en cuarentena a un paciente
ALTO	<p>Trabajador de la salud y personal de apoyo que deben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ entrar a las habitaciones de los pacientes ■ trabajar en la sala de emergencias ■ visitar a pacientes/ clientes en sus hogares 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un trabajador que ofrece transporte médico (EMT por sus siglas en inglés) en vehículos cerrados 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Empleado de la morgue o de una funeraria
MEDIO	<p>Trabajador que tiene contacto frecuente con:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ otros compañeros de trabajo ■ el público en general ■ pacientes ambulatorios ■ niños de edad escolar 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajador de instituciones correccionales ■ Pilotos y azafatas 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajador de tienda minorista con mucha clientela, por ejemplo, tiendas de comestibles, mercados grandes, empleados postales.
BAJO	<p>Trabajador con poco o ningún contacto con el público. Por ejemplo, guardias de seguridad nocturnos, carteros.</p>		

Acciones cotidianas (diarias) para reducir el riesgo de tener gripe

Vacúnese. Esa es la mejor estrategia para reducir el riesgo de contagiarse gripe.

Evite entornos con mucha gente y otras situaciones que aumenten su riesgo de exponerse a alguien infectado. Esto es algo que puede hacer día a día para protegerse. Si obligatoriamente debe estar en un lugar lleno de gente, quédese allí el menor tiempo posible.

Limite lo más posible su contacto con otras personas si usted está enfermo. Quédese en casa durante 7 días desde que hayan aparecido los síntomas, o hasta haber pasado 24 horas sin síntomas, el tiempo que sea mayor.

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote su pañuelo usado a la basura. Luego lávese las manos, y hágalo cada vez que tosa o estornude. Si no tiene un pañuelo, tosa cubriéndose con la manga. Si tose en las manos, láveselas de inmediato o use desinfectante de manos.

Lávese las manos con frecuencia, con agua tibia y jabón, durante 20 segundos.

Cuando no haya agua y jabón de manos, use toallitas para las manos desechables a base de alcohol o desinfectante en gel a base de alcohol. La mayoría de las instalaciones han colocado dispensadores de gel desinfectante por todo el establecimiento. Los trabajadores de atención en el hogar tal vez deseen llevar consigo un gel desinfectante.

Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no requiere agua para funcionar.

Evite dar apretones de manos. Lávese siempre las manos luego de entrar en contacto físico con otras personas.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.

RECUERDE: USTED ES RESPONSABLE DE TOMAR ESTAS MEDIDAS PARA PROTEGER A SUS PACIENTES/CLIENTES, A OTROS TRABAJADORES Y PROTEGERSE USTED MISMO.



Las mascarillas no lo protegen, pero los respiradores lo harán

UNA MASCARILLA NO LO PROTEGERÁ DE RESPIRAR EL VIRUS DE LA GRIPE QUE ESTÉ EN EL AIRE.

Eso es porque estas máscaras no cuentan con un sello ajustado alrededor de la nariz, la boca y el rostro. Las partículas que contienen el virus de la gripe pueden pasar fácilmente por los espacios entre la mascarilla y el rostro, y entrar en los pulmones. El material que se usa para hacer las mascarillas no está hecho para filtrar partículas pequeñas.

Existe cierta evidencia en cuanto a que las mascarillas tal vez ofrecen una protección limitada ante otras formas de contraer la infección: el contagio por gotitas respiratorias, donde una persona infectada cercana tose o estornuda sobre usted y grandes gotitas que contienen el virus entran en contacto directo con su nariz o boca. Es posible que esto se pueda prevenir usando una mascarilla.

Respiradores

El único equipo de protección personal que puede evitar que respire el virus del aire es un respirador.

Recuerde, las mascarillas no son respiradores (aunque algunas tal vez se vean similares a los respiradores). Para proteger a los trabajadores y a otras personas de la gripe, se necesita un "respirador filtrador de partículas" ("particulate filtering respirator" en inglés) con la calificación "N95" o superior.

Respiradores filtradores de partículas

Hay una serie de distintos respiradores filtradores de partículas. Algunos son desechables y se pueden usar una sola vez para luego echarlos a la basura (no se pueden limpiar y volver a usar). Sin embargo, para que un respirador sea una protección efectiva, deben hacerle a usted una prueba de ajuste ("fit-test" en inglés) del respirador, para asegurarse de que le cubra y selle bien alrededor de su rostro.

Norma de protección respiratoria 1910.134 de la OSHA

La Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA por sus siglas en inglés) exige que, siempre que los empleadores exijan que los trabajadores usen respiradores, deben cumplir con la Norma de protección respiratoria 1910.134 de OSHA ("OSHA's Respiratory Protection Standard" en inglés). Esta norma incluye los requisitos de pruebas de ajuste de respiradores y de capacitación del trabajador. La OSHA exige también que, siempre que los empleados tengan que usar un respirador, este cuente con la certificación del National Institute for Occupational Safety and Health (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, NIOSH por sus siglas en inglés).

Norma de protección respiratoria 1910.134 de OSHA

PROTÉJASE DE LA GRIPE PANDÉMICA MEDIANTE LA PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Los empleadores son responsables de implementar la Norma de protección respiratoria de la Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA por sus siglas en inglés) en el lugar de trabajo.

Si bien se cree que los virus de la gripe se transmiten principalmente por gotitas en el aire y el contacto con superficies contaminadas, es posible que el contagio también ocurra por pequeñas partículas. Debido a esto, durante una pandemia, los trabajadores deben usar un respirador certificado por el National Institute for Occupational Safety and Health (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, NIOSH por sus siglas en inglés) cuando trabajen en contacto directo con personas que estén o pudieran estar enfermas con el virus de la pandemia. Los respiradores N95 ofrecen el nivel mínimo de protección necesaria. Recuerde, una mascarilla no es un respirador.

¿QUIÉN DEBE USAR UN RESPIRADOR?

Los trabajadores con “**riesgo de exposición muy alto**”. Es decir, aquellos trabajadores con una gran posibilidad de estar expuestos a fuentes que se conoce o sospecha tienen virus pandémico durante procedimientos médicos o de laboratorio específicos [por ejemplo, procedimientos que provocan tos, broncoscopias, algunos procedimientos odontológicos (en los dientes) , toma de muestras invasiva o manipulación de cultivos de laboratorio]. Estos trabajadores probablemente necesiten respiradores con suministro de aire o con purificador de aire mecánico.

Los trabajadores con “**riesgo de exposición alto**”. Es decir, aquellos trabajadores con un gran potencial de estar expuestos a fuentes que se conoce o sospechan tienen virus pandémico conocidas o supuestas de pandemia [por ejemplo, médicos, enfermeras y demás personal del hospital que ingrese a las habitaciones de los pacientes, y personal de respuesta de emergencias que transporte a pacientes enfermos].

Otros trabajadores cuyo trabajo no los ponga normalmente en un riesgo muy alto ni alto pero que, durante una pandemia, estén realizando tareas de alto riesgo tales como aislar y poner en cuarentena a personas enfermas.

PROGRAMA DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Es preciso usar respiradores en el contexto de un programa de protección respiratoria integral (vea la norma de la OSHA 29 CFR 1910.134 o visite www.osha.gov), que incluye:

- Evaluación médica
- Capacitación
- Hacer pruebas de ajuste (“fit-test” en inglés) de respiradores
- Programa por escrito

Para obtener información más completa:



Occupational Safety and Health Administration
U.S. Department of Labor

www.osha.gov

(en español: <http://www.osha.gov/as/opa/spanish/>)

(800) 321-OSHA

Hoja de Datos de OSHA®

Control de Infecciones Respiratorias: Respiradores o Máscaras Quirúrgicas

Es importante que los patronos y los trabajadores entiendan las considerables diferencias que existen entre estos dos tipos de equipo de protección personal. La decisión de si se exige o no a los trabajadores que usen ya sea máscaras quirúrgicas o respiradores, tiene que estar basada en un análisis de los riesgos existentes en el lugar de trabajo específico de los empleados, y en las distintas propiedades protectoras de cada tipo de equipo de protección personal.

El uso de máscaras quirúrgicas o de respiradores es una práctica que puede reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas entre personas infectadas y no infectadas. Como existe poca información anterior sobre el uso eficaz de las máscaras quirúrgicas y los respiradores para el control de la gripe durante pandemias pasadas, la eficacia de estos dos métodos se determinó a partir de la modalidad de transmisión de la gripe, el tamaño de las partículas y el criterio profesional.

Para que ofrezcan protección, las máscaras quirúrgicas y los respiradores se tienen que utilizar de manera correcta y sistemática. Si se usan correctamente, ambos sistemas tienen una función para prevenir diferentes tipos de exposiciones. Durante una pandemia de gripe, las máscaras quirúrgicas y los respiradores se deben usar en combinación con intervenciones que se sepa que previenen la propagación de infecciones, tal como los controles de ingeniería y administrativos (por ejemplo, instalar protectores contra estornudos, trabajar desde la casa), y prácticas de trabajo (por ejemplo, etiqueta para toser, higiene de manos y evitar grandes aglomeraciones).

Respiradores

Los respiradores están diseñados para reducir la exposición de un empleado a los contaminantes aerotransportados. Los respiradores vienen en diversos tamaños y se deben seleccionar individualmente para que se ajusten a la cara del usuario y proporcionen un sello hermético. Un sello adecuado entre la cara del usuario y el respirador obliga al aire inhalado a pasar a través del material filtrante del respirador y no por las separaciones que hay entre la cara y el respirador.



Los respiradores ofrecen la mejor protección para los empleados que tienen que trabajar en estrecho contacto (ya sea muy cerca de o a menos de 6 pies) con personas que tienen síntomas como los de la gripe. Entre estos generalmente figuran los que trabajan en ocupaciones clasificadas como de *riesgo de exposición muy alto* o *riesgo de exposición alto* a la gripe pandémica. Para más información sobre las ocupaciones con riesgo de exposición muy alto o alto, sírvase ver la Publicación No. 3327 de la OSHA titulada *Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para una Pandemia de Gripe*, la cual se encuentra en el sitio <http://www.osha.gov/dsg/topics/pandemicflu/index.html>.

En los lugares donde los patronos les exijan a los trabajadores que usen respiradores, estos tienen que ser certificados por el NIOSH, y ser seleccionados y usados en el contexto de un programa completo de protección respiratoria (ver la norma de la OSHA en el título 29 del CFR 1910.134, o el sitio www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/index.html). Es importante evaluar médicamente

Hoja para los participantes #18 (continuación)

a los trabajadores para asegurarse que pueden desempeñar las tareas mientras están usando el respirador. Para muchos de ellos, la evaluación médica se puede hacer pidiéndole a un médico u otro proveedor de servicios de salud licenciado que examine el cuestionario respiratorio contestado por el trabajador (verlo en el Apéndice C de la norma de la OSHA sobre Protección Respiratoria en el Título 29 del CFR 1910.134) para determinar si el trabajador puede ser aprobado médicamente para usar un respirador. Los patronos que nunca antes tuvieron necesidad de considerar un plan de protección respiratoria, debieran tomar nota del tiempo que puede tomar escoger un respirador apropiado para los trabajadores, conseguir un entrenador calificado y dar el entrenamiento, hacer las pruebas de ajuste y la evaluación médica de sus trabajadores. Si los patronos esperan hasta el momento en que se presente una pandemia de gripe, tal vez no puedan poner en práctica oportunamente un programa adecuado de protección respiratoria.

Máscaras Quirúrgicas

Las máscaras quirúrgicas se usan como una barrera física para proteger a los empleados contra riesgos como salpicaduras de gotitas grandes de sangre o fluidos corporales.

También protegen a otras personas para que no sean infectadas por la persona que está usando la máscara quirúrgica. Estas máscaras atrapan partículas grandes de fluidos corporales que pueden contener bacterias o virus expulsados por el usuario.

Las máscaras quirúrgicas se usan para varios fines diferentes, entre ellos los siguientes:

- Se les ponen a personas enfermas para limitar la propagación de secreciones respiratorias infecciosas a otras personas.
- Las usan los proveedores de servicios de salud para prevenir la contaminación accidental de heridas en los pacientes por los organismos que normalmente están presentes en la mucosidad y la saliva.
- Las usan los empleados para protegerse contra salpicaduras o rociaduras de sangre o fluidos corporales; también pueden evitar que los dedos y las manos contaminadas toquen la boca y la nariz.

Las máscaras quirúrgicas no están diseñadas ni certificadas para prevenir la inhalación de pequeños contaminantes transportados por el aire. Estas partículas no son visibles a simple vista, pero aun así pueden ser capaces de producir infección. Las máscaras quirúrgicas no están diseñadas para sellar herméticamente sobre la cara del usuario. Al inhalar, una gran parte del aire potencialmente contaminado pasa por la separación que queda entre la cara y la máscara quirúrgica, lo que evita que pase a través del material filtrante de la máscara. Su capacidad para filtrar partículas pequeñas varía considerablemente, según el tipo de material usado en la fabricación de la máscara, y por tanto no se puede confiar que proteja a los empleados contra agentes infecciosos aerotransportados. Únicamente las máscaras quirúrgicas que han sido autorizadas por la Administración de Alimentos y Drogas de los EE.UU. para ser vendidas legalmente en los Estados Unidos han sido probadas para garantizar su capacidad para resistir el paso de sangre y fluidos corporales.

Esta es una en una serie de hojas de datos informativos en las que se destacan los programas, políticas o normas de OSHA. La misma no impone nuevos requisitos de cumplimiento. Para ver una lista completa de los requisitos de cumplimiento de las normas o reglamentos de OSHA, vea el Título 29 del Código de Reglas Federales. Esta información será puesta a la disposición de personas con discapacidades sensoriales cuando así lo soliciten. El teléfono de voz es el (202) 693-1999, y el de teletipo (TTY) el (877) 889-5627.

Para información más completa:
 **Administración de Seguridad y Salud Ocupacional**
Departamento del Trabajo de los EE.UU.
www.osha.gov (800) 321-OSHA

DSG 5/2009

Apariencia de las mascarillas

Las mascarillas pueden usarlas los pacientes, en especial en la sala de emergencias, para evitar transmitir sus gérmenes. No están diseñadas para que las usen los trabajadores, porque las partículas que contienen el virus de la gripe pueden pasar fácilmente por los espacios entre la mascarilla y la cara, y entrar en los pulmones. El material que se usa para hacer las mascarillas no está hecho para filtrar partículas pequeñas.



Apariencia de los respiradores

RESPIRADORES DESECHABLES

Puede ver que los respiradores desechables pueden parecerse a las mascarillas. No obstante, están hechos de otro material, y deben sellar sobre la cara de quien los use.

Todos los respiradores deben estar aprobados por el National Institute for Occupational Safety and Health (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, NIOSH por sus siglas en inglés), que forma parte de los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés). Todos los respiradores deben tener el logotipo del NIOSH estampado para demostrar la aprobación del instituto. Si no tienen un logotipo estampado, entonces no son respiradores.

Este tipo de respirador está disponible con y sin válvula de exhalación. La válvula de exhalación hace que quien lo use respire más cómodamente. Estos son respiradores diseñados para usar una sola vez y luego botarlos.



Hoja para los participantes #19 (continuación)

RESPIRADOR DE MÁSCARA ELASTOMÉRICA REUTILIZABLE DE MEDIA CARA

Respiradores elastoméricos reutilizables

(“Reusable elastomeric respirators” en inglés)

Un respirador de máscara (pieza facial) elastomérico suele estar hecho de un material similar al caucho (goma). El filtro adecuado (en un cartucho) está unido a la pieza facial, y puede quitarse y cambiarse. Estos respiradores pueden volver a usarse después de limpiarlos, desinfectarlos y cambiarles los filtros usados.



Hoja para los participantes #19 (continuación)

PAPR (SIGLAS EN INGLÉS DE “POWERED AIR PURIFYING RESPIRATORS”, RESPIRADORES CON PURIFICADOR DE AIRE MECÁNICO)

Respiradores con purificador de aire mecánico (PAPR en inglés)

Estos respiradores funcionan con una pila (batería) que hace que el aire contaminado entre a través de un filtro. Pueden volver a usarse después de limpiarlos, desinfectarlos y cambiarles los filtros usados. Algunos PAPR tienen capuchas flojas, y otros se ajustan bien sobre el rostro de quien los usa.



Los empleadores deben recomendar a los trabajadores que se laven las manos y se cubran su tos y estornudos

Es cierto... los empleadores **deben** recomendar a los trabajadores que se laven las manos y se cubran la boca y la nariz cuando tosan o estornuden.

- Lavarse las manos y taparse la boca y la nariz es sólo un aspecto de un “programa de control de infecciones” integral, que los empleadores deben desarrollar e implementar.
- Un programa de control de infecciones ayuda a prevenir que se transmita el virus.

Pero el empleador también debe:

- Desarrollar un plan de control de exposición por escrito, que detalle las mejores maneras de controlar la transmisión del virus empleando la jerarquía de controles (vea la página 71).
- Estar al tanto de la salud de los trabajadores para detectar signos de un brote de gripe.
- Capacitar a los trabajadores en el control de infecciones y sobre el plan de control de exposición.
- Publicar carteles y etiquetas de advertencia para familias, visitas, proveedores, voluntarios, trabajadores y pacientes, en especial durante la temporada de gripe.
- Mantener limpio el lugar de trabajo.
- Mantener buenos registros médicos del trabajador.
- Ofrecer la vacuna contra la gripe de manera gratuita y cuando sea conveniente para el trabajador.



Cómo Protegerse en el Lugar de Trabajo Durante una Pandemia

La mejor estrategia para reducir el riesgo de enfermarse con gripe pandémica es evitar los lugares llenados de gente y otras situaciones que aumenten el riesgo de exposición a alguien que pudiera estar infectado. Si usted tiene que estar en un lugar llenado de gente, reduzca al mínimo el tiempo que tenga que permanecer en él. Algunas precauciones básicas de higiene y distanciamiento social que se pueden usar en todo lugar de trabajo son:

- Quedarse en casa si está enfermo.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos o usar un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Cubrirse con un pañuelo desechable al toser y estornudar, o hacerlo contra la parte superior de la manga. Tirar los pañuelos desechables en botes de basura que no haya que tocar con las manos.
- Lavarse las manos o usar un desinfectante de manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Evitar el contacto estrecho (dentro de un radio de 6 pies) con compañeros de trabajo y clientes.
- Evitar darse las manos y lavárselas siempre después de estar en contacto físico con otras personas.
- Si se usan guantes, lavarse siempre las manos después de quitárselos.
- Mantener limpias las superficies comunes que se toquen con frecuencia (por ejemplo, teléfonos, equipos de computadora, etc.).
- Tratar de no usar el teléfono, escritorio, oficina u otras herramientas de trabajo y equipo de otros trabajadores.
- Reducir al mínimo las reuniones en grupo; usar mensajes electrónicos, teléfonos y mensajes de texto. Si las reuniones son inevitables, tratar de no estar en estrecho contacto (menos de 6 pies) con otras personas y asegurarse que la sala de reunión esté bien ventilada.
- Limitar el número de visitantes innecesarios al lugar de trabajo.
- Mantener un estilo de vida saludable; el descanso, dieta, ejercicios y relajamiento ayudan a mantener la salud física y emocional.

Para más información, vea la Publicación No. 3364 de OSHA titulada: *Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para una Pandemia de Gripe*, a la cual puede tener acceso en el sitio www.osha.gov.

Para un información más completa:



Hoja para los participantes #20
(continuación)

Jerarquía de controles para gripe pandémica				
		Control	Métodos de control	Ejemplos específicos
Protección más efectiva	Hacer primero	Controles de ingeniería	Modificar el lugar de trabajo para reducir la exposición del trabajador a los peligros. Hacer cambios permanentes que reduzcan la exposición a los peligros.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mejorar la ventilación. ■ Proveer protectores para estornudos y tos a los trabajadores.
	Hacer a continuación	Prácticas laborales y controles administrativos	Modificar la forma de hacer el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ofrecer y pagar la vacuna contra la gripe, y hacerlo en un horario conveniente para el trabajador. ■ Procedimientos de control de infecciones. ■ Capacitación de salud y seguridad actualizada. ■ Desarrollar políticas de licencias (“leave” en inglés) y planificación de horarios. Compartir con los trabajadores. ■ Fomentar la distancia social entre las personas durante la temporada de gripe. ■ Exhortar a los trabajadores a quedarse en casa si están enfermos. ■ Desarrollar planes de comunicación de emergencia. ■ Mantener un foro para responder a las inquietudes de los empleados (reuniones de personal, mensajes de texto o correos electrónicos).
Protección menos efectiva	Hacer por último	Equipo de protección personal (EPP)	Modificar al trabajador al ofrecer equipo de protección personal.	<p>Proveer a los trabajadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Guantes ■ Ropa desechable ■ Respiradores N95 o mejores <p>Asegurarse de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Seleccionar el EPP basándose en el riesgo que corre el empleado ■ Hacer pruebas de ajuste (“fit-tests” en inglés) para los respiradores y rectificarlas periódicamente. ■ Corroborar que los empleados usen su EPP. ■ Mantener y sustituir el EPP.

Por lo general, se necesita una combinación de métodos de control para proveer a los trabajadores la mejor protección.

Planifique ahora para una pandemia de gripe, y no más tarde

La gripe H1N1 nos enseñó que ahora es el momento de que los empleadores tomen medidas de control de infecciones e implementen planes de emergencia, para que los empleados estén protegidos durante la próxima pandemia.

El tiempo para tener un plan establecido es antes de que la gripe entre en el lugar de trabajo, y no después.

Lamentablemente, muchas instalaciones de atención médica y lugares de trabajo no están debidamente preparados. Por ejemplo, una encuesta realizada a más de 1000 trabajadores, en septiembre de 2009, reveló que la mayoría de los trabajadores no había recibido ninguna instrucción de su empleador acerca de la gripe H1N1 de 2009. El 69% de los trabajadores no había obtenido ninguna comunicación de sus empleadores acerca de la H1N1 de 2009 en el lugar de trabajo, ni siquiera información relacionada con el lavado de manos o la licencia por enfermedad (“sick leave” en inglés). Y el 84% de los trabajadores dijo que sentían la presión de presentarse a trabajar incluso estando enfermos.

[Fuente: Healthcare Workers in Peril: Preparing to Protect Worker Health and Safety During Pandemic Influenza, A Union Survey Report, April 16, 2009]

Los trabajadores deben estar involucrados en la planificación

La mejor práctica es que los trabajadores se involucren en el desarrollo y la implementación de un plan de preparación para emergencias, incluyendo un plan para proteger a los trabajadores de la gripe.

Los trabajadores, junto con los gerentes, necesitan revisar el programa de seguridad y salud del empleador para ver si maneja debidamente una pandemia de gripe. El plan debe contar con un programa integral de control de infecciones.

Los trabajadores deben poder preguntar al empleador:

- Qué tipo de “evaluación de riesgos” se realizó para determinar qué trabajadores están en riesgo de exponerse a la gripe, y el nivel de riesgo (muy alto, alto, medio o bajo), y
- ¿Cuál es el plan del empleador para proteger a los trabajadores?

Las normas que deben establecerse, además del control de infecciones, incluyen licencia por enfermedad paga (“paid sick leave” en inglés) (para que los trabajadores puedan quedarse en casa cuando tengan o pudieran tener gripe). No se debe castigar a los trabajadores por quedarse en casa debido a su enfermedad o a la enfermedad de un familiar.

Resumen del Módulo 3

Actividad: Cabeza, corazón y manos

Piense en lo que aprendió (cabeza), en cómo o qué siente respecto a algo que no sentía antes (corazón) y algo que planea hacer de manera diferente en el trabajo o en casa (manos).

Tómese 5 minutos para hacer este ejercicio y prepárese para compartir lo que piensa con el grupo.

Lo que aprendí...

Ahora siento que...

Cosas que haré (en el trabajo o en casa) luego de asistir a esta capacitación...

**Anexo A:
Hojas adicionales para
trabajadores de atención
en el hogar**

Nota para el facilitador: Si está capacitando a trabajadores de atención en el hogar, distribuya los tres casos prácticos que se incluyen a continuación. Pida a los participantes que trabajen en grupos pequeños y que usen la información en cada uno de los casos prácticos para determinar si su cliente tiene gripe. Dígalos que usen la tabla en la pág. 79 para ayudarles a determinar qué le ocurre a su cliente y qué deben hacer al respecto.

Caso práctico #1

Usted llega a la casa de su cliente y nota que está sudado y que su piel se siente caliente. Decide tomarle la temperatura y nota que es más alta de lo normal, 100.8 grados Fahrenheit (es decir, 38.2 grados centígrados). Además, su cliente le dice que siente dolor al tragar y que le duele la garganta. Usted nota que él tiene una tos que no tenía cuando le visitó ayer. También nota que él tiene problemas para respirar. Además, él se queja de que se siente mareado cuando está parado o sentado.

¿Qué debe hacer usted?

Caso práctico #2

Usted llega a la casa de su cliente de 72 años y nota que está sudado y que su piel se siente tibia al tocarla. Decide tomarle la temperatura y nota que es más alta de lo normal, 100.8 grados Fahrenheit (es decir, 38.2 grados centígrados). Además, su cliente le dice que siente dolor al tragar y que le duele la garganta. Usted nota que él tiene una tos que no tenía cuando le visitó ayer. A pesar de que su cliente tiene asma y diabetes, no se está quejando de ningún otro problema tal como dificultad para respirar, dolor en el pecho, vómitos o mareos. Tampoco tiene aumento de confusión.

¿Qué debe hacer usted?

Caso práctico #3

Usted llega a la casa de su cliente saludable de 45 años y nota que está sudado y que su piel se siente tibia al tocarla. Decide tomarle la temperatura y es más alta de lo normal, 100.8 grados Fahrenheit (es decir, 38.2 grados centígrados). Además, su cliente le dice que siente dolor al tragar y que le duele la garganta. Usted nota que él tiene una tos que no tenía cuando le visitó ayer. Su cliente no se está quejando de ningún otro problema tal como dificultad para respirar, dolor en el pecho, vómitos o mareos. Tampoco tiene aumento de confusión.

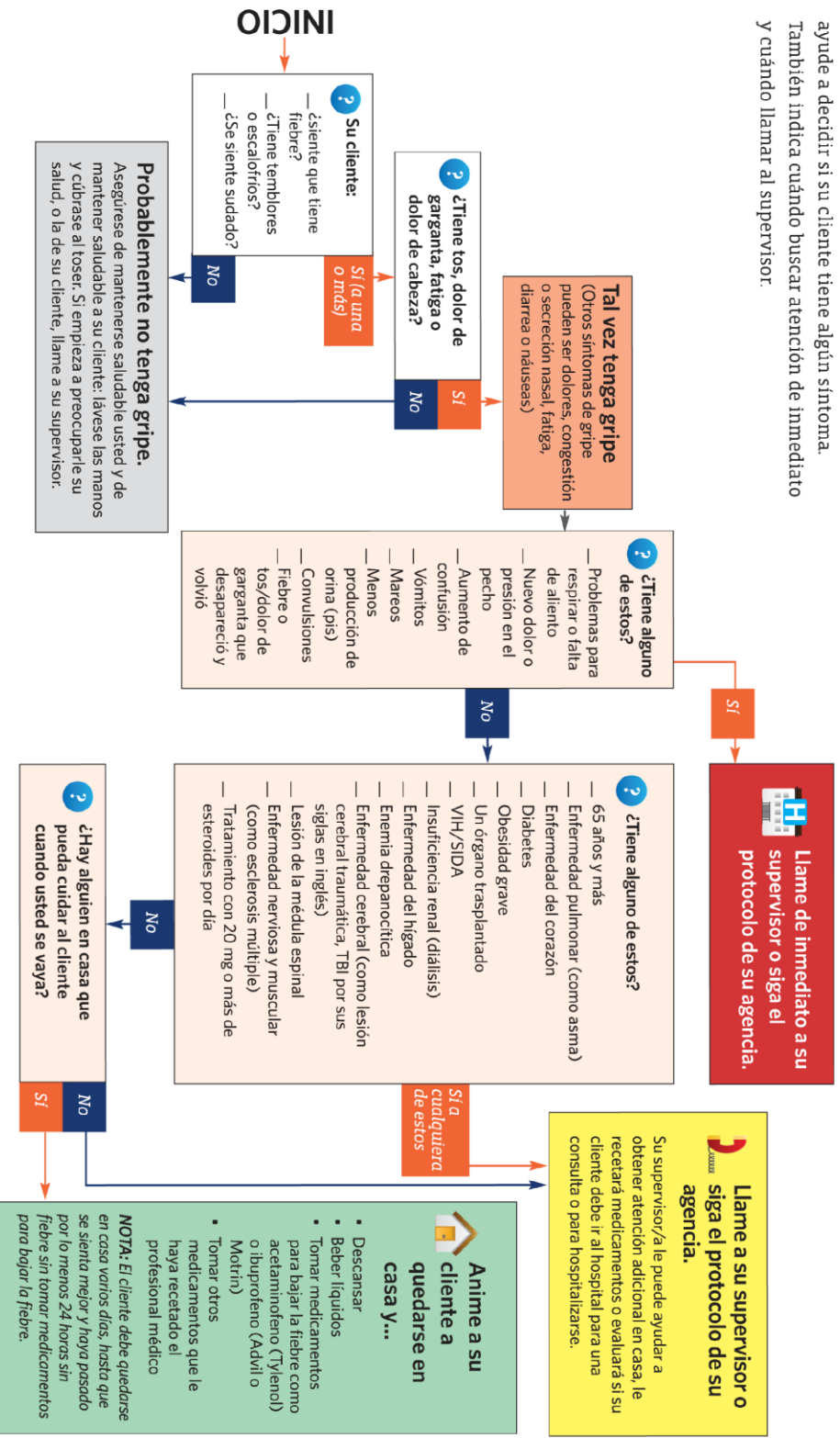
Fuera de esto, él es alguien bien saludable, sin ningún problema crónico de salud tal como asma, enfermedad del corazón, diabetes, obesidad, enfermedad cerebral, lesión en la médula espinal o trasplantes. De hecho, él sólo toma una multivitamina todos los días y su único diagnóstico es su pierna fracturada.

Su cliente vive con su esposa y sus dos hijos, quienes lo cuidan cuando usted no está con él.

¿Qué debe hacer usted?

¿Mi cliente tiene gripe?

Esta tabla describe los síntomas de la gripe. Tal vez le ayude a decidir si su cliente tiene algún síntoma. También indica cuándo buscar atención de inmediato y cuándo llamar al supervisor.



Nombre del cliente Grados F

Si le toma la temperatura, anótelala:

Fecha: a.m. / p.m.

Hora:




Numero telefónico del supervisor

Hoja para los participantes #2

El control de infecciones protege a los trabajadores de atención en el hogar contra la gripe y otras enfermedades

No siempre podemos darnos cuenta cuando alguien está enfermo. Las personas pueden estar contagiando (transmitiendo gérmenes) pero no sentirse mal. El control de infecciones protege a nuestros clientes, y nos protege a nosotros. Debemos protegernos como si cada cliente al que atendemos tuviera gripe u otras enfermedades contagiosas.

Entonces, ¿cómo nos protegemos nosotros y a nuestros clientes?

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia. El lavado de manos es la mejor manera de matar los gérmenes.
- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón antes de ponerse los guantes de látex e inmediatamente después de quitárselos. 
- Lávese las manos inmediatamente si toca la sangre, la orina, las heces, el vómito, el semen o las secreciones vaginales de alguna persona.
- Use un respirador N95 cuando entre en contacto con un paciente que tenga gripe o tuberculosis.
- Los cortes, llagas o grietas en la piel del cuidador o del paciente deben estar cubiertas con vendas.
- Guarde la ropa sucia en bolsas de plástico impermeables, y ciérrelas bien para evitar contaminar el piso u otras superficies. Use guantes al manipular o clasificar ropa sucia. Cuando cargue la bolsa, no la apriete contra su cuerpo. Si estuviera goteando, no querrá contaminarse.
- Use guantes de látex cuando existan probabilidades de entrar en contacto con sangre u otros fluidos corporales. 
- El uso de guantes es particularmente importante cuando tiene un corte o una erupción en las manos, porque cualquier parte rasgada de la piel puede permitir el ingreso de gérmenes en su organismo.
- Algunas personas son alérgicas al polvo de los guantes, o al látex. Si usted es una de esas personas, hay otros tipos de guantes que puede usar, como guantes sin polvo o guantes de nitrilo. Su agencia debe proveerle guantes. 

Hoja para los participantes #2 (continuación)

- Use una mascarilla y protección para ojos durante tareas en las que sea probable que se salpiquen o rocíen sangre o fluidos corporales (como vaciar una sonda de Foley, curar una herida supurante o desconectar una sonda de alimentación).
- Trate toda la sangre y demás fluidos corporales (incluyendo orina, heces y vómito) como si tuvieran el virus de hepatitis B, hepatitis C o SIDA.
- Evite manipular objetos filosos o punzantes (como navajas o agujas) que pudieran haber estado en contacto con sangre u otros fluidos corporales. Deséchelos con cuidado, colocándolos en un recipiente resistente a pinchazos para botarlos (también llamado recipiente para objetos filosos o caja roja).



La práctica del control de infecciones y vacunarse contra la gripe son las mejores formas de protegerse usted y de proteger a sus pacientes de las infecciones.

Fuente: www.CDC.gov

Hoja para los participantes #3

Lavado de manos en casa de su cliente

El lavarse las manos es la mejor manera de matar los gérmenes. El lavarse las manos es la mejor manera de protegerse y de proteger a su cliente. Lávese las manos con frecuencia, con agua tibia y jabón, durante al menos 15 segundos. Limpie bien debajo de las uñas y entre los dedos.

Si no hay agua y jabón de manos, use alcohol en gel para frotarse las manos. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para actuar; el alcohol que contiene mata los gérmenes de las manos.

Si sus manos se resecan o le duelen, póngase crema o loción para manos.

Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Así es como se transmiten los gérmenes.



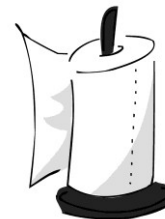
Lávese las manos inmediatamente:

- Después de llegar a la casa de su cliente.
- Antes de preparar alimentos.
- Antes y después de dar de comer a su cliente.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de ayudar a su cliente a usar el baño.
- Antes de irse de la casa de su cliente.
- Antes de irse a casa con su familia.



Lávese las manos de inmediato si:

- Estornuda o tose.
- Se toca la nariz o la boca.
- Toca basura.
- Toca desperdicios de animales.
- Limpia la casa.
- Toca la sangre, la orina, las heces, el vómito, el semen, las secreciones vaginales o cualquier otro fluido corporal de una persona.
- Si está cuidando a más de una persona en el hogar, lávese las manos luego de ayudar a un cliente y antes de ayudar al siguiente.



Séquese las manos:

- Con una toalla de papel limpia. No use toallas húmedas para secarse las manos.

Fuente: www.CDC.gov

Contaminación y limpieza

¿Cuánto tiempo puede vivir el virus de la gripe sobre los objetos (como libros y agarradores de puertas)?

Los estudios han demostrado que el virus de la gripe puede sobrevivir en superficies ambientales y puede infectar a una persona de 2 a 8 horas después de haber sido depositado en la superficie.



¿Qué mata al virus de la gripe?

Al virus de la gripe lo destruye el calor (167 – 212 °F) y productos químicos. El cloro, el peróxido de hidrógeno, los detergentes (jabón), los antisépticos con base de yodo y el alcohol en gel son eficaces contra el virus de la gripe, si se usan correctamente.

¿Qué pasa si en casa de mi cliente no hay agua y jabón de manos?

Si no hay agua y jabón de manos, use desinfectante de manos para limpiárselas.

¿Cómo deben manipularse los desechos para prevenir que se transmita el virus de la gripe?

Para prevenir la transmisión del virus de la gripe, es preciso arrojar a la basura los pañuelos usados y demás artículos desechables que haya usado una persona infectada. Además, las personas deben lavarse las manos con agua y jabón después de tocar pañuelos usados y desechos similares.

¿Qué limpieza del hogar debe hacerse para prevenir que se transmita el virus de la gripe?

Para prevenir la transmisión del virus de la gripe es importante mantener limpias las superficies (en especial las mesas de noche, las superficies del baño, los mostradores de cocina y los juguetes de los niños), limpiándolas con un desinfectante doméstico, según las instrucciones de la etiqueta del producto.

¿Cómo hay que manipular la ropa de cama, las toallas, los cubiertos, platos y vasos de las personas infectadas con el virus de la gripe?

No es necesario lavar por separado la ropa de cama, las toallas, los cubiertos, platos y vasos de una persona enferma. Estos elementos no deben compartirse sin antes lavarlos bien. Los artículos tales como las sábanas y toallas deben lavarse con jabón para lavar ropa y secarse con aire caliente. Las personas deben evitar “abrazar” la ropa sucia antes de lavarla, para evitar contaminarse. Las personas deben lavarse las manos con agua y jabón, o con desinfectante a base de alcohol, inmediatamente después de manipular la ropa sucia. Los cubiertos, los platos y vasos deben lavarse en el lavavajillas o a mano, con agua tibia y jabón.

Fuente: www.cdc.gov

**Anexo B:
Recursos para
administradores de atención
a largo plazo**

Lista de planificación para instalaciones de atención a largo plazo

Lista de planificación para instalaciones de atención a largo plazo



La planificación para una pandemia de influenza es fundamental para asegurar una respuesta sostenible en cuanto a los cuidados de salud. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han confeccionado la siguiente lista para colaborar con los centros de cuidado continuo y otros centros residenciales, para que evalúen y mejoren su preparación para responder ante una pandemia de influenza. Dependiendo de las diferencias entre establecimientos (por ej., características de los pacientes/residentes, tamaño de las instalaciones, alcance de los servicios, afiliación del hospital), cada establecimiento necesita adaptar esta lista de control para satisfacer sus necesidades y circunstancias particulares. Esta lista debería utilizarse como una herramienta en el desarrollo de un plan para la influenza pandémica integral. Se puede obtener más información en www.pandemicflu.gov. En el plan para la influenza pandémica del establecimiento se debe incorporar información proveniente de los departamentos de salud, agencias/autoridades para el manejo de emergencias y organizaciones comerciales estatales, regionales y locales. Una planificación integral para la influenza pandémica también puede ayudar a los establecimientos a planificar para otras situaciones de emergencia.

Esta lista identifica las áreas clave de la planificación para la influenza pandémica. Los centros de cuidado continuo y otros centros residenciales pueden usar esta herramienta para autoevaluar sus puntos fuertes y débiles en cuanto a la planificación actual. Se proporcionan enlaces a los sitios web con información útil en todo el documento. Sin embargo, será necesaria la búsqueda activa de la información proveniente de recursos estatales y locales que se encuentre disponible para asegurar que el plan del establecimiento complementa a otros esfuerzos de preparación de la comunidad y de la región.

1. Estructura para la planificación y la toma de decisiones.

Tareas	Sin comenzar	En curso	Finalizada
<ul style="list-style-type: none"> La influenza pandémica fue incorporada en la planificación del manejo de emergencias y los ejercicios para el establecimiento. 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> Se ha creado un comité o equipo multidisciplinario de planificación <u> 1 </u> para tratar concretamente la preparación para la influenza pandémica. (Liste el nombre del comité o equipo.) _____ 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> Se le asignó una persona la responsabilidad de coordinar la preparación de dicha planificación, denominado de aquí en adelante coordinador de respuesta ante la influenza pandémica. (Agregar nombre, título e información de contacto.) _____ 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sin comenzar En curso Finalizada

- Los miembros del comité de planificación son los siguientes (según corresponda para cada entorno): (Confeccione una lista de los miembros del comité con el nombre, título e información de contacto para categoría del personal marcada a continuación y adjúntela a esta lista de control.)
 - Administración del establecimiento
 - Director médico
 - Administración de enfermería
 - Control de infección
 - Salud ocupacional
 - Capacitación y orientación del personal
 - Servicios de ingeniería/mantenimiento
 - Servicios ambientales (limpieza)
 - Servicios nutricionales (alimenticios)
 - Servicios de farmacia
 - Servicios de terapia ocupacional/de rehabilitación/física
 - Servicios de transporte
 - Agente de compra
 - Representante del personal del establecimiento
 - Otro(s) miembro(s) según corresponda (ej., clero, representantes de la comunidad, directores de departamentos, residentes y representantes de la familia, encargados del manejo de riesgos, mejoramiento de la calidad, personal de atención directa, representantes sindicales en la negociación del convenio colectivo de trabajo)

Sin comenzar En curso Finalizada

- Se han identificado los puntos de contacto de los departamentos de salud estatales y locales, y de asociaciones comerciales/de proveedores para obtener información sobre recursos para la planificación para la influenza pandémica.

Contacto del departamento de salud local: _____

Contacto del departamento de salud estatal: _____

Profesional de cuidado continuo/asociación comercial estatal: _____

- Se han identificado puntos de contacto de grupos de preparación para emergencias, incluyendo coordinadores para enfermedades contagiosas/bioterrorismo estatales, regionales y locales. (Inserte el nombre, título e información de contacto de cada uno.)

Ciudad: _____

Condado: _____

Otros regionales: _____

- Se han identificado puntos de contacto con los hospitales del área en el caso de que residentes del establecimiento requieran hospitalización, o que se necesiten camas para pacientes dados de alta del hospital para desocupar camas hospitalarias necesarias. (Adjunte una lista con el nombre, título e información de contacto para cada hospital.)
- El coordinador de respuesta ante una pandemia ha contactado con grupos regionales o locales de planificación para la influenza pandémica, para recabar información sobre la coordinación de planes con otros planes para la influenza.

2. Desarrollo de un plan escrito ante una pandemia de influenza

Tareas	Sin comenzar	En curso	Finalizada
<ul style="list-style-type: none">Se han obtenido copias de las secciones relevantes del Plan contra la Influenza Pandémica del HHS (disponible en www.hhs.gov/pandemicflu/plan/) y se analizan los planes estatales, regionales o locales disponibles para incorporarlos al plan del establecimiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none">El plan del establecimiento incluye los elementos enumerados en el #3 que aparece a continuación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none">El plan identifica a la(s) persona(s) autorizada(s) para ponerlo en práctica y a la estructura organizacional a utilizar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[arriba](#)

3. Elementos de un plan para la influenza pandémica.

Tareas	Sin comenzar	En curso	Finalizada
<ul style="list-style-type: none">Existe un plan para la vigilancia y la detección de la presencia de influenza pandémica en los residentes y el personal.<ul style="list-style-type: none">Se ha asignado a una persona la responsabilidad de monitorear los organismos asesores de salud pública (tanto federales como estatales) e informar al coordinador de respuesta ante una pandemia y a los miembros del comité de planificación para una pandemia de influenza, en caso de registrarse influenza pandémica en los Estados Unidos y cerca de su área geográfica. Para obtener más información, vea www.cdc.gov/flu/weekly/fluactivity.htm. (Agregue el nombre, título e información de contacto de la persona responsable.) _____Se ha desarrollado un protocolo escrito para el monitoreo semanal o diario de las enfermedades similares a la influenza de temporada que afectan a los residentes y al personal. Para obtener más información, vea www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/. (Contar con un sistema para el seguimiento de las tendencias de la enfermedad durante la temporada de influenza permitirá que el establecimiento pueda detectar factores que podrían afectar las capacidades operativas, tales como las necesidades de personal y de suministros durante una pandemia).Se ha desarrollado un protocolo para la evaluación y el diagnóstico de aquellos residentes y/o personal que presenten síntomas de la influenza pandémica.Se incluye el examen de la influenza de temporada en la evaluación de los residentes que ingresan. Existe una política o protocolo de internación para determinar la adecuada ubicación y aislamiento de los pacientes afectados por una enfermedad similar a la influenza. (Durante una pandemia de influenza se puede aplicar el mismo proceso utilizado en los períodos de influenza de temporada.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Existe un plan para controlar y verificar a nivel interno la transmisión de la influenza entre los pacientes y el personal del establecimiento. La información arrojada por este sistema se utiliza para implementar intervenciones preventivas (por ejemplo, aislamiento, agrupación en cohortes). (Este sistema será necesario para evaluar la transmisión de influenza pandémica.)

Sin comenzar En curso Finalizada



- **Se ha desarrollado un plan de comunicación para el establecimiento. Para obtener más información, vea www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup10.html.**

- Se han identificado los puntos de contacto claves en el área de la salud pública en caso de una influenza pandémica. (Agregue el nombre, título e información de contacto de cada uno.)
- Contacto del departamento de salud local: _____
- Contacto del departamento de salud estatal: _____
- Se ha asignado a una persona la responsabilidad de comunicarse con las autoridades de salud pública durante una pandemia. (Agregue el nombre, título e información de contacto.) _____
- Se ha asignado a una persona la responsabilidad de comunicarse con el personal, los residentes y sus familias para informarles sobre el estado e impacto de la influenza pandémica en el establecimiento. (Contar con un vocero que se exprese en nombre del establecimiento durante una pandemia ayudará a garantizar que se transmita información precisa y oportuna.)
- La información de contacto de los familiares o custodios legales de los residentes del establecimiento está actualizada.
- Los planes de comunicación incluyen la manera de utilizar letreros, cadenas telefónicas y demás métodos de comunicación para informarle al personal, familiares, visitantes y otras personas que ingresen al establecimiento (por ejemplo, encargados de venta y reparto) sobre el estado de la influenza pandémica en el establecimiento.
- Se ha confeccionado una lista con otras entidades de cuidados de salud y sus puntos de contacto (por ejemplo, otras instituciones para internación o de cuidados a largo plazo, servicios médicos de emergencia de hospitales locales, organizaciones comunitarias pertinentes [incluso aquellas dedicadas a la preparación en caso de catástrofes]) con las que será necesario mantener contacto durante una pandemia. (Agregue la ubicación de la lista de contactos y adjunte una copia al plan contra la pandemia.) _____
- Un representante del establecimiento ha analizado los planes locales en pos de la comunicación entre los diferentes establecimientos durante una pandemia.

Sin comenzar En curso Finalizada

• **Existe un plan para brindar conocimientos y capacitación que garantiza que todo el personal, residentes y familiares de residentes comprenden el alcance y las medidas básicas de prevención y control ante una influenza pandémica.**

- Se ha asignado a una persona la responsabilidad de coordinar la instrucción y capacitación en caso de una influenza pandémica (por ejemplo, esta persona identifica y facilita el acceso a los programas disponibles, lleva un registro de la asistencia del personal). (Agregue el nombre, título e información de contacto.)
- Se han identificado las oportunidades actuales y potenciales para participar de programas a distancia (por ejemplo, vía Internet) y locales (por ejemplo, aquellos patrocinados por el departamento de salud o el hospital). Vea www.cdc.gov/flu/professionals/training/.
- Se han seleccionado materiales con el lenguaje y nivel de lectura adecuado para complementar y respaldar los programas de instrucción y capacitación (ej., material disponible a través de las agencias de salud pública estatales y federales como www.cdc.gov/flu/groups.htm y a través de organizaciones profesionales). Existe un plan para obtener este tipo de materiales.
- La educación y la capacitación incluyen la información sobre las medidas de control de la infección para prevenir la diseminación de una influenza pandémica.
- El establecimiento cuenta con un plan para acelerar el proceso de otorgar credenciales y brindar capacitación al personal no perteneciente al establecimiento y provisto por otras instituciones para brindar cuidados al paciente en caso de que el establecimiento se encuentre en medio de una situación crítica de personal.
- Se ha confeccionado o identificado el material informativo sobre la influenza pandémica (por ejemplo, folletos, afiches) así como las políticas pertinentes (por ejemplo, suspensión de las visitas, lugares donde obtener información del establecimiento o de los familiares) para los residentes y sus familiares. Este material se corresponde con un nivel de lengua y lectura adecuados y existe un plan para distribuir dicho material antes de la pandemia en sí. Para obtener más información, vea www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/index.htm y www.cdc.gov/flu/groups.htm.

Sin comenzar En curso Finalizada

• **Existe un plan para el control de la infección en residentes y visitantes afectados por la influenza pandémica que incluye lo siguiente: (Para obtener información sobre las recomendaciones para el control de la infección de influenza pandémica, vea www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup4.html.)**

- Una política para el control de la infección que exige que el personal de cuidados directos utilice la Norma (www.cdc.gov/ncidod/dhqp/gl_isolation_standard.html) y las Precauciones contra las gotitas respiratorias (por ej.: usar una mascarilla en caso de contacto cercano) (www.cdc.gov/ncidod/dhqp/gl_isolation_droplet.html) con los pacientes que presentan síntomas.
- Un plan para implementar el Protocolo para la higiene respiratoria y el manejo de la tos en el establecimiento. (Vea www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/resphygiene.htm.)

- Un plan para agrupar en cohortes a los residentes o grupos con síntomas a través de una o más de las siguientes estrategias: 2) 1) recluir a los residentes con síntomas y sus compañeros de habitación expuestos en sus habitaciones, 2) ubicar a los residentes con síntomas en el mismo lugar dentro del establecimiento o 3) cerrar las unidades donde permanecen los residentes con y sin síntomas (por ejemplo, restringir a todos los residentes a una unidad afectada, sin importar los síntomas). El plan incluye la condición de que, en caso de ser posible, el personal designado para trabajar en las unidades afectadas no deberá trabajar en otras unidades.
- Se han desarrollado criterios y protocolos para evitar nuevas internaciones en determinadas unidades o la totalidad del establecimiento en el caso de la presencia de una influenza pandémica en el establecimiento.
- Se han desarrollado criterios y protocolos para hacer cumplir los límites en las visitas.

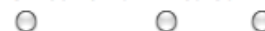
Sin comenzar En curso Finalizada



• **Se ha desarrollado un plan de salud ocupacional para resolver las ausencias del personal y demás temas de carácter ocupacional que incluye lo siguiente:**

- Una política de licencias por enfermedad liberal y no punitiva que satisfaga las necesidades del personal con síntomas y las necesidades de abastecimiento de personal. La política tiene en cuenta:
 - El tratamiento del personal que desarrolla síntomas mientras trabaja.
 - El momento en que el personal puede retomar sus tareas luego de padecer influenza pandémica.
 - El momento en que se le permitirá al personal que trabaje, aún cuando tengan síntomas, pero se encuentren bien como para hacerlo.
 - El personal que necesita cuidar a los miembros de su familia que estén enfermos.
- Un plan para enseñarle al personal la manera de autoevaluarse y comunicar los síntomas de la influenza pandémica antes de entrar en servicio.
- Una lista de los recursos para salud mental y los recursos religiosos disponibles para brindar contención al personal durante una pandemia.
- Un sistema para controlar la vacunación contra la influenza de todo el personal.
- Un plan para supervisar las complicaciones propias de la influenza en el personal perteneciente al grupo de mayor riesgo (por ejemplo, mujeres embarazadas, empleados con deficiencias inmunitarias) otorgándoles licencias administrativas o modificando su lugar de trabajo.

Sin comenzar En curso Finalizada



• **Se desarrolló un plan de uso antiviral y de vacunación.**

- Se han seleccionado los sitios web de los CDC y el departamento de salud estatal para obtener las recomendaciones y pautas más actualizadas respecto del uso, disponibilidad, acceso y distribución de las vacunas y medicamentos antivirales durante una pandemia. Para obtener más información, vea www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup6.html y www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup7.html.
- Se han utilizado las pautas del HHS para calcular la cantidad de personal y residentes que serían considerados como prioridad uno y dos para recibir la vacuna contra la influenza pandémica o la profilaxis antiviral. Para obtener más información, vea www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup6.html y www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup7.html.
- Existe un plan para acelerar la entrega de la vacuna contra la influenza o la profilaxis antiviral a los residentes y el personal según lo recomendado por el departamento de salud estatal.



• **Se trataron las cuestiones relacionadas con la capacidad para actuar en casos de emergencia durante una pandemia.**

- Se ha desarrollado un plan de emergencia para el abastecimiento de personal que identifica las necesidades mínimas de personal y clasifica a los servicios en críticos y no esenciales, en base al estado de salud de los residentes, las limitaciones funcionales, incapacidades y operaciones esenciales del establecimiento.
- Se ha asignado a una persona la responsabilidad de realizar una evaluación diaria del estado del personal y las necesidades que surgen durante una pandemia de influenza. (Agregue el nombre, título e información de contacto.) _____
- Se ha consultado con los contactos del departamento de salud estatal y asesoría legal para determinar la aplicabilidad de declarar al establecimiento en "crisis de personal" y de las alternativas de emergencia adecuadas para el abastecimiento de personal conforme a la ley estatal.
- El plan para el abastecimiento de personal incluye estrategias que colaboran con los grupos de planificación y respuesta locales y regionales para solucionar la escasez generalizada de personal del área de los cuidados de salud durante una crisis.
- Se ha calculado la cantidad de materiales y equipamiento esenciales (por ejemplo, mascarillas, productos para la higiene de las manos, bombas intravenosas) que serán necesarios durante una pandemia de seis semanas de duración.
- Se ha desarrollado un plan para solucionar una escasez similar de suministros que incluye estrategias para utilizar canales normales y alternativos con el fin de conseguir los recursos necesarios.
- Se ha diseñado un plan de cuidados alternativos para aquellos residentes del establecimiento que necesiten de los servicios de cuidados intensivos cuando no haya camas disponibles en el hospital.
- Los planes para aumentar la capacidad incluyen estrategias para ayudar a incrementar la capacidad de camas en los hospitales de la comunidad.
 - Se han firmado acuerdos con los hospitales de la zona en cuanto a la internación de los pacientes no afectados por la influenza en establecimientos de cuidados a largo plazo con el fin de restringir el uso de los recursos de cuidado intensivo a los pacientes más graves.
 - Se han identificado los espacios dentro del establecimiento que se pueden adaptar para ser utilizados como camas para los pacientes hospitalizados y se ha brindado información a los contactos de planificación locales y regionales.
- Se ha desarrollado un plan de emergencia para atender a una necesidad cada vez mayor de realizar autopsias y disponer de los restos de los residentes fallecidos.
- Se ha seleccionado un área dentro del establecimiento que podrá ser utilizada como morgue temporaria.
- Se han discutido planes locales para la expansión de la capacidad de la morgue con los contactos de planificación locales y regionales.

¹ Se le puede asignar dicha responsabilidad a un equipo de emergencias ya existente o a un equipo dedicado a la preparación en caso de catástrofes.

² Las guías de los CDC para prevenir y controlar la transmisión de la influenza en establecimientos de cuidados a largo plazo serán un recurso muy útil durante la pandemia de influenza. (Vea www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/longtermcare.htm.)

Muestra de carta para las familias de residentes en caso de un brote de gripe

Nombre del centro
Ciudad, estado

Ref.: precauciones contra la gripe

Estimado miembro de la familia:

Le escribimos para informarle que (nombre del centro) estará tomando medidas especiales con visitas y residentes, durante las próximas semanas, debido a un brote de gripe en el centro. La gripe representa una grave amenaza de salud para los adultos mayores, y estamos comprometidos a hacer todo lo que sea posible para proteger a nuestros residentes para que no se enfermen de gripe.

En primer lugar, hemos aislado al residente (o a los residentes) que contrajo la gripe, para que no esté en contacto con otros residentes. Además, todos los miembros del personal que están en contacto con el o los residentes infectados se vacunaron contra la gripe y están tomando medicamentos antivirales, como medida profiláctica, hasta que el brote se resuelva. Los miembros del personal, además, han recibido instrucciones de tomar precauciones muy específicas para el control de infecciones durante este período.

Aunque no estamos limitando las visitas al centro en este momento, le pedimos que haga lo siguiente para ayudarnos a evitar que la infección se siga propagando:

- Si visita a un residente que tenga gripe, use mascarilla (se la darán en la recepción).
- Lávese las manos con el desinfectante que se encuentra en el área de recepción, cuando llegue y cuando se vaya del centro.
- No visite el centro si sabe que está enfermo o si estuvo expuesto a alguien con gripe, pero siéntase en la libertad de llamar a su familiar o amigo con frecuencia.
- Vacúnese contra la gripe si aún no lo hizo.

Apreciamos su cooperación para ayudarnos a controlar la situación, y le haremos saber cuándo ya no son necesarias las precauciones contra el brote de gripe. Mientras tanto, si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el Director de enfermería.

Fuente: Influenza in Long-term Care Facilities, Tools to Help Manage This Threat, Copyright 2009 por American Society of Consultant Pharmacists Foundation. Usado con autorización. [Nota: Traducción de la fuente original en inglés.]

Muestra de guión de llamada para informar a familiares en caso de un brote de gripe

[Plantilla a modificar de acuerdo con los elementos específicos de su centro.]

Hola, le habla [nombre de la persona], y llamo de [nombre del centro]. Sólo quería informarle que vamos a tomar algunas medidas especiales de precaución en el centro debido a un reciente brote de gripe. Esas precauciones nos ayudarán a evitar que la infección se siga propagando.

Durante este período, le solicitamos que no visite a los residentes si está enfermo o si estuvo expuesto al virus de la gripe. Lo animamos a comunicarse con frecuencia con su familiar, pero hágalo por teléfono. Además, le pedimos que se vacune contra la gripe, si es que aún no lo hizo, antes de visitar nuevamente el centro.

Si el residente que desea visitar tiene gripe, se le pedirá que use una mascarilla y que se lave las manos con desinfectante en la recepción antes y después de la visita. Esta es sólo una de las formas en las que podemos controlar la propagación del virus, para mantener al mínimo la cantidad de residentes que se enferman.

Nuestro personal ha recibido capacitación especial para manejar brotes de gripe, y con gusto responderá todas las preguntas que usted pudiera tener.

Gracias por su comprensión y por ayudarnos a controlar este brote de gripe.

Fuente: Influenza in Long-term Care Facilities, Tools to Help Manage This Threat, Copyright 2009 por American Society of Consultant Pharmacists Foundation. Usado con autorización. [Nota: Traducción de la fuente original en inglés.]

Muestra de comunicado de prensa en caso de un brote de gripe

[Plantilla a modificar según los datos específicos de su centro y para usar a su discreción.]

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

FECHA:

REF.: Restricción de visitas en instalación de cuidados a largo plazo a causa de la gripe

Contacto: nombre, número de teléfono y correo electrónico del administrador

[Nombre del centro] limita visitas durante brote de gripe

[Ciudad, estado]: [Nombre del centro] ha iniciado [totales] restricciones de visitas en respuesta a un brote de gripe confirmado entre sus residentes, según informa [nombre del administrador]. El director médico del centro, [nombre del director médico], tomó la decisión de reducir la exposición al virus de la gripe de los adultos mayores residentes del centro que corren alto riesgo de padecer complicaciones a causa de la gripe. Se espera que las restricciones estén implementadas como mínimo por [cantidad de días].

El centro ha vacunado a los residentes y al personal, y administró medicamentos antivirales para ayudar a controlar la propagación de la gripe. Es también para cumplir con las pautas de control de infecciones estatales y federales que se implementan las restricciones de visita, en especial para quienes muestran signos de enfermedad respiratoria.

[Nombre del administrador] manifestó: “[Nombre del centro] lamenta las molestias que las restricciones de visita causen a familiares y amigos de nuestros residentes. Las restricciones son necesarias para proteger a nuestros residentes y al público de la exposición a esta enfermedad debilitante y potencialmente grave”.

[Nombre del centro] notificó a las familias por teléfono y las alentó a llamar al centro siempre que quieran averiguar cómo se encuentran sus familiares.

Según los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés), cada año en Estados Unidos se enferma de gripe entre el 5 y el 20% de la población, más de 200,000 personas requieren hospitalización y 36,000 personas mueren a causa de la gripe.

Fuente: Influenza in Long-term Care Facilities, Tools to Help Manage This Threat, Copyright 2009 por American Society of Consultant Pharmacists Foundation. Usado con autorización. [Nota: Traducción de la fuente original en inglés.]

Anexo C: Recursos adicionales

Use estos recursos adicionales para aprender más sobre la preparación y la respuesta ante un brote de gripe.

www.osha.gov (en español: <http://www.osha.gov/as/opa/spanish/>)

Información sobre de medidas para mejorar la preparación para emergencias y la respuesta a emergencias en instalaciones de cuidados a largo plazo.

www.aahsa.org/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=4016 (sólo en inglés)

Sitio web Flu.gov

<http://flu.gov/> (en español: <http://flu.gov/espanol>)

Revisión de riesgos del NIOSH

Información para pedidos:

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Sitio web de NIOSH: www.cdc.gov/niosh (en español: <http://www.cdc.gov/spanish/niosh/>)

California Association of Health Facilities

(Asociación de Centros de Salud de California)

3201 K Street, Sacramento, CA 95816

Teléfono: 916-441-8400

Correo electrónico: info@cahf.org

“Influenza in Long-term Care Facilities: Tools to Help Manage This Threat” (sólo en inglés)

(Gripe en centros de cuidados a largo plazo:

herramientas para ayudar a manejar esta amenaza)

copyright 2009

por American Society of Consultant Pharmacists Foundation.

Anexo D: Recursos para padres

Lista de planificación para la influenza pandémica para individuos y familias



¿Tiene una pregunta?
¡Hágasela a los expertos en gripe!

Usted puede prepararse para la influenza pandémica ahora. Debe conocer la magnitud de lo que podría suceder durante el brote de una pandemia y cuáles son las medidas que puede tomar para ayudar a disminuir el impacto de una influenza pandémica sobre usted y su familia. Esta lista le ayudará a reunir la información y los recursos que pueda necesitar en el caso de una gripe pandémica.

1. Planificar para una pandemia:

- Haga una reserva de agua y alimentos para dos semanas. Si durante una pandemia usted no puede llegar a una tienda o si las tiendas ya no tiene provisiones, será importante que usted tenga esas provisiones a mano. Esto puede resultar útil en otros tipos de emergencias como por ejemplo los cortes de energía y los desastres.
- Controle periódicamente sus medicamentos por receta habituales para asegurarse un suministro continuo de las mismas en su hogar.
- Tenga a mano otros medicamentos sin prescripción y otros suministros médicos, entre otros analgésicos, remedios para el estómago, medicamentos para la tos y el resfrío, líquidos con electrolitos y vitaminas.
- Hable con los demás miembros de la familia y sus seres queridos sobre cómo serían atendidos si se llegaran a enfermarse o qué necesitarían para cuidarlos en su casa.
- Participe como voluntario en los grupos locales para prepararse y colaborar con las respuestas de emergencia.
- Participe junto a su comunidad mientras trabaja para prepararse para una influenza pandémica.

2. Limitar la diseminación de gérmenes y prevenir la infección:

- Enséñeles a sus niños que se laven las manos con agua y jabón y que lo hagan con frecuencia y dé el ejemplo del comportamiento correcto.
- Enséñeles a sus niños a cubrir su boca con pañuelos al toser o estornudar y asegúrese que les da el ejemplo.
- Enséñeles a sus niños a mantenerse lo más alejado posible de los demás si están enfermos. Permanezcan en sus hogares y no asistan al trabajo o a la escuela si se encuentran enfermos.



www.pandemic.flu.gov

3. Artículos que debe tener disponibles para una estadía prolongada en el hogar:

Ejemplos de alimentos no perecederos

- o Carnes, pescados, frutas, vegetales, frijoles y sopas enlatados, listos para consumir.
- o Barritas de proteínas o frutas
- o Cereal o granola secos
- o Mantequilla de maní o nueces
- o Frutas secas
- o Galletas saladas
- o Jugos enlatados
- o Agua en botella
- o Alimento para bebés o de fórmula en lata o frasco
- o Alimento para mascotas
- o Otros artículos no perecederos

Ejemplos de suministros médicos, para la salud y de emergencia

- o Suministros médicos tales como equipos de medición de la glucosa y la presión arterial.
- o Agua y jabón o desinfectante de las manos a base de alcohol(60-95%)
- o Medicamentos para la fiebre como el acetaminofeno o ibuprofeno
- o Termómetro
- o Medicamentos para la diarrea
- o Vitaminas
- o Líquidos con electrolitos
- o Jabón/productos de limpieza
- o Linterna
- o Baterías
- o Radio portátil
- o Abrelatas manual
- o Bolsas para la basura
- o Pañuelos, papel higiénico y pañales descartables

PandemicFlu.gov



AvianFlu.gov

¿Cuándo deben vacunarse los niños y los adolescentes?

Edad	HepB Hepatitis B	DTaP/Tdap Difteria, tétanos, tos ferina	Hib Haemophilus influenzae tipo b	Polio	PCV Neumocócica conjugada	RV Rotavirus	MMR Sarampión, paperas, rubéola	Varicela	HepA Hepatitis A	HPV Virus del papiloma humano	MCV4 Meningocócica conjugada	Influenza (Gripe)
Al nacer	✓											
2 meses	✓ (1 a 2 meses)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 meses	✓ ¹	✓	✓	✓	✓	✓ ²						
6 meses		✓	✓ ²		✓	✓ ²						
12 meses	✓			✓	✓							
15 meses	✓ (6 a 18 meses)	✓ ⁴ (15 a 18 meses)	✓ (12 a 15 meses)	✓ (6 a 18 meses)	✓ (12 a 15 meses)		✓ (12 a 15 meses)	✓ (12 a 15 meses)	✓ ³			✓ ³ (se pone todos los otoños o inviernos a los niños y adolescentes entre 6 meses y 18 años de edad)
18 meses												
19 a 23 meses				Ponerse al día ⁵ (hasta los 5 años)	Ponerse al día ⁵ (hasta los 5 años)		Ponerse al día ⁵	Ponerse al día ⁵	✓ ³			
4 a 6 años		✓		✓			✓	✓				
7 a 10 años	Ponerse al día ⁵	Ponerse al día ⁵										
11 a 12 años		✓ Tdap		Ponerse al día ⁵			Ponerse al día ⁵	Ponerse al día ⁵		✓ ⁶	✓	
13 a 18 años		Ponerse al día ⁵ (Tdap/Td)					Ponerse al día ⁵		Ponerse al día ⁵	✓ ⁶	Ponerse al día ^{5,6}	

- Es posible que su bebé no necesite una dosis de la vacuna HepB a los 4 meses, dependiendo del tipo de vacuna que use su profesional de la salud.
 - Es posible que su bebé no necesite una dosis de la vacuna Hib ni de la vacuna RV a los 6 meses, dependiendo del tipo de vacuna que use su profesional de la salud.
 - Se recomienda una dosis para la mayoría de las personas. Los niños menores de 9 años que se van a vacunar contra la influenza por primera vez, o los que sólo recibieron 1 dosis durante la temporada anterior (si esa fue la primera temporada en que se vacunaron), en esta temporada deben recibir 2 dosis, la segunda al menos 4 semanas después de la primera.
 - Esta dosis de DTaP se puede dar incluso a los 12 meses de edad, si pasaron 6 meses desde la dosis anterior.
 - Si se atrasa con alguna vacuna, o se le olvida por completo, su hijo debe recibirla lo antes posible.
 - Todas las niñas y mujeres de 11 a 26 años de edad se deben vacunar con 3 dosis de la vacuna HPV, a lo largo de un período de 6 meses. Los varones y hombres de 11 a 26 años también pueden recibir una de las vacunas HPV (Gardasil) para reducir la probabilidad de contraer verrugas genitales. La vacuna se puede dar incluso a niños de 9 años de edad.
 - Si tiene un adolescente que va a ir a la universidad y tiene planes de vivir en una residencia estudiantil, y no lo vacunaron antes contra la enfermedad meningocócica, se debe vacunar ahora.
- Nota:** Algunos niños pueden necesitar más vacunas. Hable con su profesional de la salud.







Translation by Personal Data, CA

www.immunize.org/catg.d/p4050-01.pdf • Item #P4050-01 Spanish (1/10)

Immunization Action Coalition • 1573 Selby Avenue, Suite 234 • Saint Paul, MN 55104 • (651) 647-9009 • www.vaccineinformation.org • www.immunize.org

2011

Vacunas recomendadas para bebés

 al nacer	HepB		
 2 meses	HepB + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV 1-2 meses		
 4 meses	DTaP + PCV + Hib + Polio + RV		
 6 meses	HepB + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV 6-18 meses*	(Influenza) 6 meses a 18 años**	
 12 meses	MMR + PCV + Hib + Varicela + HepA 12-15 meses* 12-15 meses* 12-15 meses* 12-15 meses* 12-23 meses*	(Influenza) 6 meses a 18 años**	
 15 meses	DTaP 15-18 meses*	(Influenza) 6 meses a 18 años**	

Descripción de las vacunas:

- HepB:** protege contra la infección por el virus de la hepatitis B
- DTaP:** protege contra la difteria, el tétano y la tos ferina
- Hib:** protege contra las infecciones por *Haemophilus influenzae* Tipo b, incluyendo meningitis bacteriana
- PCV:** protege contra la infección neumocócica
- Polio:** protege contra la poliomielitis; esta vacuna se conoce también como IPV
- RV:** protege contra las infecciones causadas por el rotavirus
- Influenza:** protege contra la influenza (gripe)
- MMR:** protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola (sarampión alemán)
- Varicela:** protege contra la varicela
- HepA:** protege contra la infección por el virus de la hepatitis A

NOTA: Si le falta una vacuna, a su niño, no necesitará comenzar de nuevo, solo vuelva al doctor para la próxima vacuna. El doctor le ayudará a mantener al día las vacunas de su niño.

* Esta vacuna se debe poner en este rango de edad.
 ** Se recomienda que todos los niños de 6 meses a 8 años reciban 2 dosis de la vacuna contra la gripe 2010-11 con un intervalo de 4 o más semanas **a menos que** hayan recibido:
 1. al menos 1 dosis de la vacuna contra la gripe H1N1 2009 durante la última temporada de gripe, **y**
 2. al menos 1 dosis de la vacuna contra la gripe de temporada **antes** de la temporada de gripe 2009-2010 o 2 dosis de la vacuna contra la gripe de temporada 2009-10 durante la última temporada de gripe
 Si el niño ha cumplido con ambos requisitos, solamente necesita 1 dosis de la vacuna contra la gripe 2010-11.

Para más información, llame gratis al **1-800-232-4636**
 o visite <http://www.cdc.gov/vaccines>

Los calendarios de vacunación recomendados para los niños del nacimiento hasta los 18 años de edad están aprobados por el Comité Asesor de Prácticas de Inmunización (<http://www.cdc.gov/vaccines/recs/acip>), la Academia Americana de Pediatría (<http://www.aap.org>) y la Academia Americana de Médicos de Familia (<http://www.aafp.org>).



U.S. Department of Health and Human Services
 Centers for Disease Control and Prevention

Herramientas de evaluación

FORMULARIO DE COMENTARIOS DE LA CAPACITACIÓN

Módulo 1

Estamos interesados en sus comentarios acerca de la capacitación sobre gripe pandémica. Tómese unos minutos para completar este formulario. Sus respuestas serán confidenciales.

1. ¿Qué tan útil le resultó la información presentada durante el Módulo 1 acerca de la gripe pandémica?

(Marque una respuesta)

- ¹ Nada útil
- ² Muy poco útil
- ³ Algo útil
- ⁴ Muy útil

2. ¿La información fue fácil de entender?

- ¹ Muy fácil
- ² Fácil
- ³ No tan fácil
- ⁴ Para nada fácil

3. ¿Qué planea hacer diferente debido a lo aprendido en esta capacitación?

4. ¿Qué le gustó sobre la capacitación?

5. ¿Qué no le gustó sobre la capacitación?

6. ¿Recomendaría esta capacitación a un compañero de trabajo?

- ¹ No, definitivamente no la recomendaría
- ² No, no creo que la recomiende
- ³ No estoy seguro
- ⁴ Sí, creo que la recomendaría
- ⁵ Sí, definitivamente la recomendaría

Gracias por responder estas preguntas.

FORMULARIO DE COMENTARIOS DE LA CAPACITACIÓN

Módulo 2

Estamos interesados en sus comentarios acerca de la capacitación sobre gripe pandémica. Tómese unos minutos para completar este formulario. Sus respuestas serán confidenciales.

1. ¿Qué tan útil le resultó la información presentada durante el Módulo 2 acerca de la gripe pandémica?

(Marque una respuesta)

- ¹ Nada útil
- ² Muy poco útil
- ³ Algo útil
- ⁴ Muy útil

2. ¿La información fue fácil de entender?

- ¹ Muy fácil
- ² Fácil
- ³ No tan fácil
- ⁴ Nada fácil

3. ¿Qué planea hacer diferente debido a lo que aprendió en esta capacitación?

4. ¿Qué le gustó sobre la capacitación?

5. ¿Qué no le gustó sobre la capacitación?

6. ¿Recomendaría esta capacitación a un compañero de trabajo?

- ¹ No, definitivamente no la recomendaría
- ² No, no creo que la recomiende
- ³ No estoy seguro
- ⁴ Sí, creo que la recomendaría
- ⁵ Sí, definitivamente la recomendaría

Gracias por responder estas preguntas.

FORMULARIO DE COMENTARIOS DE LA CAPACITACIÓN

Módulo 3

Estamos interesados en sus comentarios acerca de la capacitación sobre gripe pandémica. Tómese unos minutos para completar este formulario. Sus respuestas serán confidenciales.

1. ¿Qué tan útil le resultó la información presentada durante el Módulo 3 acerca de la gripe pandémica?

(Marque una respuesta)

- ¹ Nada útil
- ² Muy poco útil
- ³ Algo útil
- ⁴ Muy útil

2. ¿La información fue fácil de entender?

- ¹ Muy fácil
- ² Fácil
- ³ No tan fácil
- ⁴ Nada fácil

3. ¿Qué planea hacer diferente debido a lo que aprendió en esta capacitación?

4. ¿Qué le gustó sobre la capacitación?

5. ¿Qué no le gustó sobre la capacitación?

6. ¿Recomendaría esta capacitación a un compañero de trabajo?

- ¹ No, definitivamente no la recomendaría
- ² No, no creo que la recomiende
- ³ No estoy seguro
- ⁴ Sí, creo que la recomendaría
- ⁵ Sí, definitivamente la recomendaría

Gracias por responder estas preguntas.



CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

Este reconocimiento se le otorga a

NOMBRE DEL PARTICIPANTE

Por haber completado satisfactoriamente la capacitación de instructores ("train the trainer");
Prevención, protección y preparación: Lo que deben saber los trabajadores de la salud.

*Una capacitación para hacer frente a la gripe estacional y pandémica en
el entorno de la atención médica*

**FECHA
LUGAR**

FIRMA DEL FACILITADOR