

Respiradores desechables

Los respiradores desechables se colocan sobre la nariz y la boca. Eliminan partículas muy pequeñas del aire que se respira. Estas partículas pueden ser gérmenes (como virus, bacterias y moho) y otros tipos de polvo. Los respiradores desechables no tienen partes que se puedan reemplazar. Se deben desechar después del uso.



¿Un respirador desechable es lo mismo que una mascarilla antipolvo?

No. Si bien algunas personas confunden ambos términos y llaman "mascarillas antipolvo" a los respiradores desechables, un respirador desechable es algo distinto. Los respiradores desechables han sido probados por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés) a fin de asegurarse de que eliminen partículas muy pequeñas. Los respiradores desechables tienen escrito el nombre "NIOSH". Las mascarillas antipolvo no han sido probadas por el NIOSH y tal vez no eliminen partículas muy pequeñas.

¿Un respirador desechable es lo mismo que un barbijo?

No. Un respirador desechable es algo distinto. Los barbijos no están diseñados para proteger a las personas que los usan de las partículas que se encuentran en el aire. Su fin es proteger a otras personas (por ejemplo, un paciente en un quirófano) de los gérmenes de la persona que tiene puesto el barbijo. Los barbijos no han sido probados por el NIOSH y tal vez no eliminen partículas muy pequeñas.

¿Un respirador desechable es lo mismo que una máscara de gas?

No. Un respirador desechable es algo distinto. Los respiradores desechables no eliminan gases, sustancias químicas ni vapores del aire que se respira. Solamente eliminan partículas. Algunos respiradores desechables pueden proteger contra gases, sustancias químicas y vapores. Si necesita un respirador para gases, sustancias químicas o vapores, comuníquese con un fabricante de respiradores o un experto en el tema.

¿Dónde se puede conseguir un respirador desechable?

Podrá encontrar respiradores desechables:

- En ferreterías

- En tiendas de artículos para refacción del hogar
- En tiendas de insumos médicos
- En Internet
- A través del contacto directo con el fabricante

¿Cuándo debería usar un respirador desechable?

Un respirador desechable se debería usar en los siguientes casos:

- En edificios mohosos, por ejemplo después de una inundación
- Cuando se visite o se cuide a un paciente con tuberculosis en el hospital
- Si se recomienda durante un brote de influenza (gripe) u otra infección
- Si lo recomienda el médico
- Si es una exigencia en el lugar de trabajo

Algunas personas pueden optar por usar un respirador desechable para realizar tareas en el jardín o en el hogar que producirán mucho polvo.

¿Los respiradores desechables eliminan todas las partículas del aire?

Los respiradores desechables nuevos que se colocan correctamente eliminan la mayoría de las partículas del aire (el 90 % o más). Algunas partículas (el 10 % o menos) permanecerán en el aire que se respira. Si un respirador desechable no se coloca correctamente o está dañado, no funcionará tan bien. En el caso de partículas muy peligrosas, es posible que un respirador desechable no sea suficiente protección aunque se use correctamente. Si tiene alguna pregunta acerca del nivel de protección que ofrece un respirador desechable, comuníquese con un fabricante de respiradores o un experto en la materia.

¿Cómo se coloca un respirador desechable?

A continuación, se indican los pasos generales para colocarse un respirador desechable. Las instrucciones para el modelo que usa usted pueden ser distintas. Por ejem-

plo, el orden para colocarse las bandas sobre la cabeza puede ser distinto, o bien su modelo puede tener una sola banda. Por lo tanto, siempre debe seguir las instrucciones del fabricante correspondientes a su modelo en particular. Encontrará las instrucciones del fabricante dentro del empaque del respirador desechable o sobre el empaque. También encontrará instrucciones para determinados modelos en el sitio web del NIOSH. Si no tiene las instrucciones que vinieron con el respirador desechable, comuníquese con el fabricante.

1. Elija un tamaño acorde a su rostro.
2. Si tiene vello facial, rasúrelo.
3. Coloque el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.
4. Coloque la banda superior sobre la cabeza.
5. Apoye la banda superior en el área superior de la parte de atrás de la cabeza (la coronilla).
6. Coloque la banda inferior sobre la cabeza.
7. Apoye la banda inferior alrededor del cuello, debajo de las orejas. Si tiene cabello largo, asegúrese de que la banda esté debajo del cabello, contra el cuello.
8. Asegúrese de que los lentes u otros objetos no obstruyan las bandas ni otras partes del respirador.
9. Si hay un gancho de metal para la nariz: coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho para la nariz. Luego empuje hacia adentro mientras desliza la punta de los dedos hacia abajo a ambos lados del gancho. No use una sola mano.
10. Asegúrese de que no quede ningún espacio entre su piel y el respirador. Si hay algún espacio, vuelva a ajustar las bandas y el gancho para la nariz. Si no logra solucionar el problema, es posible que necesite otro tamaño u otro modelo.

¿Cómo sabré cuándo es necesario cambiar el respirador desechable?

Un respirador desechable se deberá reemplazar por uno nuevo cuando:

- Se ensucie
- Pueda estar contaminado con gérmenes (como virus, bacterias y moho)
- Se dañe
- Usted vea que le resulta más difícil respirar a través de él que la primera vez que lo usó

¿Dónde se deben guardar los respiradores desechables cuando no están en uso?

Los respiradores desechables nuevos y aquellos aptos para ser reutilizados se deben guardar en un lugar limpio y seco.

¿Cualquier persona puede usar un respirador desechable?

Es posible que aquellas personas que sufran de problemas pulmonares o cardíacos tengan dificultad para respirar con un respirador desechable. Si usted tiene alguna afección de este tipo, consulte a su médico. Los respiradores desechables no vienen en tamaños infantiles, por lo tanto no pueden ser utilizados por niños.

Autora: Kristin J. Cummings, MD, MPH

Información adicional

Centers for Disease Control (CDC)
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

<http://www.cdc.gov/niosh/topics/respirators/>

<http://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>

Food and Drug Administration (FDA)
(Administración de Medicamentos y Alimentos)

<http://www.fda.gov/MedicalDevices/%20ProductsandMedicalProcedures/GeneralHospitalDevicesandSupplies/%20PersonalProtectiveEquipment/ucm055977.htm>

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)
(Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional)

<http://www.cdc.gov/niosh/topics/respirators/>

Rx Pasos a seguir

- ✓ La mejor manera de protegerse de las partículas que se encuentran en el aire es evitarlas.
- ✓ Si es necesario que se encuentre en lugares con partículas, averigüe si debe usar un respirador desechable. Si no está seguro, consulte a su médico o al departamento de salud correspondiente.
- ✓ Asegúrese de que el respirador desechable presente el nombre "NIOSH" (o una certificación equivalente en otro país que fuera de los Estados Unidos).
- ✓ Elija un respirador desechable del tamaño adecuado para usted. Tal vez deba probar varios modelos hasta dar con el más apropiado.
- ✓ Siga las instrucciones del fabricante cada vez que se coloque un respirador desechable.
- ✓ Reemplace su respirador desechable cuando se ensucie, se contamine, se dañe o le dificulte respirar.
- ✓ Si tiene alguna afección pulmonar o cardíaca, consulte a su médico antes de usar un respirador desechable.
- ✓ Si en su lugar de trabajo se exige el uso de un respirador desechable, asegúrese de que su empleador ofrezca un programa completo de protección respiratoria. Tal programa deberá incluir capacitación, evaluación médica y pruebas de ajuste de respiradores.

Teléfono del consultorio médico:

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como replazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.

