

Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A (H1N1)

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia



SALUD



Lineamiento de Prevención y Control en Materia de Influenza A (H1N1):

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

Versión 1.0

9 de Junio 2009

Directorio

Secretaría de Salud

Dr. José Ángel Córdova Villalobos
SECRETARIO DE SALUD

Dra. Maki Esther Ortiz Domínguez
SUBSECRETARIA DE INNOVACIÓN Y CALIDAD

Dr. Mauricio Hernández Ávila
SUBSECRETARIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Lic. Laura Martínez Ampudia
SUBSECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Mtro. Salomón Chertorivski Woldenberg
COMISIONADO NACIONAL DE PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD

Lic. Miguel Ángel Toscano Velasco
COMISIONADO FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS

Dr. Germán Fajardo Dolci
COMISIONADO NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

Dr. Julio Sotelo Morales
TITULAR DE LA COMISIÓN COORDINADORA DE INSTITUTOS NACIONALES
DE SALUD Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD

Dra. Ma. de los Ángeles Fromow Rangel
TITULAR DE LA UNIDAD COORDINADORA DE VINCULACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Dra. Jacqueline Arzoz Padrés
TITULAR DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS ECONÓMICO

Lic. Bernardo Emilio Fernández del Castillo Sánchez
DIRECTOR GENERAL DE ASUNTOS JURÍDICOS

Dr. Carlos Santos-Burgoa Z.
DIRECTOR GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Colaboradores para la realización de este documento

Dr. Carlos P. Santos-Burgoa Zarnecki	D.G.P.S.
Dra. Lilia Rivero Rodríguez	D.G.P.S.
Dra. Lucero Rodríguez Cabrera	D.G.P.S.
M. en A. Raúl Sánchez Kobashi Meneses	D.G.P.S.
Epidemiólogo Christian Arturo Zaragoza Jiménez	D.G.P.S.
M. en C. María Magdalena Rojas López	D.G.P.S.
Mtra. Marisol Zimbron Flores	D.G.P.S.
Lic. Ricardo Ángel Cortizo Rivera	D.G.P.S.
Lic. Raquel Almazán del Castillo	D.G.P.S.
Lic. Carlos Alberto Palomar Moreno	D.G.P.S.

Contenido:

I.	Introducción	1
II.	Información básica sobre la Influenza A(H1N1)	2
III.	Consideraciones Generales	3
IV.	Fundamento jurídico	4
V.	Lineamientos	8
	a. Para mujeres embarazadas	9
	b. Para mujeres en periodo de lactancia	11
	c. Para empresarios y empleadores	11
	i. Para personal médico	13
	d. Para directivos y docentes	14
	e. Para responsables de centros comerciales, centros recreativos Hoteles, transporte público, transporte de pasajeros: terrestre, aéreo y marítimo	15
	f. Para la organización y realización de procesos electorales	16
VI.	Anexos	18
	Anexo 1. Técnica correcta para el lavado de manos y Técnica correcta del estornudo	18
	Anexo 2. Desinfección con cloro	20
	Anexo 3. Uso y desecho del cubreboca	22

Anexo 4. Filtro de supervisión general	24
Anexo 5. Tabla de medidas de promoción, prevención y por nivel de alerta	22
Anexo 7. Políticas temporales	21
Anexo 8. Tabla de clasificación de riesgos por condiciones físicas y exposición a la epidemia de influenza en mujeres embarazadas o en lactancia	26
Anexo 9. Embarazo y trabajo	30

I. Introducción

Ante la actual epidemia de influenza A (H1N1) que amenaza la salud y la vida de los mexicanos, su protección es un derecho y una responsabilidad social y política¹. Frente a ello, el Estado Mexicano está determinando preservar la dinámica esencial de la Nación y como parte de ésta se encuentra la protección de las personas que constituyen grupos vulnerables², dentro de los que se encuentra la población de mujeres embarazadas.

El virus de la Influenza A (H1N1) se transmite de persona a persona cuando las personas enfermas hablan, estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, al compartir utensilios o alimentos de una persona enferma, o al saludar de mano, beso o abrazo a una persona enferma de una infección respiratoria.

Es un problema de salud pública que requiere todas las medidas necesarias para lograr el objetivo de contener su propagación. Si se logra este objetivo, podría evitarse el agravamiento de un problema nacional y mundial con posibles consecuencias significativas en lo económico y social de no ser atendido adecuadamente.

Las mujeres embarazadas constituyen un grupo vulnerable puesto que, incluso aquellas en adecuado estado de salud, tienen mayor riesgo de presentar complicaciones médicas relacionadas con la influenza. Esto se atribuye a los cambios fisiológicos que ocurren durante el embarazo³. Debido a las alteraciones físicas y hormonales, diversos cambios cardiovasculares y del sistema respiratorio, incluyendo el aumento de la frecuencia cardíaca, cantidad de oxígeno requerida y la reducción de la capacidad pulmonar⁴. Además, también se presentan alteraciones inmunológicas significativas durante el embarazo, que intensifica las reacciones del cuerpo de la madre ante la infección, poniendo en riesgo su vida.⁵

Es por esto que se deben tener consideraciones y cuidados específicos para las mujeres embarazadas y aquellas en periodo de lactancia para protegerlas de entornos y situaciones de transmisión del virus A (H1N1) a fin de disminuir su riesgo de contagio.

¹ Criterios sobre parámetros ambientales/distanciamiento social intra y extramuros. DGPS abril 2009 21 de mayo de 2009 VERSION 1.1

² **Grupos vulnerables:** La Norma Oficial Mexicana (NOM-169-SSA1-1998) los define como el conjunto de personas que por características fisiológicas o patológicas determinadas tienen mayor riesgo de contagiarse o de presentar complicaciones derivadas del contagio por el virus de la Influenza A (H1N1). Generalmente estos grupos los conforman los niños menores de 5 años, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, niños en edad escolar, adultos mayores y discapacitados.

³ S. Rasmussen, D. Jamieson, J. Bresee. (2008). **Pandemic influenza and pregnant women**. Emerg Infect Dis [version digital]. 2008 Enero. Recuperado de: <http://www.cdc.gov/EID/content/14/1/95.htm>

⁴ W. Goodnight, D. Soper. **Pneumonia in pregnancy**. Crit Care Med. 2005;33:S390-7.

⁵ **Inmunidad humoral:** respuesta inmunológica por generación de anticuerpos en el suero sanguíneo.

De ahí la importancia de que los prestadores de servicios médicos, empresarios, patrones, las mismas mujeres y la sociedad en general estén conscientes de los riesgos mayores para este sector de la población, conozcan e implementen las medidas y lineamientos de protección y prevención contra el padecimiento.

Además de las medidas específicas estipuladas en cada uno de los lineamientos, existen sencillos procedimientos higiénicos que reducen el riesgo de contagio y se mencionan a continuación:

- a) Medidas básicas de higiene personal como la técnica correcta para el lavado de manos y la técnica adecuada para toser y estornudar.
- b) Medidas colectivas como la limpieza y desinfección de las instalaciones físicas, áreas de comida, restaurantes, áreas de empleados, sanitarios, así como de las superficies inertes como pasamanos, manijas, llaves en baños, barandales, teléfonos públicos, alfombras, estantería, productos en general y demás utensilios utilizados en las actividades propias de los centros comerciales, tiendas de autoservicio y supermercados.
- c) Se recomienda apearse a los criterios de distanciamiento social en las áreas de mayor concentración de personas (ver lineamientos en <http://promoción.salud.gob.mx>)

Para mayor información y sustento acerca de los riesgos de la influenza A (H1N1) en mujeres embarazadas, neonatos y lactantes puede consultar el Criterio en esta materia, publicado por la Dirección General de Promoción de la Salud y que se encuentra disponible en:

http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/criterios_Influenza_y_embarazo.pdf

II. Información básica sobre la Influenza A(H1N1)

¿Qué es la Influenza A(H1N1)

- Es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. El virus que la provoca se llama virus de Influenza A(H1N1). Esta enfermedad es curable y existen en nuestro país medicamentos para su tratamiento.

Formas de transmisión

- La Influenza se transmite cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, o cuando se comparten utensilios o alimentos de una persona infectada. También cuando se saluda de mano o de beso a una persona enferma. El virus entra al organismo por la boca, la nariz o los ojos.

Síntomas

- Fiebre de 38° o más
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general y decaimiento
- Escurrecimiento nasal
- Ojos irritados

Signos de alarma

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia

III. Consideraciones Generales

1. Estos lineamientos no sustituyen a la normatividad vigente y son de observancia en todo el territorio nacional. Entran en vigor a partir del lunes 4 de mayo de 2009 y son de carácter temporal hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria.
2. Estos lineamientos se irán modificando de acuerdo a la condición epidemiológica, nacional y por el conocimiento que se vaya adquiriendo sobre ella. Se generarán los documentos y criterios sobre parámetros ambientales y de distanciamiento social intra y extramuros. Este documento podrá ser consultado en la página web de la Dirección General de Promoción de la Salud <http://dgps.salud.gob.mx>
3. Es responsabilidad de los empleadores, de las empresas del sector privado y de los organismos del sector público, verificar el cumplimiento de los presentes lineamientos, demostrando con ello su apego y respeto a la salud y el aprecio a la vida de sus trabajadores y la población en general. La autoridad sanitaria se reserva su facultad de realizar una visita oficial de verificación.
4. La Secretaría de Salud pondrá a su disposición documentos de apoyo para la aplicación de los presentes lineamientos.

IV. Fundamento jurídico

MARCO CONSTITUCIONAL

El artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que toda persona tiene derecho a la protección de la salud.

En ese contexto, la Ley General de Salud define las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud, y establece la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general.

Mientras, que el artículo 73, fracción XVI de la Constitución, establece que el Consejo de Salubridad General depende directamente del Presidente de la República y sus disposiciones generales serán obligatorias en el país.

Por otro lado, determina que para dictar leyes sobre salubridad general de la República:

- 1a. El Consejo de Salubridad General dependerá directamente del Presidente de la República, sin intervención de ninguna Secretaría de Estado, y sus disposiciones generales serán obligatorias en el país.
- 2a. En caso de epidemias de carácter grave o peligro de invasión de enfermedades exóticas en el país, la Secretaría de Salud tendrá obligación de dictar inmediatamente las medidas preventivas indispensables, a reserva de ser después sancionadas por el Presidente de la República.
- 3a. La autoridad sanitaria será ejecutiva y sus disposiciones serán obedecidas por las autoridades administrativas del País.

Por su parte, el artículo 11 dispone que todo hombre tiene derecho para entrar en la República, salir de ella, viajar por su territorio y mudar de residencia, sin necesidad de carta de seguridad, pasaporte, salvoconducto u otros requisitos semejantes. El ejercicio de este derecho estará subordinado a las facultades de la autoridad judicial, en los casos de responsabilidad criminal o civil, y a las de la autoridad

administrativa, por lo que toca a las limitaciones que impongan las leyes sobre emigración, inmigración y salubridad general de la República, o sobre extranjeros perniciosos residentes en el país.

Asimismo, el Artículo 123, fracción XV de la Constitución señala:

El patrón estará obligado a observar, de acuerdo con la naturaleza de su negociación, los preceptos legales sobre higiene y seguridad en las instalaciones de sus establecimiento El patrón estará obligado a observar, de acuerdo con la naturaleza de su negociación, los preceptos legales sobre higiene y seguridad en las instalaciones de sus establecimiento.

MARCO LEGAL

La Ley General de Salud otorga atribuciones amplísimas a la Secretaría de Salud para tomar medidas tendientes a prevenir y controlar, entre otras enfermedades transmisibles, como la Influenza.

En su artículo 3º la Ley General de Salud dispone lo que es materia de salubridad general. Entre otras, en su fracción XVII define la prevención y el control de las enfermedades transmisibles y en la Fracción XV, la prevención y el control de los efectos nocivos de los factores ambientales en la salud del hombre. A su vez el artículo 112, menciona que la educación para la salud tiene por objeto fomentar en la población el desarrollo de actitudes y conductas que le permitan participar en la prevención de enfermedades individuales, colectivas y protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.

En materia de prevención y control de enfermedades, y sin perjuicio de lo que dispongan las leyes laborales y de seguridad social en materia de riesgos de trabajo, corresponde a la Secretaría de Salud, realizar los programas y actividades que estime necesario. Adicionalmente, promover la colaboración de las instituciones de los sectores público, social y privado, así como de los profesionales, técnicos y auxiliares para la salud y de la población en general, para el óptimo desarrollo de los programas y actividades. Lo anterior está previsto en el artículo 133 fracciones III y IV de la Ley General de Salud.

Igualmente el artículo 134 fracción II, determina que en sus respectivos ámbitos de competencia la Secretaría de Salud y los gobiernos de las entidades federativas, realizarán actividades de vigilancia epidemiológica, de prevención y control de las enfermedades transmisibles como la Influenza.

Las medidas que se requieran para la prevención y control de la Influenza, en términos de la fracción XIII del artículo 139 del mismo ordenamiento deberán ser observadas por los particulares, entre otras medidas están: el aislamiento de sospechosos de padecer la enfermedad y de enfermos, por el tiempo necesario; la aplicación de vacunas; la inspección de pasajeros, equipajes, medios de transporte y mercancías.

Por su parte el artículo 147 determina que en los lugares del territorio nacional en que cualquier enfermedad transmisible adquiera características epidémicas graves, a juicio de la Secretaría de Salud, así como en los lugares colindantes expuestos a la propagación, las autoridades civiles, militares y los particulares estarán obligados a colaborar con las autoridades sanitarias en la lucha contra dicha enfermedad.

El artículo 148 establece que las autoridades sanitarias quedan facultadas para usar todos los recursos médicos y de asistencia social de los sectores público, social y privados, existentes en las regiones afectadas y colindantes.

En tanto que el artículo 149 determina que sólo con autorización de la Secretaría de Salud se permitirá la entrada a territorio nacional de personas que padezcan enfermedades infecciosas.

Las autoridades sanitarias podrán ordenar, por causa de epidemia la clausura temporal de locales y centros de reunión de cualquier índole, tal como la faculta el artículo 152.

En caso de epidemia de carácter grave, peligro de invasión de enfermedades transmisibles, situaciones de emergencia o catástrofe que afecten al país, la Secretaría de Salud dictará inmediatamente las medidas indispensables para prevenir y combatir los daños a la salud, a reserva de que tales medidas sean después sancionadas por el Presidente de la República, situación prevista en el artículo 181 del mismo ordenamiento.

Por su parte el artículo 182 señala que la Secretaría de Salud, en caso de emergencia causada por deterioro súbito del ambiente que ponga en peligro inminente a la población, adoptará las medidas de prevención y control indispensables para la protección de la salud, sin perjuicio de la intervención que corresponda al Consejo de Salubridad General y a la Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología.

El artículo 183 establece que el Ejecutivo Federal podrá declarar, mediante Decreto, la región o regiones amenazadas que quedan sujetas a lo dispuesto por los artículos ya referidos durante el tiempo necesario a la acción extraordinaria en materia de salubridad general. Cuando hayan desaparecido las causas que originaron la declaración, el Ejecutivo Federal expedirá Decreto que declara terminada la acción.

El Secretario de Salud, conforme lo dispone el artículo 184, podrá integrar brigadas especiales que actuarán bajo su dirección y responsabilidad y tendrán las atribuciones señaladas en el propio artículo.

Son medidas de seguridad sanitaria, conforme lo establecido en el artículo 404: el aislamiento, la cuarentena, la observación personal, la vacunación de personas y animales, la destrucción o control de insectos o fauna transmisora y nociva, la suspensión de trabajos o servicios, la suspensión de mensajes publicitarios en materia de salud, la emisión de mensajes publicitarios que adviertan peligros a la salud, el aseguramiento y destrucción de objetos, productos o sustancias, la desocupación o desalojo de casas, edificios, establecimientos o predios, la prohibición de actos de uso y las demás que determinen las autoridades sanitarias competentes. El mismo artículo dispone que todas estas medidas sean de inmediata ejecución.

De acuerdo al artículo 411 de la misma ley, las autoridades sanitarias competentes podrán ordenar la inmediata suspensión de trabajos o de servicios o la prohibición de actos de uso, cuando, de continuar aquéllos, se ponga en peligro la salud de las personas.

Con fundamento en lo anterior, y en el Acuerdo por el cual se establece la obligatoriedad para desarrollar una Estrategia Operativa Multisectorial del Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Influenza, Publicado en el Diario Oficial de la Federación de Fecha 3 de agosto de 2007.

El Decreto por el que se ordenan diversas acciones en materia de salubridad general, para prevenir, controlar y combatir la existencia y transmisión del virus de Influenza estacional epidémica, de fecha 25 de abril de 2009.

Y derivado de la alerta sanitaria pronunciada por el Secretario de Salud del Gobierno Federal el pasado 23 de abril de 2009, se emiten los presentes lineamientos.

V. Lineamientos

A. Para mujeres embarazadas

Toda mujer embarazada debe tener en cuenta lo siguiente:

- Los cambios fisiológicos propios del embarazo las colocan en mayor riesgo de presentar complicaciones severas de llegar a infectarse por el virus de la influenza A(H1N1).⁶
- Los riesgos de salud son tanto para ellas como para el producto de sus embarazos, por ello, de su bienestar depende, en gran medida, el bienestar de su bebé.
- Durante el primer trimestre del embarazo los riesgos principales son de malformaciones en el feto, conforme avanza el embarazo, los riesgos de complicaciones en la salud de la madre son mayores, así como los daños al bebé en caso de fiebre alta de la madre.
- Ante la presencia de cualquier malestar o síntoma, atribuible o no a la infección por el virus de la influenza A(H1N1) se recomienda asistir al médico y se desaconseja, en todo momento, la automedicación.
- Los lugares públicos y centros concurridos (trabajo, centros comerciales, lugares recreativos, transporte público, restaurantes, etc.) son sitios con mayor riesgo potencial de contagio.
- Sin embargo, la vivienda también es un espacio donde existe riesgo de contagio por ser un lugar cerrado en el que conviven personas que, aunque miembros de la misma familia, tienen actividades fuera de casa y contacto con personas que, potencialmente, pudieran haber estado expuestas al virus. Por ello es importante mantener la vivienda en las mejores condiciones higiénicas posibles mediante sencillos procedimientos que debe seguir en casa y que se detallan en los Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A (H1N1) para la Vivienda, disponibles en:

⁶ DGPS: Criterios sobre embarazo y lactancia. Disponibles en:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/criterios_influenza_y_embarazo.pdf

http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/influenza/mat/Lineamientos_Viviennda.df.pdf

- Los cuidados de higiene personal son de fundamental importancia en la prevención del contagio y se recomienda llevarlos a cabo en todo momento y en todo lugar mediante las siguientes medidas:
 1. Lavar manos y muñecas frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si es en pasta trozos pequeños o bien, use gel antibacteriano con base de alcohol, siguiendo la técnica correcta para el lavado de manos (*Anexo 1*), hágalo principalmente después de ir al baño, al regresar de la calle, antes y después de usar el transporte público, al estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos, tocar carne cruda, manipular basura o pañales, tocar objetos como dinero, teléfono o llaves, después de estornudar, toser y sonarse la nariz, etc.
 2. Toser y estornudar con la técnica adecuada (*Anexo 2*).
 3. Evite ponerse crema en las manos.
 4. Procurar una alimentación correcta con abundantes verduras, frutas y líquidos, (ocho vasos de agua mínimo) siguiendo las indicaciones de su médico.
 5. Antes de manipular alimentos, realizar el lavado de manos y seguir adoptando las buenas prácticas de higiene. Mantener limpias las cubiertas de cocina.
 6. No fumar.
 7. Evitar acudir a sitios muy concurridos.
 8. No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
 9. Ventilar y permitir la entrada del sol a la casa.
 10. No saludar de beso, mano ni abrazos.

b. Para mujeres en periodo de lactancia

El amamantamiento se asocia con la disminución del riesgo de diversas enfermedades tempranas. También está asociado con beneficios para la salud de la madre, incluyendo la disminución del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, cáncer ovárico y cáncer de mama⁷.

Psicológicamente también se asocia con el desarrollo del vínculo afectivo materno-infantil que promueve el desarrollo y bienestar emocional y psicológico del infante.

Por ello, se recomienda continuar la lactancia siguiendo estas recomendaciones:

- No suspender la lactancia, aún si la madre o el lactante están enfermos y bajo tratamiento antiviral.
- La madre deberá seguir las medidas de cuidado e higiene personal, lavarse las manos antes y después de atender a su bebé.
- Lavar perfectamente la ropa y los utensilios que utilice al momento de amamantar a su hijo. Utilizar siempre ropa limpia.
- Limpiar con agua y jabón (enjuagando bien y nunca utilizando gel ni alcohol para ello) el pecho con el que amamantará al bebé.
- En caso de presentar síntomas, utilizar adecuadamente el cubreboca⁸ (Anexo 4).

c. Para empresarios y empleadores

Con base en la Guía de Recomendaciones para Instrumentar un Plan de Emergencia en los Centros de Trabajo por la Epidemia de Influenza A (H1N1)⁹ elaborada por la Subcomisión para la Atención del Brote Atípico de Influenza y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, así como en el Criterio de Estratificación Poblacional de las Medidas de Promoción, Prevención y Distanciamiento ante la Epidemia de Influenza A(H1N1)¹⁰ emitido por la Dirección General de Promoción a la Salud, de la Secretaría de Salud, se extienden las siguientes recomendaciones específicas para mujeres embarazadas.

⁷ M. Chung, G. Raman, et al. (2007). **Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries**. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services. Recuperado el 15 de mayo, 2009 desde: <http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf>.

⁸ Disponible en: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/influenza/mat/Uso_y_desecho_del_cubreboca.pdf

⁹ Disponible en: http://www.stps.gob.mx/ANEXOS/Guia_Influenza_09.pdf

¹⁰ Disponible en: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/influenza/mat/Modelo_de_estratificacion_290509.pdf

Medidas cuyo cumplimiento es responsabilidad de los empresarios y empleadores demostrando con ello su apego y respeto a la salud y el aprecio a la vida de su personal.

Se recomienda, de manera general:

- Que de acuerdo a la Tabla de medidas de promoción, prevención y distanciamiento por nivel de alerta (Anexo 6), del Criterio de Estratificación Poblacional de las Medidas de Promoción, Prevención y Distanciamiento ante la Epidemia de Influenza A(H1N1)¹¹:
 - En el nivel de alerta Medio Alto:
 - Procurar que las mujeres que cursan el tercer trimestre de gestación no asistan a laborar sin afectación de su salario y demás prestaciones.
 - Es recomendable que todas las mujer embarazadas que padezcan asma o alguna enfermedad crónica, independientemente del trimestre de gestación, realicen, en la medida de lo posible, sus labores desde casa y mantengan mínima exposición a entornos de potencial riesgo de contagio.
 - Las mujeres embarazadas en los dos primeros trimestres de gestación y en periodo de lactancia asistan a trabajar únicamente si la empresa o lugar donde labora cumple las medidas estipuladas para este fin:
 1. Proporcionar los servicios de mantenimiento y limpieza en el centro de trabajo y los que se destinan al personal, conforme a lo señalado en los Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de trabajo (http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/centrosdetra_bajo.pdf) en general y, además, en particular de acuerdo al giro del negocio:
 - Restaurantes:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/re_staurantes.pdf
 - Centros comerciales:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/infl_uenza/mat/Lineamientos_CENTROS_COMERCIALES_.pdf
 - Hoteles:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/Li neamientos_Hoteles_V1.1_210509_CSB_JMS.pdf
 - Estancias y Guarderías Infantiles:

¹¹ Disponible en: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/influenza/mat/Modelo_de_estratificacion_290509.pdf

2. Dotarlas de cubreboca y en su caso guantes y enseñarles el uso correcto y desecho adecuado de los mismos. *(Anexo 4)*.
 3. Separar a las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia a una distancia mayor de 2.25 metros.
 4. Reorganizar los turnos de trabajo y escalonar las jornadas laborales a efecto de que no se exponga a dichas trabajadoras a concurrencias en el transporte público *(Anexo 7)*.
 5. Efectuar un monitoreo cercano de salud.
 6. Instrumentar el filtro de supervisión general *(Anexo 5)* de ingreso a los trabajadores y usuarios establecidos.
- En los niveles Alto y Muy Alto:
 - Permitir que las trabajadoras embarazadas y las que estén en periodo de lactancia no se presenten a laborar durante este nivel de alerta sin afectación de su salario y demás prestaciones.

De manera específica, de acuerdo a la Tabla de clasificación de riesgos por condiciones físicas y exposición a la epidemia de influenza en mujeres embarazadas o en lactancia *(Anexo 8)*, de conformidad con lo previsto en los artículos 166 y 167 de la Ley Federal del Trabajo y 2, fracción I, del Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente de Trabajo, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social dispone: que las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia NO deberán asistir a los centros de trabajo si sus ocupaciones corresponden a actividades de riesgo Muy Alto o Alto de contagio *(Anexo 9)*.

i. Para personal médico

Las recomendaciones estipuladas en el apartado 3 de estos lineamientos, es decir, aquellos dirigidos a empresarios y empleadores, deberán ser observados por directores y personal de hospitales y centros de salud, además de las siguientes recomendaciones específicas:

De acuerdo a la Tabla de clasificación de riesgos por condiciones físicas y exposición a la epidemia de influenza en mujeres embarazadas o en lactancia *(Anexo 8)*, se recomienda que las trabajadoras de la salud embarazadas, o en periodo de lactancia, como son:

- Médicos
- Enfermeras
- Odontólogas
- Personal de laboratorio
- Paramédicos
- Técnicos médicos
- Personal forense
- Etc. (Anexo 9)

Se recomienda:

1. Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia que probablemente tendrán contacto directo con pacientes con casos confirmados, probables o sospechosos de Influenza A (H1N1) deberán considerar la reasignación de funciones a actividades de menor riesgo durante la epidemia.
2. Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben evitar participar en procedimientos médicos que puedan generar una mayor cantidad de partículas pequeñas en aerosol provenientes de secreciones respiratorias de pacientes con influenza conocida o presunta y fomentar la reasignación de funciones.
3. En caso de no poder reasignar tareas se recomienda que dichas trabajadoras no asistan a laborar durante la epidemia, sin afectación de su salario y demás prestaciones.

d. Para directivos y docentes

Es responsabilidad de directivos, docentes y demás personal educativo el auto verificar el cumplimiento de los presentes lineamientos, demostrando con ello su apego y respeto a la salud y el aprecio a la vida de sus alumnos, trabajadores y población en general. La autoridad sanitaria se reserva su facultad de realizar una visita oficial de verificación.

Además de cumplir los lineamientos y recomendaciones específicas para:

- a. Estancias y guarderías infantiles:
<http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/Estanciasguarderiasinf.pdf>
- b. Transporte escolar:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/Lineamientos_TRANSPORTE_ESCOLAR21052009_CSB_JMS.pdf
- c. Guías y manuales para escuelas:
<http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/materiales5.html>

Para personal docente y administrativo habrán de cumplirse los lineamientos del apartado 3 de este documento y además se recomienda, de manera específica:

1. Informar que por considerarse grupo de alto riesgo, las embarazadas y madres en periodo de lactancia, ya sean estudiantes, personal docente o administrativo, no deberán presentarse a las instalaciones educativas hasta que las autoridades sanitarias lo indiquen.
 2. Difundir entre la población docente, administrativa y estudiantil la información general proporcionada por la Secretaría de Salud, así como, en particular, las recomendaciones estipuladas en los apartados 1 y 2 de los presentes lineamientos.
 3. Que las mujeres en tercer trimestre de gestación, sean maestras, personal administrativo o alumnas, no asistan a laborar o a clases sin afectación a su salario y prestaciones o calificaciones e historial académico (según corresponda).
- e. Para responsables de centros comerciales, centros recreativos, hoteles, transporte público, transporte de pasajeros: terrestre, aéreo y marítimo**

Es responsabilidad de los empresarios, concesionarios y operadores, el auto verificar el cumplimiento de los presentes lineamientos, demostrando con ello su apego y respeto a la salud y el aprecio a la vida de sus clientes y trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia, así como la población en general. La autoridad sanitaria se reserva su facultad de realizar una visita oficial de verificación.

Además de cumplir con los lineamientos específicos para cada giro:

- Restaurantes:
<http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/restaurantes.pdf>
- Centros de reunión cerrados (cines, teatros, auditorios):
<http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/centrosreunioncerrados.pdf>
- Transporte público:
<http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/publico.pdf>
- Centros de reunión abiertos:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/Lineamientos_CENTROS_ABIERTOS__210509_CSB_JMS.pdf
- Hoteles:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/Lineamientos_Hoteles_V1.1__210509_CSB_JMS.pdf
- Autobuses:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/influenza/mat/Lineamientos_TRANSPORTE%20foraneo_V1_1_210509.pdf

- Centros comerciales, tiendas de autoservicio y supermercados:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/influenza/mat/Lineamientos_CENTROS_COMERCIALES.pdf

Se recomienda:

- Informar, de forma clara y precisa, a toda mujer embarazada o en periodo de lactancia que utilice sus servicios y/o instalaciones lo siguiente:
 - Los cambios fisiológicos propios del embarazo las colocan en mayor riesgo de presentar complicaciones severas de llegar a infectarse por el virus de la influenza A(H1N1).¹²
 - Los riesgos de salud son tanto para ellas como para el producto de sus embarazos, por ello, de su bienestar depende, en gran medida, el bienestar de su bebé.
 - Durante el primer trimestre del embarazo los riesgos principales son de malformaciones en el feto, conforme avanza el embarazo, los riesgos de complicaciones en la salud de la madre son mayores, así como los daños al bebé en caso de fiebre alta de la madre.
 - Los lugares públicos y centros concurridos (trabajo, centros comerciales, lugares recreativos, transporte público, restaurantes, etc.) son sitios con mayor riesgo potencial de contagio.
- Otorgar trato preferencial a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, de manera que el proceso de atención sea ágil y permanezcan el menor tiempo posible en espacios concurridos.
- Poner especial atención a la limpieza y desinfección de las áreas.
- Respetar las normas de distanciamiento social.

f. Para la organización y realización de procesos electorales

Los funcionarios de casilla serán los encargados de dar cumplimiento a las recomendaciones sanitarias emitidas, para estos fines, tanto por la Secretaría de Salud, como por el propio Instituto Federal Electoral así como a las presentes recomendaciones en relación con mujeres embarazadas el día de la elección, demostrando con ello su apego y respeto a la salud y el aprecio a la vida de la población de su comunidad durante la jornada electoral.

¹² DGPS: Criterios sobre embarazo y lactancia. Disponibles en:
http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/criterios_Influenza_y_embarazo.pdf

Además de cumplir los lineamientos específicos (ver: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/Lineamientos_IFE.pdd)

Se recomienda:

- Limpiar con cloro el espacio destinado a las casillas y todo el mobiliario (Anexo 3).
- Otorgar trato preferencial a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, de manera que el proceso de votación sea ágil y permanezcan el menor tiempo posible en la casilla de votación.
- Si alguna de las funcionarias de casilla se encuentra embarazada o en periodo de lactancia, explicarle los riesgos y sugerirle que ceda su lugar al (la) suplente.
- Evitar que sea una mujer embarazada o en periodo de lactancia quien se encargue de llevar las boletas de la casilla al centro de cómputo, en el distrito electoral.

VI. Anexos

ANEXO 1

TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS

- ✚ Usar agua y jabón (de preferencia líquido). Se puede utilizar gel antibacteriano con base de alcohol, en caso de no haber agua y jabón. Al finalizar no aplicar crema para manos
- ✚ Usar agua y jabón (de preferencia líquido)
- ✚ Puede usar jabón de pasta en trozos pequeños y deberá cambiarlos con frecuencia (diariamente)
- ✚ Mojar las manos con agua y aplicar jabón
- ✚ Tallar las manos enérgicamente durante 15–20 segundos, hasta formar espuma
- ✚ Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas
- ✚ Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable
- ✚ Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma
- ✚ Tirar la toalla desechable en el bote de la basura

Se recomienda, lavar las manos:

- ✚ Después de toser o estornudar
- ✚ Después de tocar manijas y barandales públicos, botones de elevador, después de haber tocado objetos como llaves, monedas, billetes; objetos de oficina de uso común: teclados de computadora, impresoras, máquinas de escribir, engrapadoras, etc.
- ✚ Antes de tallarse los ojos, la nariz o la boca

- § El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias
- § Antes de consumir alimentos o bebidas

TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR

- § Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.
- § Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo.
- § Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.

ANEXO 2

DESINFECCIÓN CON CLORO

Se puede utilizar cloro de uso doméstico al 6%

- ☑ Llenar una botella con un litro de agua limpia
- ☑ Agregar 8 cucharaditas de cloro líquido
- ☑ Tapar la botella y agitar
- ☑ Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada
- ☑ Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla
- ☑ Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños
- ☑ En caso de que sobre este preparado de agua con cloro, podrá ser utilizado durante un mes para realizar la limpieza de superficies

ANEXO 3

USO Y DESECHO CORRECTO DEL CUBREBOCA

MEDIDAS PREVENTIVAS

El cubreboca por sí sólo, no protege del contagio del virus de la Influenza A(H1N1) y su uso incorrecto puede incluso aumentar el peligro de transmisión, en lugar de reducirlo.

Lo más importante es que lleves a cabo diariamente el lavado frecuente de manos, la higiene adecuada de los lugares con los que tienes contacto y la forma correcta de cubrirte con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable al momento de toser o estornudar.

¿PARA QUÉ SIRVE EL CUBREBOCA?

Para evitar que una persona que tenga síntomas similares a los provocados por la gripe, pueda contagiar a otras al momento de hablar, toser o estornudar.

El cubreboca evita que las gotitas de saliva, que no se ven a simple vista y que se generan al momento de hablar, toser o estornudar, sean esparcidas y puedan contagiar a otras personas, o bien, que caigan y contaminen superficies con las que tú o tus seres queridos puedan tener contacto.

INSTRUCCIONES

SI DECIDES USAR EL CUBREBOCA ES MUY IMPORTANTE QUE CONSIDERES:

PRIMERO, ¿QUIÉN DEBE UTILIZAR EL CUBREBOCA?

- Las personas que tengan algún síntoma de gripe u otro padecimiento respiratorio agudo.
- Las personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.
- Las personas que por necesidad tienen que estar en lugares muy concurridos, como transporte público, centros comerciales, elevadores, mercados, etc.

¿QUIÉN NO DEBE UTILIZAR EL CUBREBOCA?

- Los niños menores de 2 años

- Las personas que se encuentren solas ya sea en algún lugar cerrado como automóvil o casa
- Las personas que tengan dificultad para respirar, aunque estén enfermas.

Recuerda que debes de enseñarle a toser y estornudar adecuadamente a los niños y niñas a partir de los dos años

USO CORRECTO DEL CUBREBOCA

1. Antes de colocarlo, lávate las manos correctamente.
2. Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca), ten mucho cuidado de no usarlo por el reverso. Si puedes marca con una pluma el reverso (puede ser en la parte superior derecho).
3. No dejes que entre en contacto con superficies que puedan estar contaminadas como son los muebles.
4. Pasa por tu cabeza las cintas elásticas y colócalo.
5. Es muy importante que tus manos no toquen esta parte interna.
6. Colócatelo y ajústalo a tu cara, cubre completamente boca y nariz.
7. Mientras lo traigas puesto no lo toques, si por cualquier razón lo llegaras a tocar, lávate las manos o límpiatelas con un gel con base de alcohol.
8. El cubreboca no se comparte con nadie, es de uso personal.
9. Aún cuando utilices el cubreboca, debes de estornudar o toser tapándote la boca y nariz con un pañuelo o con el ángulo interno del codo.
10. Para comer o beber, debes quitarte el cubreboca.

¿EN QUÉ MOMENTO DEBES CAMBIAR EL CUBREBOCA?

- Si el cubreboca se humedeció, retíralo inmediatamente, deséchalo y utiliza uno nuevo y seco.
- Por ningún motivo lo reutilices, una vez retirado de tu cara, tienes que desecharlo.
- Retíralo si está roto, desgastado, si tiene alguna perforación o algún doblez.

- Si visitaste a un enfermo en la clínica u hospital retíratelo y tíralo.
- No lo dejes sobre tu cuello.

Recuerda que NO lo debes dejar sobre la mesa, buró, escritorio u otras superficies que pueden estar contaminadas.

Si ya usaste el cubreboca, por ningún motivo al quitártelo lo pongas sobre la mesa, buro, escritorio u otras superficies ya que seria susceptible de contaminación.

¿DÓNDE Y CÓMO DEBES DESECHAR EL CUBREBOCA AL TERMINAR DE USARLO?

- Una vez retirado de tu cara, destrúyelo. Si puedes utiliza tijeras y córtalo en pedacitos, introdúcelos en una bolsa de plástico, anúdala y tírala en el bote de basura. No olvides limpiar las tijeras con cloro. Lávate inmediatamente las manos con agua y con jabón, si no tienes tijeras, tíralo en una bolsa de plástico, anúdala y tírala en el bote de basura.
- No lo arrojes a la calle.
- Por ningún motivo recojas o utilices un cubreboca que haya sido tirado a la calle
- En caso de que estés en un hospital, haz lo mismo y deposítalo en los contenedores destinados para ello.

ANEXO 4

FILTRO DE SUPERVISIÓN GENERAL

Objetivo:

Garantizar que los trabajadores que ingresen a centros comerciales, tiendas de autoservicio y supermercados no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

1. Establecer un filtro de supervisión en las entradas de centros comerciales, tiendas de autoservicio y supermercados que consistirá en contar con una mesa o escritorio cubierto con un mantel o paño de tela. En caso de no disponer de ello, deberá limpiar la superficie cada 4 horas con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6 % que es el cloro comercial).
2. El personal designado para aplicación del filtro de supervisión deberá utilizar bata no estéril, respirador N95, (certificado por NIOSH, y/o FDA), y deberá colocársela correctamente; en caso de no adquirir un respirador N95 se pueden utilizar las alternativas que aparezcan en la página web de la Dirección General de Promoción de la Salud, <http://promocion.salud.gob.mx>. Puede ser médico, enfermera o personal con capacitación previa para dicha función.
3. Si hay varios accesos al inmueble deberá haber un filtro de supervisión para cada uno de ellos.
4. Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos un brazo entre una persona y otra; dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.
5. El material de trabajo para el filtro de supervisión será:
Termómetros infrarrojos o tiras plásticas para medir la temperatura corporal.
 - § Gel antibacteriano con base en alcohol
 - § Pañuelos desechables
 - § Bote de basura con bolsa de plástico para los desechos. (se deberá vigilar el constante cambio de las mismas para evitar acumulación de los desechos).
 - § Cuestionarios de detección de signos y síntomas.

§ El filtro se aplicará a todas las personas que ingresen a centros comerciales, tiendas de autoservicio y supermercados, prohibiendo la entrada a las personas que presenten sintomatología de influenza A (H1N1).

6. Evitar en todo momento el saludo de mano, beso o abrazos.

7. Solicitará a todas las personas que ingresen al inmueble el lavado de manos de acuerdo a la técnica correcta y en caso de no contar en el acceso con las instalaciones para ello, se utilizará gel antibacteriano con base en alcohol.

ANEXO 5

Tabla de clasificación de riesgos por condiciones físicas y exposición a la epidemia de influenza en mujeres embarazadas o en lactancia ¹³ .			
Nivel de Riesgo*	Medio	Alto	Muy Alto
<p>Población de mujeres:</p> <p>Según periodo de gestación</p>	<p>Mujeres en primer trimestre de embarazo*.</p> <p><i>*Tomar en cuenta, sin embargo, que es en este trimestre en el que se forma el tubo neural del embrión, y de darse una infección se corren riesgos graves de malformaciones en este sentido.</i></p>	<p>Mujeres en segundo trimestre de embarazo.</p> <p>Mujeres en lactancia*</p> <p><i>*Durante este periodo el mayor riesgo de infección y complicaciones derivadas es para el lactante.</i></p>	<p>Todas las mujeres embarazadas cursando el tercer trimestre de gestación.</p>
Según estado de salud			Mujeres asmáticas o con problemas crónicos de salud.
Según ocupación laboral ¹⁴	Trabajadoras que tienen contacto ocupacional mínimo con público en general y otros compañeros de trabajo.	<p>Personal en contacto frecuente con público en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiendas - Hoteles - Servicios en general. - Educación. - Transporte. - Maquiladoras, etc. <p>Estudiantes de educación media o media superior.</p>	<p>Trabajadoras de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Médicos - Enfermeras - Dentistas - Personal de laboratorios de salud. - Paramédicos - Técnicos médicos. - Médicos y personal forense. - Personal general de un hospital. <p>Mujeres que trabajen en fábricas que no respeten las medidas básicas de distanciamiento social.</p>

¹³ Tomado de: Criterios sobre embarazo y lactancia. Disponibles en: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/pdf/criterios_Influenza_y_embarazo.pdf

¹⁴ Secretaría del Trabajo y Previsión Social: **Guía de Recomendaciones para Instrumentar el Plan de emergencia en los Centros de Trabajo** http://www.stps.gob.mx/ANEXOS/Guia_Influenza_09.pdf

ANEXO 5

EMBARAZO Y TRABAJO

□ Corresponden a actividades de Muy Alto Riesgo aquellas ocupaciones con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio durante procedimientos médicos o de laboratorio. Es decir, se trata de trabajadores de la salud que tienen contacto con pacientes que se sabe o se sospecha que están infectados, tales como:

- Médicos, enfermeras y dentistas, que realizan procedimientos que generan aerosoles en pacientes con sospecha del virus de la influenza A (H1/N1).
- Personal de los laboratorios de salud que toman y manejan muestras de pacientes infectados o con sospecha.

A su vez, corresponden a actividades de Alto Riesgo aquellas ocupaciones con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio. Esto es, se trata de trabajadores que proporcionan cuidados de la salud a pacientes que se sabe o sospecha que están infectados, tales como:

- Médicos, enfermeras y personal del hospital que ingresa a los cuartos de los pacientes infectados.
- Paramédicos y técnicos médicos de la emergencia que transportan a pacientes infectados o con sospecha.
- Médicos forenses que ejecutan autopsias en cuerpos infectados, así como el personal de los depósitos de cadáveres y del mortuario.
- Operadores de ambulancias, camilleros, personal de dietología y de servicios de internencia en hospitalización.

