



Ojo: Esta es la cantidad de veces que deberías cambiarte los calcetines, según la ciencia

Ciencia. Un equipo de microbiólogos revela lo que muchos preferirían no saber: tus calcetines son un buffet libre para bacterias.

Jona Valenzuela

Fayerwayer

Cambiar los calcetines parece una cuestión de sentido común... hasta que uno se pregunta: ¿Y si me los pongo otra vez mañana? Pues bien, la ciencia ya respondió, y no es buena noticia para los que alargan el uso de su ropa interior textil.

Según la microbióloga Primrose Freestone, de la Universidad de Leicester, no cambiarse los calcetines a diario no solo es poco higiénico, sino también un riesgo para la salud. Y eso es solo el comienzo.

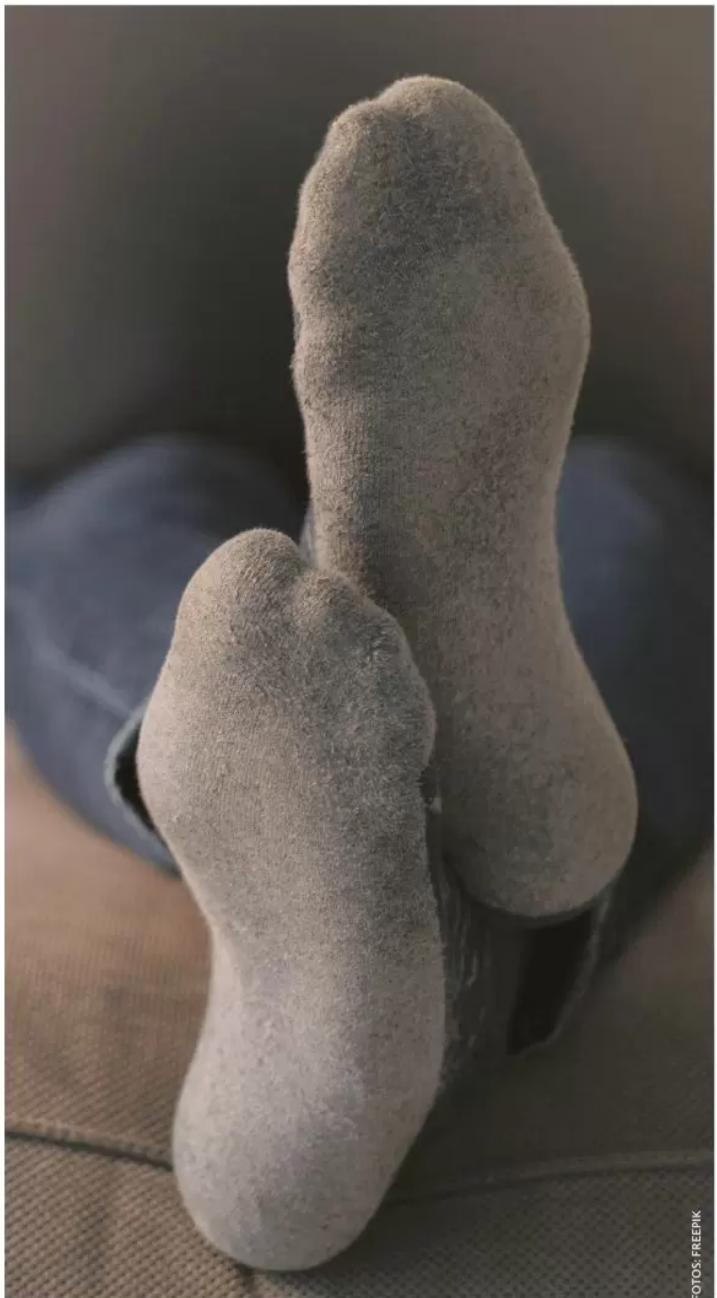
TUS PIES: LA DISCOTECA FAVORITA DE LOS MICROBIOS

¿Sabías que tus pies pueden albergar hasta mil especies distintas de microorganismos? Lo has leído bien. Entre el sudor, las células muertas y el calorito que les brindas cada día con zapatos cerrados, se convierten en el lugar perfecto para bacterias y hongos con sed de fiesta.

¿Y adónde van todos esos bichos cuando te quitas los zapatos? Exacto: a los calcetines, donde se quedan encantados de seguir proliferando. Y si decides repetir calcetines al día siguiente, básicamente estás invitando a esa colonia micobiana a quedarse a vivir.

LA RECETA PERFECTA PARA EL DESASTRE (Y CÓMO EVITARLA)

La doctora Freestone identifica varios errores comunes que potencian el problema:



FOTOS: FREEPIK

- Usar calcetines sintéticos (los de algodón o bambú antibacteriano son mejores).
- Lavarlos a baja temperatura, lo que no elimina los microbios.
- No secar al sol ni planchar (sí, el calor ayuda a desinfectar).
- Reutilizar los mismos zapatos constantemente.

¿La solución? Sencilla, aunque poco popular: calcetines limpios todos los días. Además, usar calzado ventilado, lavar con agua caliente y dejar que el sol haga su magia cuando puedas.

Y ojo, si no tienes caso, corres el riesgo de desarrollar el temido pie de atleta, una infección cutánea que puede causar enrojecimiento, picazón, ampollas y hasta descamación... sin contar que es contagioso en espacios compartidos como gimnasios o piscinas.

¿SÁBANAS LIMPIAS? TAMBÍEN ES CIENCIA, NO SOLO GUSTO

La cosa no termina en los pies. Según Freestone, las sábanas también deben lavarse con regularidad. Al menos una vez por semana. ¿Por qué? Porque en tu cama se acumulan sudor, células muertas, microbios, ácaros y hasta alérgenos del día a día.



SÍ, INCLUSO SI TE DUCHAS ANTES DE ACOSTARTE.

¿El combo perfecto para problemas respiratorios y alergias? Una almohada húmeda y tibia, hogar ideal para hongos y ácaros felices. Dormir sobre eso día tras día no solo es desagradable: afecta la calidad del sueño y la durabilidad de tu ropa de cama.



LA HIGIENE NO DESCANSA (NI EN LA CAMA NI EN TUS PIES)

Además de lavar, los expertos aconsejan vigilar el estado de tus pies, cortar las uñas regularmente y evitar salones de belleza poco higiénicos. Incluso cuestionan la famosa pedicura con pez, señalando que podría ser un caldo de cultivo de infecciones si no se hace con extrema precaución.

En resumen: cambia tus calcetines todos los días, lava tus sábanas cada semana, y deja que el sol haga parte del trabajo sucio. Tu cuerpo, tus pulmones y tus pies (y tu entorno!) te lo agradecerán.

