

# Así se propagan los gérmenes en el trabajo

03.11.2014  
Sumathi Reddy. Wall Street Journal

Un virus colocado en la puerta de un edificio de oficinas infectó a la mitad de los empleados en tan sólo cuatro horas.

### CÓMO SE PROPAGAN LOS VIRUS EN EL TRABAJO

En tan sólo cuatro horas, un virus puede contagiar la mitad de llos empleados

**EN SU MESA**

Un espacio de trabajo con superficies de plástico o de formica, y un teclado con muchos relieves ofrecen un ambiente relativamente hospitalario para los gérmenes.



**CAFETERAS**

En un estudio se inoculó un virus inofensivo en una persona. Las asas de las cafeteras fueron los primeros lugares donde el virus se extendió.



**INTERRUPTORES**

La mayoría de los virus pueden sobrevivir sobre una superficie un máximo de entre dos y cuatro días.



**FUENTES**

Los grifos y fuentes pueden ser un caldo de cultivo para patógenos. La mayoría prefieren ambientes húmedos.



**PUERTAS**

Un estudio demostró que un virus inofensivo colocado en una puerta de oficina se había expandido a la mitad de las superficies de la oficina en sólo cuatro horas.



**TOCARSE LA CARA**

Como media, un adulto lleva sus manos a la nariz, a la boca o a las orejas unas 16 veces por hora.





**Expansión** Fuente: WSJ

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Arizona en Tucson ha demostrado que con tan sólo contaminar la puerta de un edificio con un virus inocuo éste se propagó a la mitad de los empleados y a la mitad de las superficies de la oficina en tan sólo cuatro horas. También se propagó con la misma rapidez cuando los investigadores infectaron a una persona con el virus.

«Los virus se propaguen más rápido con las manos que con los estornudos», señala Charles Gerba, profesor de microbiología de la Universidad de Arizona que presentó los resultados del estudio en un congreso celebrado en Washington D.C. a principios de septiembre. El estudio y otros parecidos se están revisando ahora para su publicación.

El estudio se realizó en un edificio de oficinas donde trabajaban 80 personas. Los investigadores contaminaron la superficie de la puerta de entrada con el virus bacteriófago MS-2, que es inocuo para los seres humanos pero tiene una forma, un tamaño y una supervivencia parecidos a los de los virus del resfriado común y de la gripe estomacal.

En tan sólo dos horas el virus contaminó la sala de descanso (la cafetera, los botones del microondas, el mango de la nevera) y luego se propagó a los servicios y los despachos, donde contaminó los teléfonos, las mesas y los ordenadores. Al cabo de cuatro horas estaba presente en más de la mitad de las superficies de la oficina y en las manos de la mitad de los empleados, aunque muchos de ellos no se conocían entre sí. Los investigadores calcularon que los empleados tenían un riesgo de infección del 30%.

En otro estudio en el que se puso en las manos de un empleado una gota con un virus inocuo los resultados fueron prácticamente los mismos. Pero cuando la mitad de los empleados usaron desinfectantes y toallitas higiénicas para las manos, el porcentaje de infectados bajó del 39% al 11%.

Pero no se alarme. Aunque una persona esté expuesta a un virus o a una bacteria, eso no implica que vaya a enfermar. El que lo haga depende en gran medida del número de partículas víricas presentes, de si ha estado expuesta antes al virus, de su sensibilidad a él, de su estado de salud y del potencial infeccioso del virus. Además, Martin J. Blaser, microbiólogo del Centro Médico Langone de la Universidad de Nueva York, señala que «cada persona tiene billones de bacterias y docenas de virus en su organismo, pero generalmente no constituyen un peligro para su salud».

Por otra parte, Kelly Reynolds, microbióloga de la Universidad de Arizona que participó en los estudios, dice que las tasas de supervivencia de los patógenos oscilan entre segundos y meses. La mayoría de los virus respiratorios viven como máximo de dos a cuatro días. La duración de la supervivencia depende mucho de la temperatura (hay virus que mueren a temperaturas altas) y de los materiales. Por ejemplo, los microbios viven más tiempo en fibras sintéticas que en fibras de algodón. Se propagan rápidamente por superficies de acero inoxidable, pero el cobre tiene un efecto antimicrobiano. Sobreviven bien en el plástico y en objetos con recovecos como teclados y juguetes donde se acumulan polvo y suciedad.

Aunque los investigadores de la Universidad de Arizona creen que el uso de desinfectantes y toallitas para las manos puede reducir notablemente la tasa de infecciones, el Dr. Blaser generalmente no recomienda su uso porque también matan a las bacterias buenas que protegen frente a las malas, salvo en los hospitales y durante la temporada de la gripe.

Por último, según un estudio publicado este año en la revista *American Journal of Infection Control*, cuando dos personas se dan la mano se transfieren de 10 a 20 veces más bacterias que si chocan los puños. Y otros estudios demuestran que solamente el 40% de los empleados de los hospitales se lavan bien las manos, lo que ha llevado a algunos médicos a recomendar que se prohíba darse la mano en los hospitales.