

# Cómo Limpiar para Prevenir el Coronavirus

*Teresa Hunsaker  
Family and Consumer Sciences Extension Educator, USU Extension*

*Artículo traducido y adaptado por Celina G. Wille, Ph.D.  
Extension Assistant Professor, USU Extension*

Algunos pasos importantes para ayudar a evitar la propagación del coronavirus son la práctica de una buena higiene, el lavado de manos por lo menos 20 segundos, cubrirse al toser o estornudar y evitar el contacto con otras personas. Otra práctica importante es la limpieza de superficies y áreas donde las personas portadoras del virus pueden haber propagado sus gérmenes.

Según la Organización Mundial de la Salud y un inmunólogo que estudió la familia de coronavirus en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Tennessee, se ha determinado que las gotículas virales pueden sobrevivir en superficies como el vidrio y los plásticos hasta por 96 horas. Si bien las estimaciones se basan en datos del brote de SARS de 2003, el COVID-19 es un "primo genético" del SARS y tiene la misma composición genética, por lo que la esperanza de vida es muy similar.

Un estudio más reciente encontró que el coronavirus COVID-19 puede sobrevivir hasta 4 horas en cobre, hasta 24 horas en cartón y hasta 2 a 3 días en plástico y acero inoxidable. Los investigadores también descubrieron que este virus puede permanecer en forma de gotículas en el aire hasta 3 horas antes de que caigan al suelo.

Limpieza de superficies (donde no se preparan alimentos)

Todos estamos constantemente expuestos a superficies "sucias", lo cual no es nada nuevo, y en su mayor parte, no nos enferman. Pero el COVID-19 es altamente infeccioso y puede propagarse fácilmente sin ninguna exposición personal conocida al virus, lo que probablemente significa que proviene del contacto con una superficie.

La solución fácil es limpiar conscientemente las superficies a su alrededor. Incluso si no encuentra en las tiendas productos desinfectantes, no olvide que el jabón y el

agua funcionan muy bien, así que comience con el lavado de manos, los fregaderos, las superficies, las perillas de las puertas, etc.

Otra opción para desinfectar es preparar una solución que contenga 50% de agua y 50% alcohol isopropílico (de concentración al 70% o más). El alcohol puro al 70% incluso se puede verter sobre toallas de papel cortadas a la mitad, toallitas faciales (pero no para uso en la cara) o directamente sobre un trapo de limpieza para limpiar controles remotos, perillas de puertas y muchas otras superficies.

Prepare una solución de cloro mezclando 5 cucharadas (1/3 de taza) de cloro por un galón de agua o 4 cucharaditas de cloro por litro de agua. Esta solución se puede usar en todas las superficies y en las perillas de puertas, pero no se debe usar en productos electrónicos.

Para tabletas, teléfonos celulares, teclados y pantallas, el uso un paño de microfibra con una solución de 50% de agua y 50% de alcohol (alcohol del 70% o más) es seguro. El paño debe exprimirse bien antes de usarlo y enseguida usar un paño limpio y seco. No use toallas de papel en pantallas, tabletas o teléfonos celulares. La mayoría de las toallitas desinfectantes comerciales también son efectivas, si las puede encontrar en la tienda.

Para mayor efectividad, las soluciones desinfectantes comerciales de cualquier tipo deben usarse de acuerdo con las recomendaciones del fabricante en la cantidad y el tiempo de contacto indicado.

### **Limpieza de frutas y verduras**

La recomendación para desinfectar frutas y verduras no ha cambiado debido al coronavirus. Lave bien con agua fría y use un cepillo en productos de textura rugosa como papas, melón, zanahorias, etc.

La Administración de Medicamentos y Alimentos o FDA (por sus siglas en inglés) ha informado que el virus COVID-19 no ha sido transmitido por alimentos o envases de alimentos. El virus necesita un huésped humano, y no puede propagarse en los alimentos. Sin embargo, puede permanecer viable en las superficies, y si una persona infectada con el virus anduvo de compras mientras tosía o estornudaba sobre el producto, el virus podría propagarse.

Las mejores prácticas para el manejo seguro de alimentos en el hogar son lavar y desinfectar los mostradores y las superficies de trabajo con frecuencia, lavarse bien

las manos y desinfectar sus frutas y verduras correctamente antes de cortarlas y prepararlas. Lea enseguida los procedimientos para la limpieza de frutas y verduras.

**Lechuga y otras verduras de hoja verde:** Llene un recipiente grande con agua y sumerja las verduras. Revuélvalas bien para que suelten residuos y déjelas reposar por un minuto para eliminar cualquier tipo de residuo. Transfiéralas a un colador y enjuáguelas con agua fría usando un rociador si tiene uno.

**Tubérculos:** Talle con un cepillo para verduras bajo agua corriente fría.

**Verduras y frutas de cáscara gruesa:** Frutas y verduras como ejotes/judías verdes, espárragos, pepinos y uvas. Enjuague bien bajo un chorro de agua a alta presión frotándolas con las manos. Deje secar en un colador limpio si es necesario.

**Verduras y frutas de cáscara suave:** Frutas y verduras blandas /tiernas tales como tomates, frutas maduras de hueso, champiñones y bayas. Enjuague bajo un chorro de agua fría constante, pero a baja presión, asegurándose que queden bien enjuagadas, pero sin magulladuras. Extienda sobre una toalla de cocina limpia o toallas de papel para que se sequen y que no se aplasten. Los plátanos o bananos tienen cáscara y sólo se pelan, sin embargo, recuerde lavarse las manos después de pelarlas y antes de tocar o comer esta fruta.

Como medida adicional de precaución, se recomienda que los consumidores inmunocomprometidos consuman frutas y verduras pre envasadas o cocidas.

Todavía no sabemos cómo las condiciones como la exposición a la luz solar, el calor o el frío puedan afectar los tiempos de supervivencia de COVID -19. Por ahora, las investigaciones sugieren que el uso de agua es la mejor forma de eliminar el virus y que no es necesario usar soluciones de enjuague especiales para frutas y verduras. Sigue siendo una buena práctica agregar vinagre o jugo de limón al agua, o a productos comerciales para frutas y verduras si se desea. Estos aditivos mejoran principalmente la tensión superficial del agua para enjuagar de manera más efectiva y no necesariamente como un aditivo desinfectante.

A medida que aprendamos más, esta nueva información se publicará en el sitio web de recomendaciones de los CDC, así como también en el sitio web del programa de Extensión de USU con información sobre el virus COVID-19 en <https://extension.usu.edu/covid-19/>. El Centro de Química de Biocidas incluye

una lista de productos que ayudan a combatir COVID-19 en el sitio

<https://www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf>

Fuentes de información:

Centers for Disease Control

Harvard Health.

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/coronavirus-resource-center>

US Department of Agriculture

Deering, Amanda. Purdue University Extension