

## Esponjas de cocina

**Colmadas de bacterias y potencialmente peligrosas, propuesta de Odalys Simeón, de Artemisa**

**U**N mínimo pedazo del estropajo de cocina podría contener tantos microbios como siete veces el número de personas que habitan la Tierra, incluso más que el inodoro. Limpiarlo solo empeora las cosas.

Las esponjas, debido a su naturaleza porosa y la capacidad de remojo de agua, funcionan como incubadoras ideales de microorganismos, de parientes cercanos de las bacterias que causan neumonía y meningitis. Según estudios del Instituto de Medicina de Precisión (IPM) de la Universidad de Furtwangen, Villingen-Schwenningen, en Alemania.

Este elemento común en todas las cocinas y relacionado con la higiene doméstica contiene cantidades ingentes de gérmenes como la *Campylobacter*, *Enterobacter cloacae*, *Escherichia coli*, *Klebsiella Proteus*, *Salmonella* y *Staphylococcus*. Además, la *Moraxella osloensis* puede causar infecciones en personas con un sistema inmunológico débil.

Según la investigación publicada en la revista **Scientific Reports**, un solo centímetro cúbico podría estar repleto de microorganismos. Dichas densidades



**Estos necesarios adminículos de cocina poseen la segunda carga más alta de coliformes de toda la casa.**

bacterianas –dicen científicos–, solo se encuentran en las heces. El estudio demostró que los ambientes de cocina reciben más microbios que los inodoros, aunque menos que los desagües. Las esponjas de fregar poseen una carga alta de coliformes.

¿Cómo librarnos de las bacterias? Al parecer lavar el estropajo no es solución, porque los gérmenes relacionados con patógenos son resistentes a la limpieza y de forma rápida recolonizan las áreas abandonadas por sus hermanos más débiles, similar a lo que sucede con nuestro intestino después de un tratamiento con antibióticos, explican científicos.

En un ambiente doméstico, cocinas y baños tienen un alto potencial para funcionar como incubadoras microbianas, debido a la inoculación continua de nue-

vas células, en un caso por manipulación de los alimentos y en otro por contacto directo del cuerpo con las superficies domésticas. El éxito de la colonización de estos microbios depende de la idoneidad de las condiciones ambientales, como humedad y disponibilidad de nutrientes.

Las esponjas de cocina no solo actúan como reservorio de microorganismos, sino también como diseminadores sobre las superficies domésticas, lo que puede conducir a la contaminación cruzada de las manos y los alimentos, causa principal de brotes de enfermedades de origen alimentario.

La única solución para mantener las bacterias al mínimo en la cocina –según expertos–, es sustituir la esponja de limpiar todas las semanas o al menos en un período corto. ¡Piénselo!

## Piojos

**Bichos que atacan fundamentalmente a niños y solo tienen como alimento la sangre humana, sugerencia para que sea abordado en este espacio, de Ana Beatriz Barros Subirós y Maité Subirós Santana, de La Habana**

**N**O todo es igual o preferido para los piojos, en cuanto a cabeza-pelo, de las personas. Estos insectos de seis patas muestran clara preferencia por la nuca, donde el pelo suele ser más largo y acostumbran a

depositar sus huevos detrás de las orejas, a uno o dos milímetros del cuero cabelludo, donde se mantienen ca-lienticos.

Para evitar el desprendimiento de los huevos, las madres engendran una es-

pecie de cola pegajosa. Las larvas nacen en un plazo de siete a 11 días.

Las infestaciones en individuos normalmente ocurren entre los tres y los 10 años de edad, porque a partir de este momento, aumenta la producción de sebo en el pelo, sustancia grasa que los piojos detestan, de ahí que apenas se den casos entre adultos. Otro enemigo declarado de estos parásitos son los tintes capilares, sobre todo, los que contienen amoniaco.

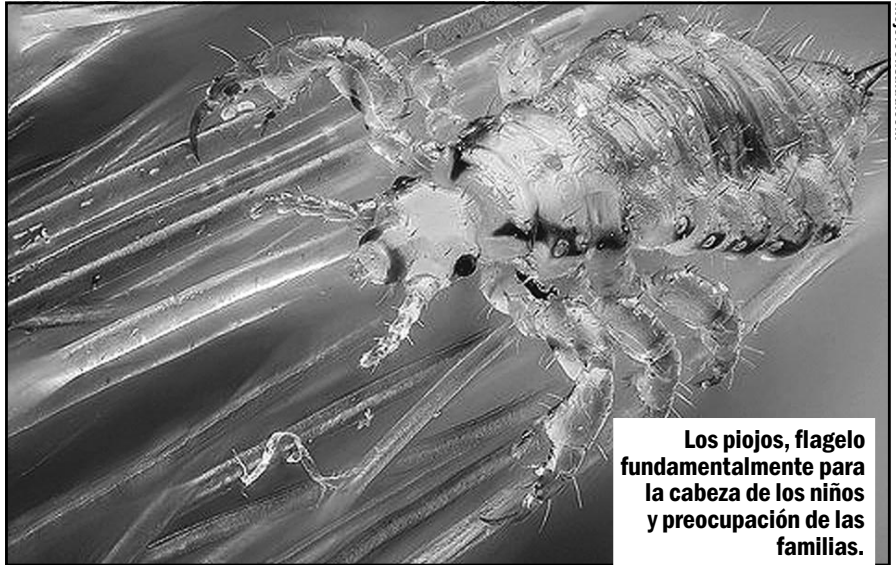
Cuesta mucho quitárselos de encima, lo mejor es optar por tratamientos combinados, es decir, eliminar los piojos y sus

huevos con peines especiales (de dientes finos) y aplicar también productos químicos.

Refieren especialistas en dermatología que hasta hace poco, los champús y lociones contenían piretrinas, un insecticida que puede ser ineficaz en caso de que los piojos se hayan vuelto resistentes, algo cada vez más frecuente. De ahí que hayan empezado a ganar puntos los tratamientos con dimeticona, una especie de silicona que taponan los orificios a través de los que respira el piojo, causándole asfixia y deshidratación. Un efecto similar al que buscaban nuestras abuelas al untar el pelo con mayonesa, pero más eficaz.

Los piojos corporales –*Pediculus humanus corporis*– suelen vivir en la ropa, sábanas y toallas, ponen huevos en fibras textiles y se trasladan temporalmente a la piel para alimentarse. Se suman a ellos los púbicos –*Phthirus pubis*–, que según estudios recientes se cree que contagiaron los gorilas hace varios millones de años, quizá por dormir en los mismos nidos o alimentarnos de su carne. Por lo general, se encuentran adheridos al pelo del área púbica, aunque también pueden colonizar el vello de cejas, pestañas, barba, bigote o axilas y se transmiten durante el contacto sexual.

Los piojos han permitido a los científicos descubrir que los seres humanos empezamos a llevar ropa hace aproximadamente 170 000 años. Esta fecha se-



ría imposible de determinar a partir de rastros arqueológicos, ya que es difícil que un tejido no se desintegre en un lapso tan extenso.

Es curioso saber que a los dinosaurios también les traían de cabeza. Según anota un reciente estudio de la Universidad de Illinois (EE.UU.), posiblemente estos grandes reptiles fueron los primeros seres vivos en soportar las picazones de los insectos-parásitos.

Tras estudiar genes de 69 de estos vividores que afectan a distintos mamíferos y animales modernos, los investigadores llegan a la conclusión de que empezaron a diversificarse antes de la extinción de los dinosaurios. "Los pio-

jos son como fósiles vivos; el registro de nuestro pasado está escrito en ellos, y ayudan a reconstruir la historia evolutiva de sus hospedadores".

Sin embargo, a diferencia de las pulgas, ellos no se desplazan de un lado a otro dando brinco, tampoco vuelan, eso sí, caminan bastante rápido, a más o menos unos 30 centímetros por minuto sobre pelo seco.

Así las cosas, el único modo posible de contagio es que, mientras juegan unos niños con otros, sus pelos entren en contacto, o que compartan cepillos, peines, gorras. Además, por juntar cabezas al hacerse selfis con el móvil, práctica que al decir de dermatólogos, ha aumentado el contagio entre adolescentes en los últimos años.

Ah, y el pelo limpio les encanta, porque su objetivo no es la suciedad, sino la sangre. Parece que prefieren el cabello limpio al sucio, y el liso al rizado. Los piojos localizan los capilares del cuero cabelludo, los perforan y succionan la sangre, no sin verter antes un poco de saliva para impedir que se coagule. Como consecuencia, la víctima empieza a percibir un fuerte picor que nada tiene que ver con falta de higiene. Por lo tanto, lavarles la cabeza con insistencia a los niños no evita el contagio.

Estos parásitos se aparean una vez, con cópula eficaz. La hembra almacena el esperma en su cuerpo y lo usa para producir huevos cada día de su vida, duran un mes y suele poner de cinco a 10 embriones diarios. ●

## De tiro rápido

• DIANA FERNÁNDEZ: La menstruación no modifica capacidades intelectuales. Dolor abdominal, cambios de humor, malestar en los senos, son de los habituales síntomas de la regla o ciclo menstrual, pero contrario a la creencia popular, no produce empobrecimiento de habilidades intelectuales, según últimos estudios llevados a cabo por investigadores de la Universidad de Zurich, Suiza y que recoge la revista **Frontiers in Behavioral Neuroscience**. Los cambios hormonales que tienen lugar en este período, como aumento-caída de hormonas cla-



ves, estrógeno, progesterona y testosterona, no tienen impacto en la función cognitiva. Buena noticia para mujeres en edad reproductiva.