Mitos versus verdades contra el Covid: con qué limpio y cómo y con qué desinfecto

27 agosto, 2020

¿Cloro, alcohol líquido y en gel, detergente o amonio cuaternario? Para que la desinfección sea efectiva, primero hay que limpiar con agua y detergente.

La suciedad “grasa” protege a los gérmenes del efecto destructivo que ejercen los desinfectantes. Y para que la desinfección sea efectiva, primero hay que limpiar.

En estos últimos días hay mucha oferta y uso de derivados del amonio cuaternario. De acuerdo con la opinión de profesionales del Ministerio de Salud, no es recomendable en este contexto de pandemia viral. Si bien tiene efecto sobre bacterias, es menos efectivo sobre el virus, además de ser cáustico, corrosivo para la piel y las mucosas y producir impacto ambiental. Se trata de un producto usado desde hace años, más caro que la lavandina y que generalmente lo aplica la industria, no siendo recomendable su uso en el hogar.

En cambio, la lavandina sí es muy efectiva como viricida. El punto es su dilución y cuánto tiempo está activa. Hay que prepararla a diario (no sirve dejarla más de 24 horas) y la dilución es en agua fría (no caliente, porque se evapora el cloro y no sirve). Si la lavandina es 25 g de cloro por litro (ver en la etiqueta), son 40 cm3 en 1 litro de agua fría. Si la lavandina es de 50 gr, son 20 cm3 en 1 litro de agua fría y si es de 100 g (vendida como cloro) son 10 cm3 en 1 litro.

Lo que no se use en el mismo día hay descartarlo y volver a preparar al día siguiente.

Otro detalle es que la lavandina tiene vencimiento a los 180 días, por eso es recomendable revisar la etiqueta al momento de comprarla. Cuando llegamos a casa, hay que guardarla siempre en lugares frescos y al resguardo de la luz.

El alcohol 96 o 98° no se inactiva y ya sabemos que para usarlo hay que diluirlo al 70%, para lo cual se agregan 30 cm3 de agua destilada o previamente hervida a 70 cm3 de alcohol puro.

Claves: la limpieza húmeda, nunca en seco

Primero limpiar y luego desinfectar resulta clave para la correcta higiene, y nunca al mismo tiempo. La limpieza disminuye la presencia de gérmenes sobre las superficies y quita la suciedad e impurezas, mientras que la desinfección elimina los gérmenes que quedan sobre las superficies que utilizamos a diario y que previamente han sido limpiadas.

Los desinfectantes actúan siempre y cuando se haya realizado una buena limpieza previa de las superficies u objetos en uso.

El paso a paso comienza con agua y detergente, para remover la suciedad.

Pero, ¿por qué limpiar en húmedo y no en seco? Cuando se limpia en seco se levantan partículas, que se liberan al aire, lo que puede actuar como factor de dispersión de gérmenes y otras partículas nocivas.

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, plumeros o cepillos).

El procedimiento es sencillo y es conocida como la técnica de doble balde y doble trapo. Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia y de las zonas más altas a las más bajas.
- Repetir el paso anterior, hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2), sumergido en un segundo recipiente (balde 2), con solución de agua con detergente.

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la correcta limpieza de superficies, pasamos a la desinfección.

Las soluciones desinfectantes (cloro o alcohol en las proporciones correctas) se deben aplicar solo sobre superficies que estén visiblemente limpias o recién luego de ser limpiadas. Así, estas soluciones actuarán sobre virus y bacterias inactivándolos rápidamente. La clave además será el tiempo de contacto que necesita el desinfectante para actuar, por eso es necesario dejar secar las superficies “solas” una vez terminada la desinfección.

Una regla de oro es no mezclar lavandina con detergentes, con ácidos (acético, clorhídrico, etc.), con amoníaco, ni con otros desinfectantes o limpiadores. Estas mezclas generan reacciones químicas que liberan gases irritantes al ambiente o tóxicos.

La debilidad de la COVID-19 y cómo cortar la transmisión

El virus SARS-CoV-2, que produce la COVID-19, es una muy pequeña partícula cuya parte más débil es una bicapa grasa externa que se disuelve ante la presencia de jabón común, lo que deja al virus inactivo. Esta cubierta también es sensible a la desecación, al calor, a la radiación solar UV y a las soluciones hidroalcohólicas o desinfectantes, como la lavandina (hipoclorito de sodio) o el alcohol, entre otros

detergentes y soluciones antisépticas que disuelven las grasas.

El virus está presente en las secreciones respiratorias altas de las personas infectadas, enfermas o portadoras asintomáticas, que al hablar, toser o estornudar, pueden ser proyectadas hasta un metro o más de distancia, donde puede alcanzar las mucosas de la boca, la nariz o los ojos de personas sanas. También pueden quedar depositadas sobre las superficies que rodean a la persona infectada o con las que ha tomado contacto, sobre las cuales el virus puede permanecer activo durante días y desde donde puede contaminar las manos de personas sanas, las que luego inadvertidamente pueden llevar el virus hasta sus mucosas al tocarse la cara.

Cortar este ciclo de transmisión puede lograrse con pocos y simples pasos que todos conocemos, solo hay que cumplirlos.

- **Mascarilla facial:** usar siempre y en todo momento que estemos fuera de casa, cubriendo nariz, boca y mentón.
- **Distanciamiento:** mantener dos metros de separación entre personas.
- **Lugares ventilados:** evite lugares cerrados o mal ventilados y donde exista aglomeración de personas.
- **Higiene:** lavar manos con agua y jabón frecuentemente. En su defecto, usar alcohol 60-70%.
- **Desinfección:** de superficies de uso común con lavandina en correcta dilución y previa limpieza.

Fuentes

- Información suministrada por Daniel Rabino extraída de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Documento elaborado para Sociedad Iberoamericana de Salud Ambiental por Luisa Brunstein, Fernanda Montecchia, Sergio Saracco y Susana I. García, a partir de información suministrada por el Ministerio de Salud de la Nación y la OMS.

Contactos para entrevistas

- Sergio Saracco, jefe del Departamento de Toxicología del Ministerio de Salud Desarrollo Social y Deportes, sergio@gmail.com, 2615 074066.
- Daniel Rabino, Departamento de Higiene de los alimentos del Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes, 261 5947992.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza