

¿Zapatos dentro de casa? Esto es lo que dice la ciencia sobre los microbios en tus suelas

Aunque no lo notes, con cada paso introduces en casa cientos de miles de microorganismos. ¿Es motivo para hacer que todos se descalcen en la puerta? La respuesta no es tan sencilla como parece.

Igual eres una de esas personas que guardan un par extra de zapatillas de andar por casa para ofrecer a los invitados que vienen de la calle... ¿Tiene sentido que les pidas que se quiten el calzado al entrar? No merece la pena hacer sentir mal a tus invitados solo para evitar que los microbios invadan tu casa. ¿O sí? ¿Acaso son realmente preocupantes los agentes microbianos que se adhieren a la suela de los zapatos?

Para empezar, no hay por qué negarlo: un zapato puede albergar cientos de miles de bacterias por centímetro cuadrado, señala Jonathan Sexton, microbiólogo e investigador en la Universidad de Arizona (EE. UU.). Las suelas son punto de encuentro para estos microorganismos, y, con cada paso que damos, recogemos nuevos huéspedes.

Zapatos: una pasarela de microbios

¿Suponen estos seres microscópicos una amenaza? Varios estudios han demostrado que casi todas las suelas de calzado están recubiertas de bacterias fecales, incluida la ubicua *Escherichia coli*, presente en el 96% de los casos. La mayoría de los tipos de *E. coli* son inofensivos para los humanos, pero algunos pueden provocar diarrea, infecciones del tracto urinario e, incluso, meningitis. “No están en todos los zapatos, pero sí en casi todos”, advierte Sexton.

Otras investigaciones han encontrado también colonias de *Staphylococcus aureus*, causante de una amplia gama de infecciones y con cepas superresistentes a los antibióticos, algunas de la sangre y el corazón. Además, un trabajo publicado en 2014 en la revista *Anaerobe* analizó treinta hogares en Houston (Texas), y halló la presencia de *Clostridium difficile*, una bacteria con gran longevidad que puede dar lugar a problemas intestinales, como diarrea grave.

En todos los objetos domésticos que analizaron, los científicos descubrieron que los zapatos contenían más *C. difficile* que ningún otro, incluida la taza del inodoro. Esto puede darte una idea de la capacidad que tiene el calzado de contaminar tu casa.

¿Realmente estás en peligro?

A pesar del escenario repleto de gérmenes que nos pinta, este estudio no da razones de peso como para preocuparse. “Para un individuo sano, las bacterias de los zapatos no suponen un riesgo real”, comenta Kevin Garey, autor del trabajo y profesor en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Houston (EE. UU.).

También hay que tener en cuenta que la mayoría de nosotros no pasamos mucho tiempo en el suelo, que es donde se revuelca la mayoría de los microbios. Es decir, apenas estamos expuestos a la amenaza.

Aunque, en algunos casos, las capas de bacteria que recubren el suelo pueden unirse a gotas de vapor de agua y colonizar el aire que respiramos, por ejemplo, cuando son levantadas por la brisa que entra por la ventana. Eso podría aumentar el riesgo de contagio, admite Sexton. Pero el mayor peligro, en realidad, está en el suelo. “Yo me preocuparía más por un niño que gatea por casa. Para un adulto sano, no es ningún problema”, recalca Sexton.

Otro grupo de población que tal vez debería tomar precauciones extra son los pacientes inmunodeprimidos, pues sus defensas contra la infección son más bajas de lo deseable. “Por ejemplo, cuando hay una persona que ha sido recientemente hospitalizada, es importante que la casa esté bien limpia”, aconseja Garey. Esta es otra razón por la que no es recomendable entrar con el calzado desprotegido en las zonas de los hospitales donde están los pacientes más vulnerables.

¿Qué hacer si prefieres no jugártela?

Si eres una persona de riesgo o si tienes un niño pequeño a tu cargo, “sería buena idea descalzarte en la puerta cuando entras en casa”, afirma Garey. “Para el resto de la gente, puede ser más una cuestión de hábitos o preferencias que de salud”, añade este investigador.

Para el primer grupo de personas o para los que se mueren de asco al pensar en la entrada de tantas bacterias en su hogar —caso de los verminofóbicos—, las recomendaciones son sencillas: basta con dejar los zapatos en la puerta, limpiarlos de vez en cuando y mantener el polvo a raya —pues es la comida favorita de las bacterias—.

“Siempre es bueno tomar precauciones, pero no creo que haya que obsesionarse con ello”, apostilla Sexton.

Mantener los zapatos libres de bacterias no requiere soluciones extremas ni productos complicados. Una opción sencilla y eficaz es usar toallitas desinfectantes específicas para calzado, que eliminan la mayoría de los gérmenes sin dañar los materiales.

Para una limpieza más profunda, se puede preparar una mezcla de agua y vinagre blanco (a partes iguales), aplicada con un paño en las suelas, siempre evitando empapar el zapato. Los sprays con

clorhexidina o alcohol isopropílico también son útiles, especialmente si hay personas inmunodeprimidas en casa. La frecuencia ideal para desinfectar dependerá del uso, pero una vez por semana es más que suficiente para la mayoría.

Tan importante como limpiar los zapatos es cuidar el suelo, especialmente si hay niños pequeños gateando o personas con alergias. Colocar un felpudo de fibras duras fuera de casa y una alfombrilla absorbente en el interior también ayuda a atrapar suciedad y humedad. Sacudirlos y aspirarlos con frecuencia es clave.