

Las suelas del calzado albergan una variedad de virus y bacterias:

# Sacarse los zapatos antes de entrar a la casa podría ser útil para reducir patógenos

Este hábito, común en países asiáticos, se ha popularizado en muchos hogares después de la pandemia. Una costumbre beneficiosa sobre todo en donde viven niños pequeños o personas con su inmunidad débil, pero que debe complementarse con otras medidas de higiene, dicen expertos.

CONSTANZA MENARES

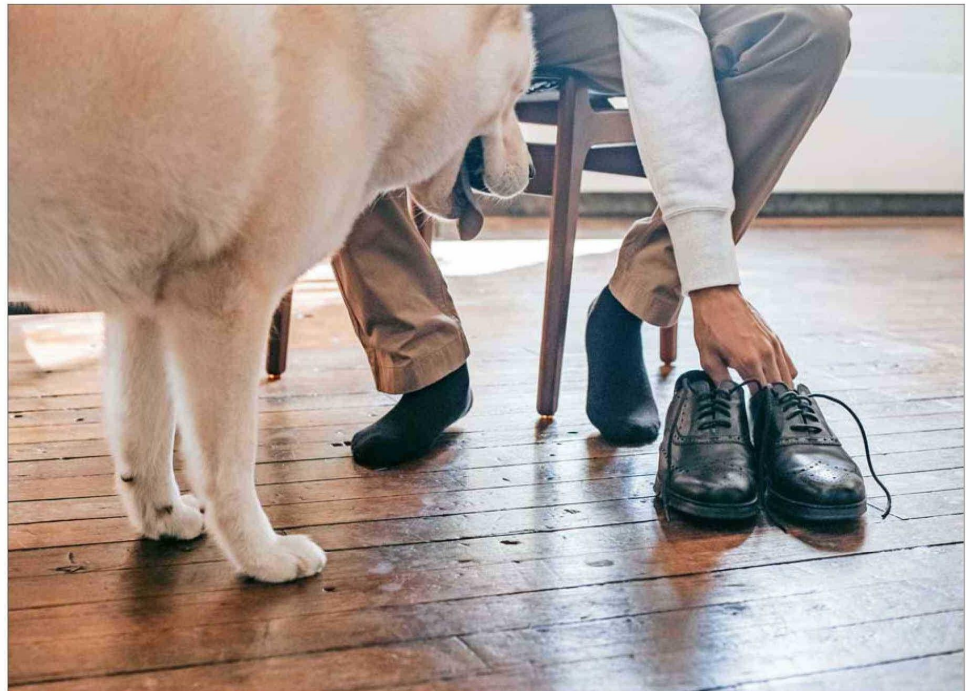
**A**lejandra Leal (31) tiene algunas rutinas que sigue cada vez que llega a su casa. Entre otras, se saca los zapatos antes de entrar, se lava las manos y no se sienta con la ropa "de calle" encima de su cama. También, a su perro, después de sacarlo a pasear, le limpia las patas.

"Mi madre y mi abuela me inculcaron este culto de la higiene. Ahora en invierno, que hace frío, dejo los zapatos, abrigo y cartera en una silla en la entrada para que se sequen y 'oreen' y así contaminar menos mi hogar. La suciedad, los gérmenes y la contaminación me dan asco, por eso mantengo siempre estas tradiciones. Sin embargo, a los invitados no les pido quitarse el calzado. Después de las juntas trapeo el piso y aspiró los sillones", cuenta Leal.

Si bien la medida de entrar descalzo al domicilio es más usual en otras culturas, como ciertos países de Asia —sobre todo Japón— o del norte de Europa, en Chile se ha vuelto también una tendencia, aún más después de la pandemia.

"El tema del covid-19 condicionó a muchas personas que dejaron establecida la rutina de quitarse los zapatos, lo que es bastante bueno si se quiere mantener un poco más de inocuidad en ese sentido en el hogar. Pero, la exposición a patógenos se puede reducir con medidas mucho más simples, como el lavado de manos. Esta es la principal medida para cortar una cadena de transmisibilidad", dice Karin del Campo, académica de la Facultad de Medicina y Ciencia de la U. San Sebastián.

Francisco Merino, jefe de Urgencias de la Clínica Las Condes, coincide y explica que la crisis sanitaria "aumentó la conciencia sobre la higiene, el autocuidado y la prevención de la propagación de gérmenes, por lo que algunas personas adoptaron esta práctica como una medida adicional al lavado de manos o estornudar en el antebrazo para reducir la exposición a patógenos".



**Sacarse los zapatos al entrar al domicilio**, limpiarles las patas a los perros después de llevarlos a pasear, lavarse frecuentemente con jabón las manos y desinfectar las superficies de la casa son medidas de higiene que reducen la exposición a microorganismos que podrían ser dañinos para la salud de las personas.

## Reducir la exposición

Pero, ¿este hábito sirve de algo? Según la ciencia, las suelas del calzado que se usa en el exterior pueden contener diversos virus y bacterias, algunos de ellos perjudiciales para la salud de las personas.

"Entre los patógenos más frecuentemente identificados en los estudios se encuentran la *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae* y *Serratia*, *Clostridium difficile* y *Staphylococcus aureus*. Estos microorganismos pueden causar diversos problemas de salud, como infecciones intestinales, infecciones del tracto urinario, conjuntivitis y neumonías", precisa Sebastián Ugarte, jefe de la Unidad de Paciente Crítico de la Clínica Indisa.

De hecho, una investigación de 2017 de la U. de Houston (EE.UU.),

en que se analizó la suela del calzado de 280 participantes, reveló que cerca de un 30% dieron positivo para *C. difficile*: una bacteria que causa problemas en el intestino, así como también diarrea, fiebre y pérdida del apetito.

Otro estudio similar, hecho por el Departamento de Microbiología de la U. de Arizona (EE.UU.), reveló que la suela de los zapatos puede concentrar alrededor de 421 mil unidades de bacterias diferentes —más que la superficie de un inodoro—; además, el 96% del calzado analizado tenían bacterias de origen fecal.

Durante una fase posterior del estudio, se observó que en el 90% de las ocasiones, un número significativo de bacterias permanecía en el piso de la casa.

Frente a estos datos, "quitarse

los zapatos al ingresar al hogar puede ser una buena práctica con el objetivo de reducir la exposición a patógenos. Especialmente en aquellos hogares donde habitan niños pequeños o personas inmunocomprometidas. Pero podría no tener un beneficio mayor en aquellas casas donde no exista una población de riesgo. De todas formas, mantener la limpieza y el cuidado en el propio domicilio siempre será algo positivo", dice Merino.

Los entrevistados concuerdan en que se deben mantener también otras medidas de cuidado para evitar enfermedades, tales como el lavado frecuente de manos, la ventilación de los espacios, limpiar y desinfectar regularmente las superficies y estornudar o toser en el antebrazo.