

HOJAS DIVULGADORAS

Núm. 4/86 HD

HIGIENE EN EL HOGAR

MARIANO GARCIA ROLLAN

Diplomado de la Escuela Nacional de Sanidad



MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACION

HIGIENE EN EL HOGAR

Cuando se habla de contagio casi siempre se piensa en el producido por el contacto directo con un enfermo. Pero en realidad el camino que pueden seguir los microbios para difundirse es muy variado y pocas veces se tiene en cuenta.

Muchas de nuestras costumbres que parecen inofensivas proporcionan vehículos para la diseminación de los gérmenes nocivos. Y al no preocuparnos de ello somos los causantes involuntarios de múltiples contagios indirectos y en cierto modo culpables de que sigan existiendo enfermedades infecciosas en una época de antibióticos potentes y desinfectantes enérgicos.

Quizá sea conveniente advertir sobre el significado de dos palabras que tienen relación entre sí, pero que expresan cosas distintas. Nos referimos a **higiene** y **limpieza**. No hay que confundir la una con la otra. La limpieza lucha contra la suciedad, mientras que la higiene procura evitar las enfermedades.

De nada vale el progreso científico, el alto nivel de vida, las instalaciones modernas y la limpieza si una gran masa de la población carece de conocimientos sanitarios suficientes o simplemente no se preocupa de tales temas.

Pensando en ello, y con el fin de que estas ideas lleguen a mayor número de personas, hemos considerado conveniente reeditar en forma de hoja divulgadora un folleto que con el título «Consejos de higiene doméstica» se publicó en 1978 y que actualmente está agotado. Para ello el texto del referido folleto ha sido convenientemente actualizado y ampliado.

Todos podemos colaborar para lograr que el ambiente que nos rodea sea más higiénico. Es muy fácil y requiere poco esfuerzo conseguir al menos reducir el número de gérmenes en el ámbito doméstico. Basta con suprimir algunos hábitos o evitar ciertas acciones que constituyen fallos higiénicos. Como ejemplo pasaremos revista a los más frecuentes y el lector fácilmente imaginará otros muchos del mismo tipo que pueden evitarse.

LAS MANOS

Cuando se toca un alimento con las manos y luego se ingiere sin que entre ambas acciones medie ningún proceso esterilizante (cocción, asado) se corre el riesgo de infecciones. Las manos son una de las partes del cuerpo más sucias, bacteriológicamente hablando, debido a los múltiples objetos que tocan. Su piel ofrece favorables condiciones para albergar los microbios: buena temperatura, suficiente humedad y abundancia de minúsculos surcos, en los que inevitablemente se acumulan restos y secreciones.

Cuando los cirujanos van a operar se someten a cuidadosos y especiales lavados de manos, pero a pesar de ellos se ven precisados a usar guantes para evitar infectar los órganos internos del enfermo en el que van a realizar la operación.

El simple lavado nunca soluciona el problema. Esto ha quedado bien patente en ensayos realizados en Suiza con gran número de personas. Después de efectuar tres lavados de manos seguidos, durante dos minutos cada uno, con jabón y agua estéril, se comprobó que el agua contenía como media más de tres millones de gérmenes en 500 ml. En el personal de cocina y granjeros las cifras fueron bastante más altas: unos 15 y 26 millones, respectivamente. Si esto sucede con lavados de dos minutos, podemos deducir lo que ocurre en los lavados normales que nos hacemos y que suelen durar veinte o treinta segundos.

En resumen, por mucho que se laven las manos nunca estarán limpias de microbios, y no digamos si no se lavan a menudo. Sin embargo todos los días vemos cómo se manosea el pan y otros alimentos sin que se ponga remedio. Y, lo que es peor, muchos de esos alimentos se despachan por personas que a la vez manejan dinero.

Cada billete contiene millones de gérmenes que, si fueran lo suficientemente grandes para ser visibles a nuestros ojos, nos harían sentir repugnancia cuando los manejamos. Por todo ello cuando se manipulan alimentos que han de consumirse crudos, tanto si se hace en casa como en establecimientos públicos, es preciso extremar la limpieza de las manos, lavándonoslas tantas veces como sea necesario, sobre todo si ocasionalmente se toca mientras tanto algo que puede estar muy contaminado por gérmenes, como, por ejemplo, objetos sucios, heridas, la nariz u otras partes del cuerpo. Por esta misma razón los cubitos de

hielo que se sirven con las bebidas deben cogerse con pinzas en lugar de hacerlo con los dedos.

A veces el contacto con las manos no es tan llamativo, pero se debe evitar. Así sucede al usar palillos de dientes que han sido colocados fuera de su envase o al pelar la fruta. Por bien que se pele es difícil que los dedos no toquen en la parte comestible y jugosa y, como antes han estado tocando en la cáscara, contaminan todo como si no la hubiésemos pelado. Una prueba muy demostrativa de lo que decimos es pelar una patata; se verá en seguida cómo se ensucia la parte interior blanca según van dejando los dedos lo que se les ha pegado de la cáscara. La solución está en lavar bien cualquier fruta, se pele o no se pele después. Además el lavado se llevará parte de los pesticidas que tenga la superficie.

A propósito de manos, conviene criticar aquí la costumbre de pasar las hojas de los libros, revistas o periódicos, humedeciendo antes el dedo en la boca. Eso supone ir dejando microbios para el próximo lector de la publicación y además llevarse a la boca los que tenga el papel. No olvidemos tampoco que las tintas de imprenta pueden llevar sustancias tóxicas. El peligro se agudiza en los que para contar dinero se chupan el dedo, pues ya hemos dicho que los billetes de banco son uno de los objetos más contaminados.



Fig. 1.—Dos cosas incompatibles: el dinero y los alimentos que se comen sin guisar.



Fig. 2.—El pan no debe manosearse.

Fig. 3.—Los cubitos de hielo no se deben tocar con los dedos.



Fig. 4.—Al pelar la fruta es fácil tocar la parte comestible con los dedos, por ello se debe lavar antes de pelarla.



Por eso no se debe consentir que los vendedores de alimentos frescos cojan el papel de envolver humedeciéndose el dedo en la boca.

Al toser o estornudar se debe tapar la boca y nariz con un pañuelo, pues si se hace con la mano, ésta se llenará de gérmenes que irá dejando en los objetos que agarre después (barras de sujeción de los vehículos públicos, por ejemplo).

LOS ALIMENTOS

Los microbios pueden llegar a los alimentos de múltiples maneras. Por ejemplo, cuando permanecen sin cubrir frente a personas que están hablando, con lo que caerán en ellos pequeñas partículas (saliva y gérmenes) que se emiten involuntariamente al hablar.

Cuando hay reuniones festivas y la comida está descubierta sobre las mesas (o en los mostradores de algunos bares), este fallo se agudiza de un modo fácil de imaginar, debido al ambiente cargado y gran afluencia de personas de todas clases. Un aperitivo mantenido en tales condiciones puede ser fuente de contagio de procesos pulmonares y de otros tipos.

En alimentos expuestos al aire, otra causa de contaminación suelen ser las moscas. Estos insectos se posan sobre ellos, después de haber podido posarse en mil inmundicias; sus patas llevan siempre los gérmenes más variados de un sitio a otro.

A veces, el peligro está en las condiciones propicias que algunos alimentos ofrecen al desarrollo de los microbios. Así la leche es un medio muy adecuado para la vida microbiana y los gérmenes se reproducen en ella rápidamente si no se conserva en frigorífico. Cuando se vacía un recipiente que la contuvo y se dejan secar los residuos, éstos se convertirán en nidos de bacterias que luego será difícil eliminar a no ser con un lavado enérgico. Es preferible que, al vaciar cualquier envase aprovechable que contuvo leche, se enjuague inmediatamente o se llene de agua, para facilitar el lavado posterior.

Y ya que hablamos de la leche, conviene recordar que no se debe tomar nunca cruda, sino cocida, y que la leche no está cocida cuando «sube» la nata, sino después, cuando lleva cierto tiempo borboteando. Sólo así morirán todas las bacterias que pueda contener.

Afortunadamente, el riesgo es mucho menor tratándose de leche pasteurizada y desaparece totalmente si es leche esterilizada.

Otros alimentos se convierten también en peligrosos si se contaminan con ciertas bacterias; recordemos los casos frecuentes de intoxicaciones masivas con mahonesa, salsas o cremas en mal estado. Pero los microbios pueden multiplicarse rápidamente en cualquier alimento si tiene suficiente humedad y una temperatura parecida a la del cuerpo humano. Por esa razón no se deben mantener los alimentos preparados en un ambiente templado durante horas. Es preferible guardarlos en el frigorífico, pero recordemos que el frío no mata a los gérmenes, sólo los «paraliza». Si el alimento estaba contaminado antes de enfriarse, por ejemplo por haber sido tocado con las manos, cuando se saque del frigorífico y vuelva a la temperatura ambiente los gérmenes seguirán reproduciéndose de nuevo y produciendo toxinas.

La carne semicruda o poco cocida puede contagiar toxoplasmosis y otros procesos que padecía la res de la que procede la

Fig. 5.—Además de lavar la fruta debe pelarse, pues la cáscara suele llevar restos de pesticidas.



carne y que no cambian el aspecto del alimento. También el pescado poco cocinado puede transmitir graves parasitosis. Los mariscos tampoco se deben comer crudos.

Los alimentos enmohecidos se deben evitar, pues aunque antes se consideraba su alteración como natural y sin importancia, no es así. En algunas sustancias alimenticias atacadas por hongos se producen ciertos compuestos llamados aflatoxinas, que son tóxicos y cancerígenos.

Las hortalizas regadas con aguas residuales deben lavarse mucho, pues al comerlas, sobre todo en ensalada, se corre el riesgo de infección o de ingestión de parásitos intestinales. También es arriesgado dejar a los niños que coman o chupen cosas que se han caído antes al suelo, aunque el suelo esté limpio. Realmente el suelo no puede estar nunca limpio y los alimentos no deben tener contacto con él. Hay que evitar escenas como el arrastre de las banastas de pan por el suelo; banastas que cuando están vacías son colocadas muchas veces unas dentro de otras, con lo que la parte inferior que tocó con el suelo contamina el interior de la que está debajo.

Es aconsejable pelar todas las frutas, pues en los cultivos modernos suelen emplearse potentes fungicidas tóxicos cuyos restos no desaparecen totalmente con el agua de lavado.

En cuanto al agua, recordaremos que no se debe beber nunca agua de manantiales desconocidos, ni de fuentes y pozos situados a nivel inferior del que tienen vertederos o desagües residuales próximos.

En las cisternas o pozos de agua que se utilice para beber, no se deberían introducir recipientes para refrescar, como se hace frecuentemente en el verano. Las vasijas de zinc, de mala calidad, pueden contener cadmio tóxico, y cualquier objeto que no esté desinfectado puede contaminar el agua.

Aconsejamos al lector el folleto «Manipulación de alimentos», publicado por el Ministerio de Sanidad y Consumo, que contiene los conocimientos imprescindibles para conseguir el carné de manipulador.

EL CALZADO

La parte inferior de los zapatos, botas y demás calzado pasa sobre materiales plagados de gérmenes cuando se camina por el campo o las calles. En la superficie que pisamos hay toda clase de cosas, desde restos de excrementos animales y residuos diversos, hasta diminutos huevos de parásitos y esputos secos de posibles enfermos. Por ello, de nada vale tener el suelo de la vivienda limpio, si con los zapatos traemos la suciedad de la calle y no los limpiamos antes de entrar. En eso nos dan buena



Fig. 1.— La parte inferior del calzado no se debe tocar con las manos.



Fig. 7.— Cuando se guardan los zapatos conviene meterlos en una funda para que no ensucien otras prendas.

lección de higiene los japoneses, que se descalzan y se cambian a la entrada del hogar.

Lo peor es coger o tocar la suela con las manos, pues con ellas extenderemos la contaminación a todo lo que toquemos después. Reconozcamos que es una costumbre frecuente al limpiar o ponernos el calzado. Igual riesgo se corre si los zapatos se apoyan en nuestra ropa (cuidado al calzar a los niños), se colocan sobre asientos, mesas y camas, o se guardan con otras prendas de vestir en armarios o maletas sin envolverlos antes en fundas.

LAS MEDICINAS Y SU ADMINISTRACION

Es curioso comprobar cómo se extienden algunas ideas erróneas. Por ejemplo, la creencia de que el alcohol es el mejor desinfectante. En realidad es bastante mediocre, ya que incluso el de 70 grados (concentración a la que parece más efectivo) necesita actuar durante un tiempo prolongado para eliminar ciertos microbios. Mucho más potente y activo en cualquier herida es el mercurocromo o la simple tintura de yodo.

Es bueno recordar aquí que las inyecciones deben ser aplicadas exclusivamente por los profesionales preparados para ello (auxiliares técnicos sanitarios). Mientras llegan, se puede ganar tiempo esterilizando jeringuilla y agujas en agua hirviendo durante bastantes minutos. Pero es preferible usar jeringuillas de un solo uso, de las que después de ser utilizadas una vez se tiran.

Da miedo ver cómo personas sin conocimientos sanitarios de ningún tipo se atreven a inyectar a familiares y vecinos. Su ciencia se reduce, en el mejor de los casos, a limpiar la aguja con un algodón mojado en alcohol o, a lo más, dar un ligero hervor en agua y en introducir el líquido de la ampolla en cualquier músculo del «paciente», palabra que en este caso tiene todo su sentido. Este proceder es de lo más peligroso y así es fácil contagiar muchos procesos, como la temida hepatitis, sin que el culpable se dé cuenta.

También es peligroso utilizar medicinas indiscriminadamente y sin consultar al médico. Los específicos modernos son armas

potentes de doble filo, que pueden causar mucho daño a las personas que los toman por rutina, porque les haya ido bien una vez, o por consejo de los amigos. Hoy día se despachan sin receta muchas drogas, que no son tan inocuas como algunos creen. Incluso las inocentes vitaminas, que la gente relaciona con los alimentos y, por tanto, con una necesidad continua, pueden causar disgustos, sobre todo si se toman a grandes dosis o se repiten con demasiada frecuencia, en especial las vitaminas A y D.

En cuanto a los antibióticos, el abuso ha llegado a extremos increíbles. Por cualquier ligero malestar, mucha gente llena su cuerpo de antibióticos elegidos sin conocimiento de causa y a dosis inadecuadas. Las consecuencias son cada vez peores y los hospitales se llenan de casos con resistencias microbianas, lesiones secundarias graves, alergias y procesos fúngicos crónicos de tratamiento difícil.

Si se guardan medicamentos en casa, ha de hacerse en un lugar fresco y seguro, y han de revisarse periódicamente, pues muchos tienen un plazo de validez pasado el cual se convierten en inútiles o dañinos.

Hay que ser prudentes y no confundir las farmacias con supermercados. Los fármacos nunca son inofensivos.

LOS NIÑOS

Los accidentes que sufren los niños en el hogar son demasiado frecuentes y muchos de ellos evitables. La curiosidad que siente cualquier niño pequeño, que le incita a tocar y chupar todo; su falta de conocimiento de los peligros y la dificultad de controlar sus movimientos inseguros hacen que el riesgo sea grande. No se debería dejar solos a los niños en ningún momento. La mejor medida higiénica que se puede tomar es la de vigilarles continuamente si se quieren evitar desgracias.

Vamos a enumerar los accidentes más frecuentes en la infancia y así deduciremos cuáles son las precauciones más adecuadas para evitarlos:

— Caídas desde la cuna o desde cochecitos, muebles, terrazas y ventanas. Cuando se dejan solos es preferible dejar a los niños pequeños dentro de «corralitos» que no puedan desplazarse, y cuyo suelo sea aislante. Conviene que las cunas o camitas sean bajas y tanto las ventanas como las terrazas han de estar protegidas por rejas adecuadas o con tela metálica.

— Quemaduras por tocar estufas o braseros y por agarrar vasijas que contienen líquidos hirviendo y se les caen encima. Hay que procurar que no tengan a su alcance planchas, mecheros o cerillas. Los niños no deben estar en la cocina. Y si los adultos llevan en las manos cacharros calientes, deben comprobar si hay algún niño en el suelo para no tropezar con él.

Algunos niños también sufren quemaduras por exponer su delicada piel al sol durante mucho rato.

— Intoxicaciones por ingerir medicinas, lejía, detergentes o insecticidas. Todos esos productos deben guardarse en armarios bien cerrados. También son peligrosos algunos objetos decorados con pinturas tóxicas. A este respecto conviene que se consulte el Real Decreto 2.330, de 6-XI-1985 («B. O. E.» de 16-XII) sobre normas de seguridad de los juguetes y útiles de uso infantil.

Hay que evitar que los niños chupen o mastiquen algunas plantas venenosas o irritantes que a veces puede haber en las casas o en los parques, como difenbaquia, adelfa, ricino, espuela de caballero, tejo, etc.

— Asfixia causada por las ropas de la cama, bolsas de plástico que se ponen sobre la cabeza u objetos pequeños que se traguen (botones, bolas, huesos de fruta, judías, garbanzos, monedas, plásticos...). Ultimamente se dan muchos casos de accidentes por tragarse las pequeñas pilas de los aparatos electrónicos, pilas que, al abrirse en el aparato digestivo, ocasionan lesiones importantes.

— Accidentes mecánicos, sobre todo en las manos, al agarrar alfileres, objetos cortantes, agujas de hacer punto, trozos de

cristal, electrodomésticos con aspas giratorias (trituradoras, ventiladores...), enchufes eléctricos, cosas colocadas en estanterías accesibles. Todo lo peligroso ha de guardarse bajo llave.

Antes de dar marcha atrás al coche o al tractor hay que comprobar, bajándose para mirar, si hay algún niño en el suelo junto al vehículo.

En cuanto a enfermedades infecciosas hay que pensar que el organismo infantil es fácil presa para los microbios, por lo que se deben extremar las precauciones que hemos comentado al hablar de los alimentos, las manos, etc. Ni que decir tiene que hay que evitar que el niño chupe cualquier cosa que haya tenido contacto con el suelo.

Es importante vacunarles a la edad que corresponda, siguiendo los consejos del médico. Tos ferina, tétanos, parálisis infantil, sarampión, difteria y algunas otras enfermedades pueden evitarse gracias a las vacunas aplicadas a tiempo.

Los niños convalecientes de enfermedades infecciosas contagian fácilmente a los demás, aun cuando ya parece que están curados y sin lesiones. Aunque el proceso haya sido poco importante (anginas, tos, eritemas), no deberían salir a la calle en unos días ni viajar en los transportes públicos ni ir al colegio, pues con ello van extendiendo sus microbios por la población.

LOS ANIMALES DOMESTICOS

Mucho se ha escrito y hablado sobre los animales domésticos que el hombre tiene a veces en su propia casa, prestándole compañía, distracción o protección. Se podrán alegar múltiples razones de todo tipo para explicar su presencia en los hogares, pero la verdad es que, desde el punto de vista sanitario, no es fácil justificarla.

El tema es muy delicado, porque al tratarlo es fácil herir la susceptibilidad de muchas personas, que en seguida protestan de que se les critique y salen en defensa de sus animales. Aquí no tratamos de criticar sus ideas ni sus gustos, pero por su propio bien no podemos ocultar el peligro sanitario a que se exponen.

Como dicen los doctores alemanes Voigt y Kleine, una de las razones del aumento de zoonosis, es decir, de enfermedades transmitidas al hombre por los animales en los últimos años, ha sido «el gran incremento registrado en la tenencia de perros, gatos, pájaros, etc., en los alojamientos humanos».

Tales animalitos son una amenaza para la salud del hombre que habita con ellos y de sus vecinos. Pueden contagiarles enfermedades sin que sus dueños se enteren, bien porque el animal no presente síntomas notorios o porque esté en una fase poco llamativa de la enfermedad.

Cada día se descubren nuevos procesos patológicos que proceden de los animales. Es absurdo vivir en nuestra época con tales riesgos. Eso explica que hace años el Gobierno islandés prohibiese poseer animales en la capital del país. Lástima que la medida no se haya extendido todavía a otras ciudades donde la aglomeración hace muy fáciles los contagios.

Para que no se nos califique de exagerados, veamos, por ejemplo, lo que ocurre en España con una de las enfermedades que los perros contagian a las personas: la hidatidosis.

Los perros pueden tener en su intestino unos gusanos o tenias que son los causantes del proceso y que suelen ingerir al comer despojos de carnicería parasitados. Los huevecillos del parásito salen con las heces del perro y pueden quedar diseminados por su piel y pelos, debido a la costumbre que tienen los perros de lamerse. Las personas pueden infestarse cuando tocan al animal y luego se llevan las manos a la boca o cogen con ellas los

Fig. 8.—Escenas como ésta llevan consigo riesgos de contagio.



alimentos. También cuando el perro lame y roza sus ropas, sus manos o sus alimentos, cosas inevitables si el perro vive libremente en la casa. A veces el contagio sucede por comer hortalizas (crudas y mal lavadas) que llevan huevos del gusano procedentes del intestino de los perros.

El parásito produce en el hombre quistes que pueden alcanzar enormes tamaños. Pero su crecimiento puede ser tan lento, que no aparezcan los quistes hasta pasados años del contagio. El único remedio es operar, y el riesgo es grande cuando los quistes se localizan en el hígado u otros órganos importantes. Para darnos una idea del peligro que esto supone veamos algunos datos.

Como resultado de miles de análisis efectuados por las autoridades sanitarias, se ha visto que en algunas comarcas de nuestro país el 50 por 100 de los perros estaban parasitados por el gusano en cuestión. Como consecuencia de ello, todos los años unos 2.000 españoles pasan por el quirófano para ser operados de quistes hidatídicos.

Hoy día se administran ciertos medicamentos a los perros para eliminar sus gusanos intestinales y así evitar muchos casos de contagio. Pero no nos hagamos ilusiones. Bastará abandonar la medicación periódica, y dejar al perro salir de casa, para que el contagio se produzca al menor descuido. Y entonces el perro será un foco en el propio hogar.

El peligro es serio, y por ello España forma parte del Comité Internacional de Lucha contra Hidatidosis. Pero si queremos que la lucha sea efectiva, debemos colaborar con los médicos y veterinarios que se dedican a ella.

Por desgracia, hay enfermedades mucho peores que los quistes y cuyos síntomas no suelen apreciarse en los animales hasta que ya han causado mucho daño. Por ejemplo, la leptospirosis.

Esta enfermedad se contagia principalmente por la orina de los perros afectados. El microbio penetra en las personas por las mucosas de la boca, nariz, ojos o piel, y causa graves lesiones en hígado y riñones, llegando incluso a producir síntomas de meningitis. El contagio es fácil si consideramos que los animales causantes parecen sanos, y si pensamos en la gran cantidad de

perros que orinan en las calles o en los parques donde juegan los niños.

También es conocido el caso de la rabia, que viene avanzando por Europa hacia nosotros. Pero no tan conocido es el hecho de que esta enfermedad, todavía incurable, no sólo se contagia por mordedura, sino también por simples arañazos o contacto de heridas con la saliva de los animales enfermos (perro, gato, etc.).

Si añadimos que el animal rabioso no siempre es agresivo (a veces la enfermedad se presenta como parálisis), y que muchas veces se comporta con mansedumbre y con simple cambio de carácter, se comprende el peligro que supone para los niños.

También es frecuente, en niños menores de seis años, el contagio por adenovirus del perro, que pueden causarles faringitis, conjuntivitis, neumonía, lesiones cutáneas e incluso meningitis.

En las zonas mediterráneas se dan casos de leishmaniosis, transmitidos por el perro, que cursan con inflamación gangrenosa de la piel y mucosas, diarrea y lesiones en bazo e hígado.

A veces muchas larvas de lombrices caninas (ascaridiosis) pueden pasar a los niños pequeños causándoles trastornos del sistema nervioso central, lesiones hepáticas, neumonías y ceguera.

Perros y gatos causan el 70 por 100 de las microsporiasis (áreas redondeadas en la piel, sin pelo y con escamas cenicientas) y tiñas.

El gato, con un simple arañazo, puede transmitir bedsoniasis, con infección de ganglios, abscesos y lesiones en ojos, aparato respiratorio, meninges, órganos genitales y piel. También el gato puede contagiar la toxoplasmosis humana. Este proceso causa abortos y produce en el feto encefalomiелitis, hidrocefalia y lesiones en los ojos; también origina neumonías en el recién nacido. Si muchas mujeres supiesen que por el capricho de mantener un gato en casa existe un cierto riesgo de que tengan un hijo ciego, es probable que decidiesen no tener el animal.

Y así podríamos llenar páginas y páginas con sólo mencionar enfermedades transmitidas por los animales en nuestro país, pues abarcan desde simples dolores de cabeza, alergias y diarreas, hasta tuberculosis, brucelosis e infecciones por los más variados gérmenes.

Después de lo dicho se comprende que, sanitariamente hablando, sea alarmante ver a un perro jugando con un niño, por muy tierna y graciosa que sea la escena. Es asombroso ver cómo personas cultas y limpias permiten que los animales les laman, extiendan sus babas por la cara y ropas de sus niños, o repartan sus pelos y secreciones por toda la casa y objetos que luego tocarán los seres humanos. El simple hecho de acariciar a un animal puede ocasionar a veces algunos contagios.

Por si fueran pocos los riesgos que traen consigo los perros y gatos que se tienen en los pisos, aún no hemos mencionado el más corriente. Los animales, al ir pisando por el suelo de la calle, van posando sus patas sobre todo lo que esté en su camino: residuos, esputos, orines, polvo y demás basuras. Después se pasean alegremente sobre los sillones y alfombras de la casa y posan sus patas en los pantalones y faldas de sus cariñosos dueños. Con ello, inevitablemente, todas las inmundicias de la calle se extienden por toda la vivienda. Tales acúmulos de gérmenes no se ven porque son microscópicos, pero allí están.

El dueño de un perro así acaba tan «rebozado» de microbios como si hubiese arrastrado sus ropas por el suelo. Esto no quiere decir que necesariamente tenga que enfermar por ello, pero no deja de ser un riesgo grande y, sobre todo, una porquería. ¿De qué vale bañar al perro y bañarse el dueño si, por ejemplo, la alfombra donde juegan los niños, o el asiento del coche donde viaja la familia, han sido pisados por el perro después de caminar por la calle?

Otros animales también presentan riesgos sanitarios. Por ejemplo, los tímidos conejos pueden contagiar tiñas rebeldes que tardan mucho tiempo en curarse.

Incluso los inocentes pajaritos, que parecen inofensivos en sus jaulas, pueden contagiar graves neumonías y ornitosis. Y no hablemos de los animales exóticos que se ponen de moda por temporadas. Toda una legión de cobayas, hamsters, monos, tortugas y las especies más increíbles han invadido muchos hogares, trayendo consigo enfermedades y parásitos propios de su especie o de sus países de origen, difíciles de diagnosticar.



Fig. 9.— Los graciosos conejos también pueden contagiarnos ciertas tiñas.

Seamos prudentes. Si se tienen animales se debe procurar tenerlos aislados en un lugar fijo, para evitar el contacto con las personas y sus movimientos por el resto de la casa. Se extremará la limpieza de todo lo que se relacione con ellos, y es fundamental lavarse las manos cada vez que se haya tocado a un animal. Cuando se les saque a pasear, los perros han de ir con bozal. También es importante seguir las normas de los veterinarios sobre vacunaciones, pero desgraciadamente sólo hay vacunas contra unas pocas enfermedades. Por eso aquellas personas confiadas que afirman que su perro no puede enfermar ni contagiar porque «está vacunado de todo» están completamente equivocadas.

El mejor consejo que podemos dar es que no tengan animales dentro de casa. Piensen que se juegan con ellos la salud.

CONTAMINANTES NOCIVOS DEL AMBIENTE Y DE LOS ALIMENTOS

El desarrollo industrial y el progreso han traído como consecuencia indeseable la proliferación de agentes perjudiciales para la salud en el ambiente en que vivimos. Poco a poco, el aire, el agua, el suelo y los alimentos se van contaminando con sustancias peligrosas contra las que es difícil luchar. El éxito en semejante lucha sólo puede conseguirse con medidas enérgicas, disposiciones gubernamentales y colaboración de todos los habitantes. Pero a escala doméstica podemos esquivar la acción de algunos de tales agentes, como los que se relacionan a continuación:

Radiaciones de posible acción cancerígena:

- Luz solar directa durante períodos prolongados.
- Televisores encendidos; se debe evitar colocarse junto a ellos durante horas.

Gases que resultan tóxicos o peligrosos en lugares mal ventilados:

- Escape de los coches en garajes pequeños.
- Braseros mal encendidos.
- Escapes de butano, comercial y doméstico.
- Fondo de pozos negros, fosas de estiércol o silos torre.
- Pulverizaciones y aerosoles con insecticidas (clorados, fosforados, etc.) y otros productos. El riesgo de los aerosoles es doble, ya que pueden causar daños las sustancias activas que contienen y también los gases que los dispersan a presión en el ambiente.

Humos de efecto cancerígeno:

- De tabaco. No sólo es nocivo para el fumador, sino también para las personas que respiran en el mismo local.
- Vapores de breas o alquitranes.
- Alimentos ahumados sin precaución.

Polvo. Evitar sobre todo el polvo fino de origen industrial, como los procedentes de aserrado de baldosines, cemento, asbestos de fibrocemento, etc. Pueden causar trastornos y cánceres pulmonares.

Alimentos que en ciertas condiciones resultan tóxicos o cancerígenos:

— Entre los tóxicos están:

- Los contaminados con plomo:
 - Contacto con vasijas vidriadas especiales.
 - Vegetales que crecieron junto a carreteras de mucho tráfico.
 - Agua de cañerías nuevas.
- Las patatas verdes, porque contienen una sustancia llamada solanina.

- Huevas de barbo (en ciertas épocas).
 - Bebidas alcohólicas de cualquier tipo; causan lesiones en hígado, cerebro, etc., y habituación.
 - Grasas rancias o muy fritas; producen lesiones vasculares.
 - Comidas cocinadas en vasijas que contengan cadmio; tales vasijas suelen tener colores muy llamativos.
 - Conservas en las que se han producido gases (botes hinchados); contienen toxinas microbianas. Conviene evitar el consumo de alimentos procedentes de latas abolladas, oxidadas o que tengan grietas o aberturas.
 - Almortas y regaliz en grandes dosis.
- Pueden ser cancerígenos:
- Los alimentos enmohecidos (pueden contener aflatoxinas).
 - Alimentos contenidos en recipientes de ciertos plásticos. No se deben aprovechar los envases de plástico para cosas distintas de las que estaban destinados.
 - Ciertos colorantes amarillos artificiales.

Irritaciones continuadas durante largo tiempo que pueden tener acción cancerígena:

- Roces en el mismo lugar del cuerpo.
- Alimentos muy calientes, poco masticados o con especias fuertes.
- Bebidas gasificadas, cuando hay lesiones en el aparato digestivo.

OTRAS PRECAUCIONES UTILES

El barrido de suelos dentro de la vivienda es una práctica poco higiénica si se levanta polvo. Algunos microbios resisten el ambiente seco, transformándose en esporos que perviven en el polvo durante mucho tiempo y, al barrer, se diseminan por el aire que respiramos y caen en los alimentos. Además, el polvo puede causar alergias a personas sensibles. Por ello, es preferible fregar que barrer.

Tampoco conviene sacudir dentro de la casa el polvo de las moquetas, alfombras, cortinas, etc., por las mismas razones; para que no se extienda por la vivienda es preferible pasar una aspiradora.

El contacto de trajes y ropas de trabajo o calle con las sábanas supone un modo seguro de meter en nuestra cama los microbios del exterior. Y hay que tener en cuenta que precisamente las partes de nuestro cuerpo que durante la noche están descubiertas tienen la piel más débil y sensible a los contagios.

Cuando hay en casa un enfermo con algún proceso contagioso se procurará que los utensilios y ropas destinados a él sean distintos de los del resto de la familia; además se desinfectarán después de su uso lavándolos con lejía. La persona que lo atienda debería lavarse las manos después de cada contacto con el enfermo o con sus cosas.

No vamos a poner más ejemplos, aunque se podrían citar muchos. Creemos que con los descritos es suficiente para llevar al ánimo de los lectores la preocupación por estar vigilantes. Conviene pensar a menudo que estamos rodeados de gérmenes patógenos, aunque no los veamos debido a su minúsculo tamaño. Nuestro organismo tiene buenas defensas contra ellos, pero si se quiere tener éxito en la lucha hemos de ayudar evitando su difusión y contagio con buenas medidas higiénicas. Algunas son muy fáciles de realizar y muy efectivas, como el **lavado frecuente de las manos** y el **evitar contactos con el suelo**.



MINISTERIO DE AGRICULTURA,
PESCA Y ALIMENTACION

DIRECCION GENERAL DE INVESTIGACION
Y CAPACITACION AGRARIAS

Servicio de Extensión Agraria
Corazón de María, 8 - 28002-Madrid

Se autoriza la reproducción **íntegra** de esta publicación mencionando su origen: «Hojas Divulgadoras del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación».