

# RECUERDOS, HÉLICES Y TURBINAS

por Alberto Rumschisky

**L**a Infectious Disease Society of America, una asociación estadounidense que se centra en combatir las enfermedades infecciosas, ha hecho sonar las alarmas sobre los sitios más contaminantes que existen en los aeropuertos y a bordo de los aviones. La lista incluye 5 peligrosos lugares y objetos, proporcionando indicaciones para contrarrestar la amenaza de enfermarse a consecuencia de un viaje:

**1** El lavabo del avión. Teniendo en cuenta la cantidad de pasajeros que lo utilizan durante el vuelo, éste se considera como el lugar con más gérmenes. Numerosos estudios indican que todas las superficies están contaminadas con el "E.coli", un bacilo muy agresivo que, entre otras enfermedades, produce infecciones urinarias y colitis. Se advierte que muy rara vez los lavabos se desinfectan entre vuelos, a lo que se agrega el efecto acumulativo de cientos de usuarios antes de que se higienicen debidamente. La pequeñez del lavamanos hace casi imposible lavarse bien, y después, para poder salir, debemos manipular la manilla, que seguramente está llena de gérmenes. El consejo: "Haga todo lo posible por evitar usar el lavabo del avión. Si tiene que hacerlo, use una toalla de papel para abrir y cerrar los grifos, bajar la tapa del inodoro y para abrir la puerta. Lleve consigo toallitas desinfectantes y límpiense a fondo las manos con ellas inmediatamente después de salir del lavabo, y otra vez cuando llegue a su asiento."

**2** El piso de la zona de seguridad del aeropuerto. Salvo el caso de que se proporcionen patucos de plástico, estamos descalzos pisando donde otros cientos de miles de personas lo han hecho antes. Hay muchas probabilidades de coger una infección de hongos, como el pie de atleta. El consejo: "llevar siempre calcetines para evitar pisar descalzo."

**3** Las revistas y los catálogos de a bordo. Se ha comprobado que un tercio de los pasajeros que usan el lavabo del avión y el del aeropuerto no se lavan las manos. Si se agregan a esto los gérmenes esparcidos por toses, estornudos y mocos, cada superficie sufre la lluvia de miles de gérmenes, y las revistas y catálogos

en el respaldo del asiento delantero son un peligro virtual. Y cuántas veces hemos podido ver a alguien que distraídamente se moja los dedos con saliva para volver las páginas... El consejo: "traiga su propio material de lectura y evite tocar el material que está en el respaldo del asiento, a menos que tenga necesariamente que coger las instrucciones para la evacuación de emergencia".

**4** Los surtidores de agua del aeropuerto. Hay que evitar beber de ellos y utilizarlos para llenar botellas. Estos surtidores pueden contener hasta un millón de bacterias por centímetro cuadrado de la espita. El consejo: "compre una botella de agua en la terminal. No beba agua del lavabo en el avión, ni té o café preparado con ese agua. Se ha demostrado que el agua de los aviones puede contener coli bacilos, como resultado de malas prácticas usadas para llenar los tanques y/o sistemas de filtración que funcionan indebidamente."

**5** Las almohadas y las mantas del avión, salvo que estén envueltas en un plástico cerrado herméticamente. Los estudios señalan que, en un vuelo típico transportando 100 pasajeros, cinco de ellos estarán afectados de un resfriado. Y estos, especialmente si han tomado alguna medicación para aliviarse, buscarán dormir un poco usando la almohada y la manta del avión. La rápida limpieza que se realiza entre vuelos no incluye almohadas ni mantas, que volverán a ser utilizadas una hora después por los nuevos pasajeros. El consejo: "lleve consigo su almohada o, si tiene problemas de equipaje, rellene una funda de almohada con parte de su ropa, métala en el maletín de mano y utilícela en el avión para reposar la cabeza. Y viaje con un jersey o un abrigo liviano, para evitar tener que pedir una manta de a bordo."

**Y**un consejo final para minimizar riesgos: nunca use la mesa desplegable del avión sin limpiarla antes concienzudamente con una toalla de papel o servilleta. Los gérmenes que se depositan en superficies pueden vivir durante horas e incluso durante días, si el entorno es húmedo. Como dice el portavoz de la Infectious Disease Society of America, "emplee su sentido común".