

Salud

En el primer mundo, la transmisión de enfermedades a través de las heces era algo erradicado hasta que llegó el móvil. No nos podemos olvidar de cerrar la tapa del inodoro antes de hacer correr el agua y no está de más que limpiemos el dispositivo de vez en cuando, pasando por su superficie un paño humedecido con agua, gel hidroalcohólico o alcohol.

Demasiado rato con el móvil en el baño

Nuestra vida ha cambiado drásticamente gracias a la ciencia y la técnica y uno de los sitios que ha sufrido una mayor transformación ha sido el cuarto de baño. Ducharse con agua caliente nos parece hoy un derecho fundamental, pero hace tan solo 60 años era un lujo inalcanzable para una gran parte de la población española. Cuando yo era pequeña, en mi pueblo de Jaén no había agua corriente, la que usábamos en casa de mi abuela había que acarrearla desde la fuente en cántaros de barro, por lo que darse un baño o una ducha no era algo habitual; el lavado del cuerpo se hacía por partes (como las integrales). No obstante, en la casa del farmacéutico, mi abuelo, no podía faltar un inodoro en una época en la que en muchas de las casas del pueblo, las funciones de ese sanitario se hacían en un rincón del corral y, aunque ya era generalizado el uso de papel más o menos higiénico, en el campo no era raro usar piedras. Estos hábitos de higiene siguen siendo habituales en gran parte de los países en vías de desarrollo, donde la falta de letrinas es la causa de muchas infecciones.

En el primer mundo, en los países ricos, la transmisión de enfermedades a través de las heces parecía algo erradicado y lo era hasta que llegó el móvil, un dispositivo que se ha convertido

en compañero inseparable desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. No es de extrañar que un altísimo porcentaje (más del 90% según algunos estudios) de la gente use el móvil mientras está en el inodoro. La primera consecuencia ha sido que el tiempo de permanencia en el mismo haya pasado de 5-10 minutos a 25-30, lo cual puede tener efectos indeseables, como inducir el desarrollo de hemorroides en personas propensas a ellas. No obstante, no es ese el principal problema de salud que puede acarrear el uso del móvil en el baño. Todas las superficies del cuarto de baño, incluso las de los más limpios, están llenas de bacterias y virus; para librarnos de ellos, antes de salir nos lavamos las manos. Pero no hacemos lo mismo con el móvil, el cual puede estar lleno de gérmenes como E. Coli o salmonela, bien por contacto con las superficies en el cuarto de baño, bien por haberlo contaminado nosotros mismos antes de lavar-



Adela Muñoz Páez



nos las manos.

Para impedir este transporte de bacterias o virus, algunos científicos han llegado a aconsejar una forma de proceder un tanto peculiar: Cogér el móvil con la mano derecha mientras se usa el inodoro, transferirlo a la izquierda al terminar (para hacer uso de la derecha al limpiarnos), hacer vaciar la cisterna con la derecha, seguir llevando el móvil con la izquierda hasta depositarlo sobre una superficie limpia y entonces proceder a lavarse las manos.

Esta recomendación, además de poco viable -parece un trabalenguas- no tiene en cuenta la importancia de cerrar la tapa del váter antes de hacer correr el agua.

Desde mucho antes de que se generalizara el uso del móvil, los microbiólogos venían advirtiendo de que la existencia de un aerosol (pequeñas gotitas de agua, como un aerosol que salía del inodoro hacia arriba al vaciar la cisterna, arrastraba los gérmenes de las heces y los dispersaba por todo el cuarto de

baño. Hoy podemos ver esa especie de surtidor en los vídeos grabados mientras es iluminado con láseres para hacerlo visible. Tras ser analizadas, se ha comprobado que las gotitas del aerosol contienen gérmenes.

A la vista de toda esta información podemos preguntarnos si el cuarto de baño es un lugar tan higiénico como pensábamos, o si usar el móvil en el baño es una práctica de riesgo.

A la segunda cuestión yo contestaría que no, dado que su uso masivo en el baño no parece haber generado un incremento significativo de enfermedades infecciosas. Y, sin lugar a duda, nuestros cuartos de baño son infinitamente más higiénicos que los «corrales» de las casas de mi pueblo en mi infancia. Ahora bien, no nos podemos olvidar de cerrar la tapa del inodoro antes de hacer correr el agua y no está de más que limpiemos el móvil de vez en cuando, pasando por su superficie un paño humedecido con agua, gel hidroalcohólico o alcohol. Y, ya puestos, sería conveniente que limitáramos el uso del móvil en el baño, por salud y por estética. ■

Adela Muñoz Páez es catedrática de Química Inorgánica de la Universidad de Sevilla y miembro de la Red de Científicas Comunicadoras.

