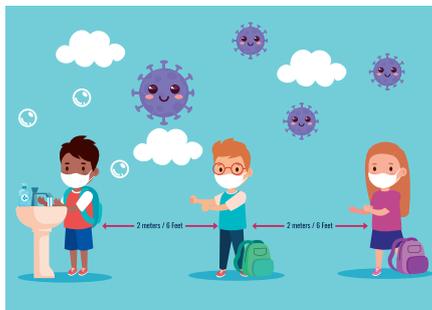


Higiene vs limpieza: la verdad del asunto

Por qué la confusión entre el público sobre la diferencia entre ambos conceptos puede ser perjudicial, especialmente durante la pandemia de COVID-19, y qué debemos hacer al respecto.



El inicio de la pandemia más peligrosa que el mundo ha visto en el último siglo ha generado concienciación sobre la limpieza y la higiene. En televisión y radio, en los medios impresos y también en línea, los expertos nos alientan a usar mascarilla, lavarnos las manos, evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca, y evitar los lugares concurridos.

Pero, ¿qué implicaciones tiene en lo que respecta al control del virus COVID-19?

Todos estos pasos son sin duda importantes para frenar la propagación del virus, pero hay más factores que tener en cuenta.

En primer lugar, analicemos el significado de las palabras “limpieza” e “higiene” en este contexto.

LIMPIEZA E HIGIENE: LA DIFERENCIA

Una búsqueda en Google sobre “diferencia entre limpieza e higiene” nos devolverá más de 18 millones de resultados. Al principio de la lista aparece algo así:

“La limpieza en muchos casos consiste en eliminar la suciedad, los desechos o las cosas no deseadas de la superficie de los objetos con detergentes y el equipo necesario. La práctica de la higiene se centra en la prevención de enfermedades mediante el uso de la limpieza como una herramienta más”.

La fuente, un artículo publicado en open.edu, prosigue: “El término limpieza no debe usarse en lugar de higiene”. La realidad es que muchas personas confunden estos términos, incluidos los medios de comunicación, que suelen usarlos indistintamente, según una extensa investigación del Foro Científico Internacional sobre Higiene en el Hogar realizada en 2018, que analizó artículos publicados entre 1989 y 2017.

1989 es una fecha clave, porque es cuando se publicó por primera vez lo que se conoce como la “hipótesis de la higiene”. Esta hipótesis sugería que “el aumento de las alergias en los niños se debía a la falta de exposición a infecciones infantiles, en parte debido a la disminución del tamaño de la familia, pero también a ‘mejores comodidades en el hogar y mayores estándares de limpieza personal’”. Desde entonces, esta teoría ha sido desacreditada por numerosos expertos en salud, pero muchas personas aún la defienden, incluidos, aparentemente, miembros de los medios de comunicación y los “expertos” que citan. Los expertos en

salud citan la preferencia cada vez mayor por la cesárea frente al parto natural, una mayor prevalencia del biberón sobre la lactancia materna, menos interacción entre hermanos y menos tiempo al aire libre como factores contribuyentes clave. También señalan que la dieta alterada y el uso excesivo de antibióticos pueden afectar negativamente nuestra capacidad para mantener un microbioma saludable.



El otro concepto erróneo es que la suciedad es la causante de la falta de higiene y su erradicación puede prevenir infecciones. El problema de esta teoría es que la salud humana depende de una amplia variedad de especies microbianas benignas, el microbioma humano. Al considerar que todos los microbios son iguales, tal vez podamos afectar la propagación del COVID-19 destruyéndolos a todos, pero eso también presenta efectos secundarios potencialmente graves. Por ejemplo, la eliminación de un conjunto biodiverso de microbios en el intestino que son importantes para el buen funcionamiento del cuerpo humano puede provocar obesidad, diabetes, intolerancia alimentaria y más. Pero eso no significa, como sugieren algunos artículos en los medios, que debemos evitar lavarnos las manos o dejar que nuestros hijos coman tierra para aumentar la cantidad de microbios intestinales que entran al cuerpo o intentar aumentar la inmunidad. Este concepto de que la



vida moderna es “demasiado limpia” es falso.

EN BUSCA DE LA HIGIENE

Un artículo en *Perspectives in Public Health*, escrito por Sally Bloomfield, profesora honoraria de la London School of Hygiene & Tropical Medicine, define la higiene como una protección contra las infecciones, señalando que se trata de un problema vital de salud pública que está siendo socavado por la idea de que nos hemos vuelto “demasiado limpios” para nuestro propio bien, que surge de la hipótesis de la higiene de 1989. Bloomfield señala que “la exposición a los microbios sirve para regular el sistema inmunológico de modo que tolera, en lugar de atacar, cosas como el polen, que en realidad son inofensivas”. El artículo también afirma:

“Si bien las interacciones patógeno-humano causan infecciones y pueden ser fatales, el rápido desarrollo de la ciencia del microbioma nos demuestra que la exposición a microbios ‘beneficiosos’ a través del contacto con nuestro entorno humano, animal y natural es esencial para la salud. Estos microbios nos permiten construir un microbioma diverso en nuestro intestino, tracto respiratorio, piel y otras áreas. La incapacidad para mantener una microbiota diversa en nuestro cuerpo se relaciona con un espectro cada vez mayor de enfermedades que no solo incluyen alergias (asma, eccema, rinitis alérgica y alergias alimentarias) sino también enfermedades autoinmunes (esclerosis múltiple, diabetes tipo 1 y enfermedad inflamatoria intestinal). Estos trastornos han aumentado de forma espectacular, sobre todo en los últimos 50 años. La falta de diversidad en el microbioma también se

relaciona con otras enfermedades como la depresión y la obesidad”.

Pero eso no significa tener que irse al extremo de “comer tierra” porque estamos demasiado limpios, ni buscar una limpieza excesiva a expensas de la higiene del hogar.

HIGIENE FOCALIZADA: UN MARCO PARA EL CAMBIO

Según el Foro Científico Internacional sobre Higiene en el Hogar, “La higiene focalizada es un planteamiento de gestión de riesgos para la higiene en el hogar y la vida cotidiana”. El objetivo es centrar nuestras prácticas de higiene en lugares y momentos en los que es más probable que se propaguen microbios nocivos... en lugar de considerar la higiene como una “limpieza destinada a erradicar la suciedad”, donde la suciedad se considera la principal fuente de patógenos.

Esto es especialmente relevante durante la pandemia de COVID-19 y se refleja en el consejo de usar mascarilla, lavarse las manos con frecuencia, usar desinfectante de manos y evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos, como hemos escuchado en boca de los profesionales de la salud una y otra vez durante la pandemia. ¿Qué implicaciones tiene para las prácticas de higiene doméstica y cotidiana, especialmente en lo que se refiere a la propagación del COVID-19?

Las principales fuentes de microbios patógenos, como el virus COVID-19, provienen de personas infectadas, tanto sintomáticas como asintomáticas. Aunque el virus puede transmitirse por el aire y la transmisión puede reducirse mediante el uso de mascarillas, es igualmente importante asegurarse de que las superficies de contacto se mantengan lo más libres posible del virus. Esto supone limpiar las superficies que hayan sido tocadas con limpiadores o desinfectantes domésticos, preferiblemente con paños desechables o toallitas de papel. Una toallita desinfectante es eficaz para un área de aproximadamente un metro cuadrado, momento en el que se debe reemplazar por una nueva. De no hacerlo así, estaríamos propagando la contaminación a otras áreas. Otras medidas focalizadas son mantener el baño desinfectado, y después de toser,

estornudar y sonarse la nariz, con la nariz y la boca cubiertos por un pañuelo de papel, desechar el pañuelo de inmediato y lavarse o desinfectarse las manos. También puede resultar eficaz el uso de toallitas desechables para secarse las manos después del lavado. Si se utilizan toallas de tela, se deben lavar al menos una vez a la semana. Este consejo también es aplicable a los paños de limpieza no desechables. ¡Y las esponjas de limpieza no deben usarse durante más de un mes!

Hablando de ropa, los expertos también recomiendan lavarse las manos después de manipular ropa sucia, ya que allí pueden estar presentes microbios patógenos, así como el uso de agua caliente cuando



En resumen, la higiene focalizada nos ayuda a protegernos contra las enfermedades infecciosas de tal forma que minimiza la destrucción excesiva de microbios beneficiosos (y necesarios).



no sea perjudicial para las telas que se van a lavar. En el mercado también existen productos desinfectantes para la ropa que pueden ayudar a destruir microbios nocivos, incluso en ausencia de agua caliente.

CONCLUSIONES

Existe una clara diferencia entre limpieza e higiene, y ambos conceptos no deben confundirse. Recuerde, la limpieza es solo un elemento de una buena higiene en el hogar, y estar “demasiado limpio” no es lo que provoca la susceptibilidad a las enfermedades. La clave radica en equilibrar la protección contra patógenos, como el virus COVID-19 -o el virus de la gripe cuando entramos en la temporada de gripe-, y al mismo tiempo mantener la exposición a los microbios beneficiosos necesarios para una vida humana saludable. La higiene focalizada es una forma eficaz de abordar este reto.

También es muy recomendable usar toallitas, pañuelos desechables y toallitas de papel, especialmente cuando la carga viral puede ser alta.

Seguir estas pautas, además de las recomendaciones estándar para enfermedades infecciosas como son el lavado de manos y la desinfección, el uso de mascarillas y la distancia social, contribuirá a frenar la propagación de este virus mortal.

¹ El microbioma es el material genético de todos los microbios (bacterias, hongos, protozoos y virus) que viven sobre y dentro del cuerpo humano. Los científicos reconocen que la microbiota humana (los microbios que habitan en nuestro intestino, tracto respiratorio, piel, etc.) constituye un órgano tan esencial para la salud como nuestro hígado y riñones. Fuente: Preventing infectious diseases & tackling antibiotic resistance is everyone's responsibility: a call for an integrated strategy for hygiene behavior change in home and everyday life, publicado por el Foro Científico Internacional sobre Higiene en el Hogar, octubre de 2018.

² <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367>



MÁS INFORMACIÓN EN
<https://europeantissue.com/tissue-paper>

¿PREGUNTAS?
PÓNGASE EN CONTACTO CON

Fanis Papakostas
Presidente de European Tissue Symposium
fanis.papakostas2@gmail.com