

RIESGO DE TRANSMISIÓN DEL SARS-CoV-2

NIVEL DE RIESGO

Tabla para establecer el nivel de riesgo relativo cualitativo en función de algunos factores

Bajo	Moderado	Elevado

Situación	Baja ocupación			Alta ocupación		
	Exterior bien ventilado	Interior bien ventilado	Mal ventilado	Exterior bien ventilado	Interior bien ventilado	Mal ventilado
Contacto corto con mascarilla						
En silencio						
Hablando						
Gritando / Cantando						
Contacto prolongado con mascarilla						
En silencio						
Hablando		***		***		
Gritando / Cantando						
Contacto corto sin mascarilla						
En silencio						
Hablando						
Gritando / Cantando						
Contacto prolongado sin mascarilla						
En silencio						
Hablando						
Gritando / Cantando						

*** Casos en el límite. El nivel de riesgo es altamente dependiente de la definición cuantitativa de distancia, número de personas y tiempo de exposición.

Fuente: *BMJ 2020; 370: m3223* - Jones et al.: *Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19?* - British Medical Journal

<https://doi.org/10.1136/bmj.m3223> (publicado el 25 de agosto de 2020)



COMENTARIOS SOBRE LA TABLA

En la tabla se presenta el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2 por parte de personas asintomáticas en diferentes escenarios y para diferentes períodos de presencia, ventilación y niveles de hacinamiento (se obvia la distinta susceptibilidad de las personas a la infección y los niveles de diseminación). Las mascarillas consideradas son aquellas destinadas a la población en general y no las de alta protección. Los niveles de riesgo señalados se refieren a **riesgo relativo cualitativo** y no representan una medida cuantitativa. También, al considerar el riesgo de transmisión, deberían tenerse en cuenta otros factores no presentados en la tabla (como la carga viral de una persona infectada y la susceptibilidad de las personas a la infección). Toser o estornudar, incluso si se debe a irritación o alergias mientras se está asintomático, agravaría el riesgo de exposición en un espacio interior, independientemente de la ventilación.

Los niveles de riesgo mostrados son relativos, no absolutos, especialmente en lo que se refiere a los umbrales de tiempo y ocupación y, como ya ha sido indicado, no tienen en cuenta factores adicionales como la susceptibilidad de las personas a la infección, el nivel de excreción de una persona infectada, los patrones de flujo de aire en interiores y la ubicación respecto a la persona infectada. La humedad también puede ser importante, pero aún no se ha establecido rigurosamente su influencia.

Sería necesario realizar más estudios para ampliar la guía y poder desarrollar soluciones específicas para distintos tipos de ambientes interiores ocupados en varios niveles de uso. Se necesitaría una investigación urgente para examinar tres áreas de incertidumbre: la duración máxima de las exposiciones según las condiciones interiores, la ocupación y el nivel de diseminación viral (en la actualidad se emplean reglas ad-hoc de 5-15 minutos); el estudio detallado de los patrones de flujo de aire con respecto a la fuente infectada y su competencia con la ventilación media; y los patrones y propiedades de las emisiones respiratorias y la infectividad de las gotitas que contienen durante diversas actividades físicas.

El **distanciamiento físico** debe verse solo como una parte de un enfoque de salud pública más amplio para contener la pandemia del COVID-19. Debe implementarse junto con estrategias combinadas de **gestión de personas, aire, superficie y espacio**, incluida la **higiene de las manos, la limpieza, la ocupación y la gestión del espacio interior y del aire, y el equipo de protección adecuado, como mascarillas**.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

Aunque es difícil establecer reglas fijas, ya que cada caso presenta sus peculiaridades, al menos de forma general se pueden indicar algunos de los factores que influyen en los contagios y algunas recomendaciones.

Interiores / exteriores - Los entornos cerrados pueden ser lugares de más contaminación y contagios (a menudo están menos ventilados y la población es más densa que en los espacios exteriores).

- Siempre que sea posible primar las actividades en exteriores.

Ventilación - Una buena aireación (renovación de aire según la ocupación) y ventilación natural o forzada de los locales disminuye la concentración de partículas virales y los contagios.

- Garantizar la renovación de aire (mínimo 12,5 l/segundo y ocupante).
- Aumentar la ventilación natural o forzada (en entornos laborales trabajar con el máximo caudal que permita el sistema).
- Ventilar antes de comenzar y finalizar la jornada, en los cambios de turno...
- Eliminar o reducir en lo posible la recirculación de aire en los sistemas.
- Sacar el máximo partido a las posibilidades de ventilación natural de los locales.
- Mantener en funcionamiento permanente los sistemas de extracción en zonas de aseos y vestuarios.
- Aumentar la ventilación natural si no se dispone de sistemas de ventilación mecánica.

Densidad de ocupación - A mayor número de personas en un mismo lugar, más concentración de partículas de saliva y microgotas expulsadas por la boca y de aerosoles. Por lo tanto, mayor posibilidad de inhalación por parte de las personas presentes.

- Limitar la ocupación de los lugares.

Volumen de voz - En lugares donde el volumen de voz es alto hay más presencia de partículas en aerosol que en los entornos más silenciosos.

- Comunicarse con un volumen de voz bajo.

Nivel de ruido ambiental - Cuanto mayor sea este nivel (determinados entornos laborales con maquinaria ruidosa, hostelería, centros de ocio, etc.), más fuerte tendrán que hablar las personas para poder comunicarse y más partículas de saliva y microgotas se generarán.

- Disminuir en lo posible el nivel de ruido ambiental.

Uso de mascarilla - El uso apropiado de mascarilla reduce eficazmente la cantidad de partículas de saliva y microgotas expulsadas al aire. Su no utilización aumenta la presencia de éstas en el ambiente y la posibilidad de que se inhalen partículas virales.

- Emplear siempre mascarilla.