

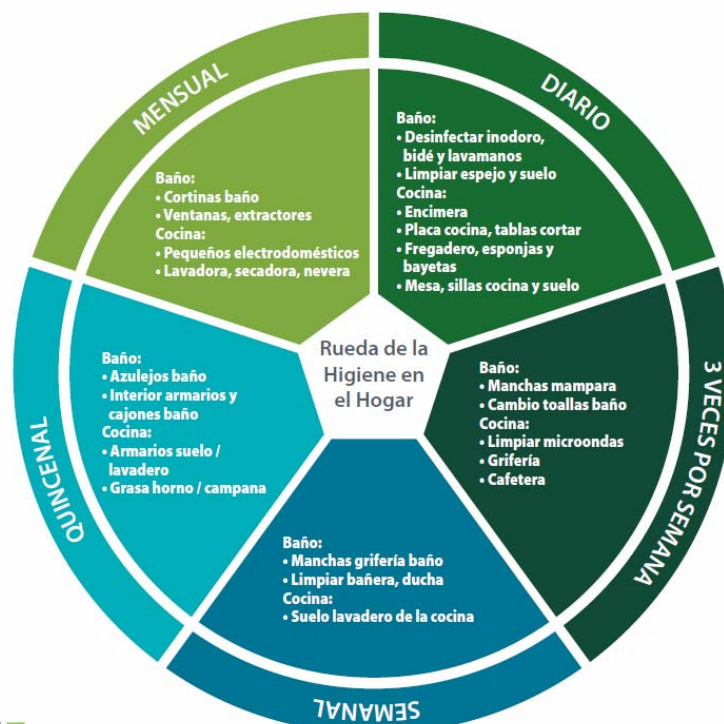
Unos correctos hábitos higiénicos son la base para un hogar seguro y saludable

- El Instituto Silestone, en el marco de su labor divulgativa sobre buenas prácticas y hábitos de higiene, propone las pautas de limpieza básicas para evitar la formación de focos de infección en el hogar que pongan en riesgo la salud de las personas

Barcelona, 03 de mayo de 2012 – En la actualidad, el término “higiene” va íntimamente ligado a los conceptos de “salud” y “limpieza”, ya que se considera un elemento fundamental en la calidad de vida de las personas y la prevención de enfermedades.

Tradicionalmente se ha considerado a la higiene en la cocina como un conjunto de acciones relacionadas con el cuidado de los alimentos, las buenas prácticas de trabajo y la limpieza de las personas, las superficies y los utensilios. Asimismo, el cuarto de baño, centro de higiene por excelencia tanto en el hogar como en los espacios públicos, es el lugar destinado a salvaguardar la salud a través la limpieza y la desinfección. Por ello es tan importante velar por el cumplimiento de unas correctas pautas de higiene en el hogar con el fin de evitar la formación de focos de infección que pongan en riesgo la salud de las personas.

El Instituto Silestone propone unas sencillas pautas de limpieza para lograr una completa desinfección. Para ello ha creado la “**Rueda de la Higiene en el Hogar**”, un diagrama didáctico e ilustrativo para tener bajo control un total saneamiento de la vivienda. Así, se distingue la periodicidad según las zonas que requieren procesos de limpieza de forma más reiterada y constante, así como los que deben ser higienizados de forma más esporádica para mantenerlos en óptimas condiciones. Por ello se detalla qué áreas demandan una higiene de forma diaria, tres veces por semana, semanal, quincenal o mensual.





Diariamente

La desinfección diaria es imprescindible para los lugares más contaminados incluyendo las esponjas y paños de cocina, la pila y el desagüe. La tabla de picar -de madera o plástico- requiere especial atención, especialmente luego de cortar carne, pollo o pescado crudos y antes de cortar vegetales que serán consumidos crudos.

Para ahorrar tiempo...

Limpiar la pila de la cocina, colocar las esponjas, paños y tablas ya limpias dentro de la esta y cubrir con una solución de una taza de lejía concentrada en 5 litros de agua. Dejar actuar 5 minutos y luego enjuagar bien.

Tres veces por semana

Algunas áreas de la cocina y el baño requieren ser limpiadas y desinfectadas varias veces a lo largo de la semana.

Las encimeras, mesas y utensilios/artefactos de cocina deben ser desinfectados al menos tres veces por semana, además de limpiarlos cada vez que haya algún derramamiento sobre ellos. Los suelos de la cocina y del baño, las llaves de los grifos y el botón de descarga del inodoro se encuentran en este grupo.

Semanalmente

En el baño, el inodoro requiere ser limpiado y desinfectado a fondo al menos una vez por semana, así como las estanterías de baño, piletas, bañeras, duchas y desagües.

Recomendación:

Usar lejía concentrada, ligeramente diluida y dejarla actuar durante 5 minutos para un efecto desengrasante. Se logra también de este modo una buena forma de limpiar y desinfectar en un solo paso.

Focos y fuentes de contaminación bacteriana

Lo cierto es que podemos encontrar las bacterias en todas partes. Puede ser que estén en el aire, en el suelo, en los animales, en el agua e incluso en nuestra piel, ropa o saliva. Los lugares donde comúnmente se encuentran las bacterias son llamados fuentes de contaminación.

Es importante saber cuáles son las fuentes de contaminación donde comúnmente se encuentran las bacterias para poder proteger de manera más eficiente la seguridad higiénica de nuestro hogar.



Las fuentes de contaminación más comunes

Las personas

Normalmente las personas portan bacterias en su cuerpo. Estas pueden estar en la boca, la nariz, el intestino, las manos y la piel. Con mayor frecuencia se encuentran en manos sucias, saliva y heridas.

Los residuos

Los recipientes con desperdicios son una fuente muy importante de contaminación ya que se dejan durante varias horas a temperatura ambiente. Esto favorece el desarrollo de bacterias y atrae insectos y roedores. Las moscas, cucarachas o incluso corrientes de aire, pueden hacer que los residuos lleguen al alimento que está siendo preparado y lo contamine.

Los alimentos crudos

Los alimentos crudos se hallan normalmente contaminados por bacterias y parásitos. Hay que tener especial cuidado con las carnes rojas y blancas, los pescados y mariscos, los huevos y la leche fresca.

El agua

Una forma común de contaminación de alimentos es por el agua. Esto ocurre especialmente en aquellos lugares donde las verduras y frutas son regadas con aguas residuales o provenientes de ríos contaminados con deposiciones o sustancias químicas.

Las plagas

Las plagas transportan gérmenes y suciedad. Están siempre donde hay alimentos. Viven en alcantarillas, desagües, materia descompuesta, deposiciones.

Los animales domésticos

Los pelos y plumas de animales domésticos contienen un gran número de bacterias, siendo algunas de ellas patógenas.

El suelo

El suelo es un reservorio tan rico en nutrientes que muchos microorganismos y parásitos desarrollan fácilmente en él.

El aire

El aire en sí mismo es un medio hostil para los microorganismos. Pero puede convertirse en un excelente medio de dispersión y transporte para ellos., especialmente a través de las corrientes.

Silestone Institute es una plataforma internacional dedicada al estudio y a la divulgación de la higiene en la cocina y en el baño, tanto en los espacios públicos como privados, con el objetivo de fomentar una forma y un estilo de vida saludables. Toda la información que divulga **Silestone Institute** está avalada por su Consejo Asesor, integrado por expertos en diferentes áreas como seguridad alimentaria, cocina profesional, comunicación científica, productos de limpieza, arquitectura y diseño, hostelería y restauración, quienes ponen su conocimiento a disposición de los consumidores, los profesionales y la sociedad en general.

Para más información:

Miriam Pagador
Secretaría y Comunicación
Rambla Catalunya 18, 1º
08007 Barcelona
Telf.: (+34) 93 481 36 20
silestoneinstitute@ulled.com
www.silestoneinstitute.com