

¿Se pueden pillar gérmenes en un inodoro público?

25 octobre 2018, 22:57 CEST

Shutterstock / Mikael Damkier

¿Se pueden pillar gérmenes en un inodoro público?

25 octobre 2018, 22:57 CEST

A todos nos ha pasado: estar desesperados por ir al retrete y, tras una frenética búsqueda, cuando por fin conseguimos llegar a uno, encontrarnos con que el asiento del váter está cubierto de «gotitas» de la persona que lo ha usado antes. En esta desagradable situación, ¿qué deberíamos hacer? ¿«seguir adelante» y atenernos a las consecuencias, o adoptar la consabida e incómoda postura en cuclillas mientras hacemos nuestras necesidades?

El mundo es, en muchos sentidos, un planeta microbiano; y nosotros, como habitantes suyos, llevamos dentro nuestra propia selva microscópica, que intercambiamos tanto con el entorno que nos rodea como entre nosotros.

Los microbios son abundantes en todo el cuerpo humano, incluida la piel, la boca, los ojos, los órganos urinarios y genitales y el tracto intestinal. La mayoría de las personas porta alrededor de un quilogramo de microorganismos, los cuales se hallan en gran medida dentro del intestino y comprenden bacterias, hongos, levaduras, virus y, en ocasiones, parásitos.

Las investigaciones han demostrado que la materia fecal está compuesta en un 25-54% por los microbios procedentes del intestino. Las heces humanas pueden contener una gran diversidad de patógenos transmisibles: campilobácteres, enterococos, Escherichia coli, salmonela, Shigella, estafilococos, estreptococos y bacterias Yersinia, así como virus –por ejemplo, norovirus, rotavirus y virus de la hepatitis A y E–.

Por supuesto, siempre va a existir un riesgo de infección al entrar en contacto con materia fecal, pero ¿hay un riesgo real de coger una infección en un inodoro público?

Auteur



Primrose Freestone

Senior Lecturer in Clinical Microbiology,
University of Leicester



Langues

- Español
- Français
- English

Orinar en un sitio público

Las probabilidades de desarrollar una infección por sentarse en la taza de un váter son muy escasas, dado que la mayoría de las enfermedades intestinales implican una transferencia «mano-boca» de las bacterias como consecuencia de una contaminación fecal de las manos, la comida o las superficies de contacto. Además, la piel humana está recubierta por una capa de bacterias y levaduras que actúa como un escudo protector altamente eficaz. Y bajo esta capa subyace nuestro sistema inmunológico, que es increíblemente bueno protegiéndonos de patógenos «sucios».



Cada persona visita el cuarto de baño 2.500 veces al año de media. Shutterstock

Por tanto, no hay ninguna necesidad de ponerse en cuclillas sobre el retrete. De hecho, esta postura, además de incómoda, puede provocar lesiones o aumentar el riesgo de infección. Según la fisioterapeuta de salud femenina **Brianne Grogan**:

«El problema de intentar mantenerse “levitando” sobre el váter mientras se orina es que los músculos del suelo pélvico y de la cintura pélvica –rotadores de la cadera, glúteos, espalda y abdominales– se tensan demasiado. Esta tensión de la cintura pélvica dificulta el flujo de la orina y a menudo obliga a tener que empujar o «apretar» un poco para hacer que salga más rápido, y estos empujones o apretones realizados frecuentemente al orinar pueden contribuir a provocar un prolapso del órgano pélvico».

Grogan añade que esto podría llevar a un vaciado incompleto de la vejiga que, en última instancia, puede causar un aumento de la frecuencia y de la urgencia de la micción o, en casos extremos, incluso

aumentar las probabilidades de que se produzca una infección de la vejiga.

El pomo sucio de la puerta

Las defensas microbianas e inmunológicas de una persona proporcionan una fuerte protección contra el desafío infeccioso que supone sentarse en un retrete público. Además, debido al reconocimiento del riesgo de infección que entraña la materia fecal, en la mayoría de los países desarrollados los servicios públicos se limpian con regularidad.

Pero, para mayor tranquilidad, siempre podemos llevar encima un paquete de toallitas antisépticas y limpiar la tapa del váter antes de sentarnos para proteger las partes bajas de cualquier posible contaminación.



Sólo una de cada 20 personas se lava las manos correctamente después de ir al baño. Shutterstock

Sin embargo, los asientos sucios de los inodoros no deberían ser nuestra mayor preocupación. En un estudio realizado en el 2011 se descubrió que al «tirar de la cadena» y descargar la cisterna, los microbios contenidos en las gotas del agua que cae se instalan rápidamente en un área bastante amplia, que abarca la tapa del retrete, la puerta, el suelo y el portarrollos de papel higiénico. Para evitar que nos alcance la llovizna del contenido de la taza del váter —que contiene tanto nuestros gérmenes como los de los anteriores usuarios—, podría resultar aconsejable abandonar el cubículo inmediatamente después de apretar el botón de la cisterna.

Y, por supuesto, no todo el mundo se lava las manos después de haber ido al servicio, así que es mucho más probable que la manilla de la puerta de salida de los lavabos esté contaminada. Por lo

tanto, para evitar volvernos a contaminar las manos limpias al salir de unos servicios públicos, abramos la puerta con el codo, con la manga de la chaqueta o con un pañuelo de papel.

Ahora, a lavarse las manos

La clave para protegerse completamente de los gérmenes relacionados con los inodoros es un **correcto lavado de las manos**: si nos las lavamos a conciencia eliminamos tanto suciedad como bacterias y virus, lo que impide que los microbios potencialmente infecciosos que pudiese haber en ellas se propaguen a otras personas y objetos. Se recomienda que, para un lavado eficaz, se frote agua jabonosa sobre manos y dedos durante 20-30 segundos, sin olvidar la parte inferior de las uñas. La fricción producida al frotarnos una mano con otra hace que se suelte cualquier resto de suciedad que pueda contener microbios.

Pero hay que ser conscientes de que en los lavabos, los mandos de los grifos y los dispensadores de toallas de papel —o, en su caso, los botones de los secadores de aire caliente- hay una **considerable presencia microbiana**. Esto es debido a que las manos que acaban de limpiar las partes bajas del cuerpo en el retrete van después a pulsar el dispensador de jabón y a abrir un grifo. Por ello, es aconsejable que, una vez que hayamos terminado de lavarnos las manos, dejemos el grifo abierto mientras nos las secamos y que después utilicemos una toalla de papel limpia para cerrarlo; o, en el caso de los secadores de aire caliente que funcionan con botón, que apretemos este con el codo en lugar de con la mano.

... y el teléfono móvil

Además de todo ello, es obvio que no se debe comer, fumar ni beber dentro del compartimento del inodoro. Y lo mismo vale para el uso del teléfono móvil, ya que las investigaciones demuestran que hasta un 75% de las personas utilizan el móvil mientras están sentadas en el váter. Pero, dado que un estudio norteamericano descubrió que los teléfonos móviles están hasta diez veces más sucios que los asientos de los retretes, tal vez ya va siendo hora de que dejemos de preocuparnos por la limpieza de los servicios públicos y comencemos a preocuparnos por la de nuestro teléfono.

La version originale de cet article a été publiée en anglais.



Nous croyons en une information indépendante et de qualité. Votre don, fiscalement déductible, nous aide à vous proposer un journalisme basé sur l'expertise scientifique.

Faites un don