



ESPAÑA  
AMÉRICA  
BRASIL  
CATALUÑA

INICIAR SESIÓN REGISTRARSE

EL PAÍS

SECCIONES

# [BUENAVIDA]

SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO BIENESTAR PSICOLOGÍA MEDIO AMBIENTE TITULARES »

SALUD »

ÚLTIMA HORA

Llévate el widget

## Gérmenes en la oficina: dónde no tocar

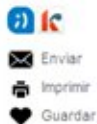
- Un escritorio tiene más bacterias que un inodoro. Protéjase de la gripe de su compañero de mesa
- [Sentarse es el nuevo fumar \(un vicio no muy sano\)](#)

PATRICIA MATEY | 15 OCT 2014 - 17:13 CEST

Archivado en: Gripe Microbiología Higiene Enfermedades respiratorias España Estilo vida Enfermedades Biología Medicina Ciencias naturales Salud Ciencia



GETTY IMAGES



¿Estornuda muy a menudo su compañero de despacho? ¿Cuántas puertas abre usted en su lugar de trabajo? ¿Comparte material? El escondite preferido de virus y bacterias es, precisamente, la oficina, donde acudimos a diario y pasamos una media de ocho horas por jornada. La evidencia científica acumulada de esta realidad demuestra que en las oficinas pueden convivir hasta miles de tipos distintos de gérmenes. Hace dos años, el informe *La gestión del bienestar y la salud de los asalariados en su trabajo*, realizado por la compañía de productos de higiene *Kimberly-Clark Professional*, revelaba que el 20 % de los franceses ha contraído alguna vez una enfermedad de tipo contagioso en su lugar de trabajo. Las zonas más contaminadas de microbios son: puertas, botones del ascensor, barandillas y máquinas expendedoras.

Ahora, la misma compañía acaba de financiar otra investigación llevada a cabo por Charles Gerba, profesor de microbiología en la *Universidad de Arizona* (EE. UU.). "La mano es más rápida que el estornudo", ha declarado el investigador a *The Wall Street Journal*. El ensayo, publicado el pasado mes en el periódico estadounidense, se llevó a cabo en un edificio de oficinas con 80 empleados. Los científicos contaminaron una puerta a la entrada del mismo con un virus llamado *bacteriófago MS-2*. No infecta a las personas, pero es similar en forma, tamaño y capacidad de supervivencia a los virus de la gripe y a los que causan enfermedades digestivas comunes.

eskup

### LO MÁS VISTO EN...

» Top 50

- |         |         |       |           |
|---------|---------|-------|-----------|
| EL PAÍS | Twitter | Verne | BuenaVida |
|---------|---------|-------|-----------|
- 1 'Químico' no significa 'artificial' y otras palabras que usamos mal
  - 2 ¿Croqueta o ensaladilla rusa? Claves de un aperitivo perfecto
  - 3 Tengo sed. Y paso del agua
  - 4 Ser vegano no es lo que usted piensa
  - 5 Catorce errores frecuentes en la ducha
  - 6 Siete beneficios de la zanahoria que no conocía
  - 7 Mitos y verdades de los zumos de frutas y verduras
  - 8 13 remedios para las agujetas que sí funcionan
  - 9 Cuando lavarse los pies no es suficiente
  - 10 ¿Quiere comer sostenible? Crie su propio cerdo



Según cuenta la publicación, al cabo de dos horas, el virus había contaminado la sala-descanso para tomar café, el botón del microondas, los mangos y puertas del refrigerador. Posteriormente, se extendió a los baños, oficinas y despachos. Allí, los investigadores encontraron que el virus había contaminado los teléfonos, los escritorios y los ordenadores. A las cuatro horas, el microorganismo estaba en el 50 % de las superficies de contacto común y en manos de alrededor de la mitad de los empleados de la oficina.

---

Las zonas más contaminadas son puertas, botones del ascensor, barandillas y máquinas expendedoras

---

Para Juan Pablo Horcajada, de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC) y jefe del servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital del Mar, en Barcelona, el riesgo real de contagio de enfermedades en la oficina depende del tipo de infección. "En el caso de la gripe, el contagio en lugares comunes es muy frecuente en personas no vacunadas. Un paciente infectado puede generar varios casos secundarios, dependiendo de diversas circunstancias como la higiene de manos, la vacunación, la cercanía corporal o la ventilación. Tradicionalmente, se pensaba que estos virus se transmitían solo por el aire, pero cada vez hay más evidencias de que los virus respiratorios también se transmiten por las manos", explica.

El especialista insiste en que los patógenos (agentes que producen una enfermedad) más habituales son los virus respiratorios como la gripe. "El riesgo de contagio en las oficinas se debe a varios motivos: la agrupación de personas en un mismo espacio durante horas, la falta de ventilación natural, sistemas artificiales que no renuevan en aire con suficiente frecuencia y, sobre todo, como demuestra este último estudio, la falta de [higiene de manos](#) y la diseminación de los virus en el entorno", continúa.

### Choca esos... ¿puños?

"La manera más efectiva de prevenir la gripe es la vacunación. El riesgo puede disminuir lavando las manos con frecuencia y mejorando la higiene ambiental, pero su eficacia es menor que la de la vacuna. La responsabilidad personal en el orden y limpieza del puesto de trabajo es una actitud que ayuda. Una medida básica que se debe realizar siempre es toser o estornudar en un papel desechable o, si no se tiene a mano, en el pliegue de la manga a la altura del codo", reconoce el doctor Horcajada.

"En algunos hospitales de EE. UU., se ha llegado a promover el choque amistoso de puños como alternativa a darse la mano, para evitar el contacto con las palmas, que son las que más microorganismos llevan. En el ámbito de oficinas es algo exagerado, pero da idea de la importancia de esta parte del cuerpo como elemento transmisor de infecciones. También quedarse en casa cuando uno está con síntomas gripales es una buena medida preventiva en relación con los demás, especialmente si no están vacunados de la gripe", asegura el médico.

Por su parte, un estudio del australiano [Centre for Economics and Business Research](#) subraya la importancia de que los empresarios velen por la higiene en los siguientes puntos clave de la oficina:

- 1. Recepción:** al ser el lugar de paso de trabajadores y personas externas, se trata del punto donde se puede contraer más fácilmente una gripe o un resfriado.
- 2. Baños:** los pomos de las puertas son delicados. Según los especialistas, la cantidad de gérmenes y bacterias en los baños podrían quedar reducidas en un 80 % si todos los empleados se lavaran las manos antes de salir.
- 3. Teléfono:** es el objeto más contaminado del escritorio y puede albergar hasta 25.000 microbios por pulgada cuadrada. Si su



compañero de mesa está griposo, ¿qué tal dejar el fijo para él solo y decantarse usted por el móvil?

**4. Ordenador:** los escritorios de cualquier centro de trabajo albergan 400 veces más bacterias que una taza de váter limpia. El teclado del ordenador es el primer afectado, ya que es ahí donde depositamos todos los gérmenes, arrastrados de otros lugares.

NOTICIAS RELACIONADAS

Selección de temas realizada automáticamente con Autonomy

EN EL PAÍS

Ver todas »

- ¿Cuándo se puede decir que un contagiado de ébola está curado?
- Cómo lograr que los alimentos duren más en la nevera
- Ampliando el lenguaje de Dios
- Agentes secretos en el fondo del mar

EN OTROS MEDIOS

Ver todas »

- |  |  |                                  |               |
|--|--|----------------------------------|---------------|
| cincodias.com                            | cincodias.com                                  | cincodias.com                    | cincodias.com |
| Socorro... hay un pingüino en la oficina | Lugares de trabajo más saludables y eficientes | Los nuevos límites de la empresa | La linterna   |

Y ADEMÁS...

COMENTAR

» Ver comentarios en modo conversación en eskup

ⓘ Para poder comentar debes estar **registrado en Eskup** y haber **iniciado sesión**

correo electrónico

•••••

**ENTRAR** [Recuperar contraseña](#) **DARSE DE ALTA** [¿Por qué darse de alta? ▾](#)

