



# Está en sus ma

En algunas superficies que tocamos a diario hemos encontrado bastantes bacterias. Y aunque hay más superficies limpias que contaminadas, nada como lavarse bien las manos para prevenir.

¿Sabe a cuántas bacterias se expone al agarrarse a la barra de un vagón de metro, de un carro de la compra o al abrir la puerta de un aseo en un lugar muy concurrido? Pueden ser decenas, cientos o incluso miles. No se alarme. Lo que hemos encontrado no es para asustarse, al contrario, más bien para estar bastante tranquilos. Pero hágase a la idea de que allá por donde toque es normal que con las manos se lleve y deje bacterias. Por eso lavarse bien las manos es la mejor manera de estar protegidos.

ninguna normativa que ponga coto al número de bacterias.

Estos aceptables resultados se pueden deber a varios factores:

- A una adecuada limpieza, tanto de las empresas responsables como de los usuarios.

- Al tipo de superficies estudiadas, que al ser lisas y casi todas metálicas no facilitan la supervivencia de los microorganismos.

- A todas las manos que tocan esas superficies a diario, que pueden dejar bacterias pero también las van arrastrando a su paso.

Los puntos en los que hemos detectado mayor presencia bacteriana, algunos incluso con más de 40 ufc por centímetro cuadrado, evidencian una higiene defectuosa en el momento de tomar las muestras (vea el gráfico de la derecha). Necesitan una buena limpieza para impedir que las bacterias se asienten y multipliquen.

También hemos observado que en Barcelona y Valencia hay mayor contaminación bacteriana que en Madrid. Lógico puesto que las bacterias crecen más cuando el clima es húmedo y cálido. Sin embargo, madrileñas eran las únicas muestras con hongos, unos contaminantes habituales del aire, sobre todo en rincones húmedos.

## NUESTRO ESTUDIO

### 180 puntos de 3 ciudades

Objetivo: saber cuál es la higiene en superficies por las que pasan muchas manos a diario. Barcelona, Madrid y Valencia fueron las ciudades elegidas.

#### LA PRUEBA DEL ALGODÓN

Utilizamos un tipo de placa y bastoncillos de algodón diseñados para arrastrar las bacterias. En el laboratorio se contaron todas las que estaban vivas. Además, buscamos patógenos: coliformes fecales, salmonella y listeria.



# nos

## En el 30% de las superficies hay bacterias de más

En Barcelona y Valencia hay mayor contaminación bacteriana que en Madrid. Las unidades formadoras de colonias (ufc) son bacterias o pequeñas agrupaciones de bacterias capaces de multiplicarse.



**En los aseos** de centros comerciales, restaurantes de comida rápida y estaciones, estudiamos las manillas, pestillos, pulsadores del váter, puertas...



**En el metro** analizamos los pasamanos de las escaleras y las barras que sirven de asidero en los vagones.



**En el súper** se tomaron muestras en dos carros de cada hiper o supermercado visitado.

### No hay salmonella

En las muestras también buscamos 3 bacterias patógenas: salmonella, listeria y coliformes fecales. Para estar presentes, como no resisten mucho tiempo vivas, se tiene que dar la casualidad de que una persona portadora toque la superficie poco antes de llegar nosotros.

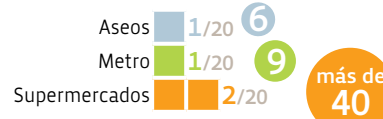
No hemos encontrado ni rastro de ninguna de ellas. Es un alivio porque pueden provocar enfermedades cuando de las manos pasan a la nariz, la boca o los alimentos. Si se lava bien las manos evitará ese trasiego.

**Superficies que superan el límite de 4 ufc/cm<sup>2</sup> (1)**

#### BARCELONA



#### MADRID



#### VALENCIA



(1): ufc: Unidades formadoras de colonias

Máximo encontrado en cada ubicación (ufc/cm<sup>2</sup>)



### SOLO SOCIOS

**Así lo hicimos**  
Un video para que vea algunos detalles de cómo realizamos este estudio  
[www.youtube.com/ocutv](http://www.youtube.com/ocutv)



[www.ocu.org](http://www.ocu.org)

## OCU-SALUD ACONSEJA

### Agua y jabón al llegar a casa

- ◆ Para estar a salvo de infecciones, lo mejor que puede hacer es lavarse las manos al llegar a casa. También es importante que lo haga cuando estén visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, de comer o preparar la comida
- ◆ Hágalo primero con agua caliente y jabón y, para terminar, con agua fría, para cerrar los poros de la piel. Emplee al menos 15 segundos y no deje rincones sin frotar. Si no está en casa, séquese al final con una toalla de papel.
- ◆ En cuanto a los productos desinfectantes, solo los líquidos, con al menos un 60% de alcohol son una alternativa eficaz cuando no hay agua y jabón. ❤️