

Universidad de Arizona detectó altas cantidades de Escherichia coli también

# La razón médica para no entrar a la casa con zapatos: el 96% tiene coliformes en la suela

**“Los limpiapiés son ineficaces. Si se usan constantemente, en vez de limpiar, ensucian y además acumulan el polvo. Hay que limpiarlos frecuentemente. Si no, no sirven”, cuenta la doctora Vivian**

CLAUDIA FARAH

Soledad Rodríguez (28) desde que vivía con sus padres durante la pandemia, se acostumbró a dejar los zapatos fuera de casa para evitar exponerlos, ya que eran un grupo de riesgo. Ahora que vive sola con sus gatos decidió mantener la costumbre de llegar y ponerse pantuflas. “Desde la pandemia me quedé con la idea de que los zapatos transportan muchas bacterias y suciedad que no deberíamos tener dentro de nuestras casas. Vivo en Santiago Centro, una pisa de todo y no me gusta entrar esa suciedad a mi casa”, cuenta.

Investigadores del Medical College de Wisconsin realizaron “una revisión de la evidencia sobre el papel de los pisos y el calzado en la diseminación de patógenos en un entorno de atención médica” (<https://bit.ly/4lghhC9>), en la cual evidenciaron que las suelas de zapatos y de los pisos en hospitales portan bacterias altamente resistentes a antibióticos y capaces de provocar enfermedades difíciles de tratar.

Otro estudio de la Universidad de Arizona encontró bacterias coliformes en el exterior de 96% calzado y Escherichia coli en un tercio de ellos (27%). No detectó bacterias en el interior del calzado. La Organización Mundial de la Salud define a la Escherichia coli como “una bacteria que se encuentra normalmente en el intestino del ser humano y de los animales de sangre caliente”. Aunque la mayoría son inofensivas, algunas cepas pueden causar cólicos abdominales intensos, diarrea con sangre y vómitos.



## Bacterias

Vivian Luchsinger, doctora en ciencias biomédicas y profesora asociada del programa de virología del Instituto de Ciencias Biomédicas (ICBM) de la Universidad de Chile, también se saca los zapatos al llegar a su casa. “Lo que más se ha detectado son bacterias y entre ellas, Escherichia coli, que puede producir diarrea y comprometer el intestino, como también estafilococos, que producen infecciones, entre ellas a la piel”, aclara.

La inmunóloga de la Clínica Universidad de los Andes, María Elisa Pereira, se descalza al entrar en su casa

por costumbre más que por ciencia. “No hay ningún estudio clínico que tenga evidencia clara de que dejarlos afuera disminuye el riesgo de contraer infecciones. Lo que sí hay es evidencia de que los zapatos pueden portar algunos patógenos que pueden ser dañinos”, señala.

Camila Moyano (39) vive con su pareja e hija de 5 años. Adoptaron la costumbre cuando vivieron en Suiza hace diez años y mantienen la regla estricta de dejar el calzado en la puerta, incluso tienen pantuflas y cubrecalzado para las visitas. “Nos gustó porque principalmente porque mantiene el aseo de la casa y facilita

mantener los pisos limpios. Hicimos un carrito en mi casa con el curso de mi hija y avisé antes que en mi casa no se ocupan zapatos, que si quieren traigan sus pantuflas, pero yo también tenía. Todo el mundo lo recibió súper bien”, relata.

Pereira recalca que esta costumbre es más común en Asia, por ejemplo, en Japón y Corea, que eso es una norma cultural. “Como en los países occidentales no es una costumbre, también es difícil saber si hay relación causal”, expresa.

## Cama

Luchsinger comenta que las bacterias pueden permanecer horas e incluso días, dependiendo de la temperatura y otras condiciones; por lo que aconseja tener especial cuidado en los lugares donde hay alfombras y otras superficies difíciles de limpiar. Asegura que los felpudos comunes son sólo un adorno. “Los limpiapiés son ineficaces. Si se usan constantemente, en vez de limpiar, ensucian y además acumulan el polvo. Hay que limpiarlos frecuentemente. Si no, no sirven”, cuenta.

Pereira considera que es una buena precaución: “Evitar poner los calzados que se sabe que tienen patógenos sobre superficies que deberían estar limpias, como la cocina o la cama; es una medida barata y prudente”. Destacando que la misma lógica aplicaría para otros objetos que entren en contacto con superficies sucias, como mochilas y ropa.

Pereira dice que sería recomendable para personas inmunosuprimidas y pacientes que tienen enfermedades crónicas, pero no para menores. “Los niños tienen que exponer su sistema inmune a los patógenos. Mantener a los niños en un ambiente totalmente estéril tampoco tiene ningún beneficio, los niños tienen que salir al patio, jugar con tierra, exponerse porque si no, su sistema inmune no se va a entrenar”, afirma.

## Gatos y perros

Luchsinger recomienda limpiar las patas a los perros aunque no haya evidencia de su utilidad. “Si son portadores, que se lamen las patas y que después lo lamen a uno, desde ese punto de vista, sí sería recomendable. Pero hay que tener mucho cuidado porque son partes delicadas de los perros, entonces no se puede aplicar cualquier producto”, advierte. Soledad Rodríguez (28) recalca que su hábito es también para proteger a sus gatos. “Ellos deambulan y están más cerca del suelo que yo, entonces no quiero entrar esa suciedad e infecciones”, agrega.