



Uso más seguro de desinfectantes durante la pandemia de COVID-19

Recomendaciones de la Unidad Especializada en Salud Ambiental Pediátrica de los Estados del Oeste (Western States Pediatric Environmental Health Specialty Unit)

El nuevo virus que causa el COVID-19 se puede transmitir por el aire o al tocarse los ojos, la nariz o la boca después de tocar una superficie sobre la que otra persona ha estornudado o tosido recientemente.



Lavarse las manos o usar gel antiséptico de manos después de tocar superficies posiblemente contaminadas y mantener las manos lejos de la cara son maneras muy importantes para evitar la transmisión. Para evitar exponerse al virus en el aire, sugerimos seguir las [recomendaciones de los CDC](#). Esta hoja informativa le explica cómo limpiar y desinfectar las superficies en su casa siguiendo las [indicaciones de los CDC](#) y reducir al mismo tiempo los riesgos para la salud debido al uso de desinfectantes.

El uso de desinfectantes para limpiar las superficies en su casa puede matar los gérmenes (bacterias y virus) que causan enfermedades, pero también puede llevar riesgos para la salud. Por ejemplo, muchos desinfectantes comunes (como el cloro y muchas toallitas desinfectantes) contienen sustancias químicas que pueden causar o empeorar el asma y causar daños reproductivos.



Limpieza: Cómo eliminar la suciedad y los gérmenes

Limpie las superficies en su casa con un limpiador o jabón multiuso y un trapo, paño o toalla. Si está disponible, el mejor trapo es uno de microfibras. Limpie el trapo de microfibras después de cada uso en la tina o lavadora. Si dobla el trapo de microfibras por la mitad y una vez más por la mitad, tendrá 8 superficies desinfectantes que

usar antes de necesitar otro trapo. Lave los trapos de microfibras por separado de otros tipos de tela y sin usar suavizante de telas. Si usted limpia y restriega vigorosamente, podrá eliminar muchos gérmenes y así evitar la necesidad de usar desinfectantes. Si es necesario desinfectar, limpiar primero permite que los desinfectantes funcionen mejor. Los productos de limpieza certificados por [Green Seal](#) o por [Safer Choice](#) son más seguros para las personas y para el medio ambiente.

Desinfección: Cómo matar los gérmenes

Qué desinfectar:

- ▶ Las superficies que se tocan frecuentemente
- ▶ Cualquier superficie que se toque con manos sin lavar después de regresar de lugares públicos. (Aun mejor: ¡aplíquese gel antiséptico para manos antes de entrar a su casa y tocar cualquier cosa!)

Muchos desinfectantes no son seguros para uso en superficies en contacto con alimentos. Busque las palabras "food-contact sanitizer" en la etiqueta del producto para confirmar su uso seguro en superficies en contacto con alimentos.

Opciones de desinfección más seguras y eficaces

El programa de la EPA, Productos Antimicrobianos de Diseño para el Ambiente (DfE) tiene una [lista](#) de desinfectantes con ingredientes (tanto activos como inactivos) que son más seguros para la salud de las personas y para el medio ambiente. Estos ingredientes activos más seguros son: ácido cítrico (citric acid), agua oxigenada (hydrogen peroxide), ácido lácteo-L (L-lactic acid), etanol (ethanol), isopropanol, ácido peroxiacético (peroxyacetic acid), bisulfato de sodio (sodium bisulfate) y quitosán/ quitosano (chitosan). La [Lista N de la EPA](#) contiene productos que cumplen con los criterios de la EPA para uso contra el virus que causa el COVID-19. La mejor opción es filtrar la [Lista de Diseño para el Ambiente \(DfE\)](#) para ver sólo aquellos productos que también aparecen en la Lista N. Si esos productos no están disponibles, escoja otros con los ingredientes más seguros incluidos en la lista N.

Ejemplo de la Lista de DfE

# EPA Registration Number	Active Ingredient	Use Site
	Glutaraldehyde	
	Glycolic acid	
	Hydrochloric acid	
	Hydrogen chloride	
	Hydrogen peroxide	
	Hypochlorous acid	
	Iodine	

Ejemplo de la Lista N de la EPA

Uso más seguro de desinfectantes durante la pandemia de COVID-19



> [continuado](#)

Para desinfectar de forma más segura

- ▶ **Primero, limpie** la superficie según lo descrito arriba.
- ▶ **Segundo, desinféctela** con un producto que contenga uno de los ingredientes activos aprobados por el programa Productos Antimicrobianos de Diseño para el Ambiente de la EPA como más seguros para las personas y el ambiente (ver en enlace a la lista arriba).
- ▶ **Tercero, ¡siga las instrucciones** en la etiqueta del desinfectante! Uno de los pasos más importantes de la desinfección es siempre dejar que la superficie quede **visiblemente mojada** con el desinfectante durante el **tiempo de contacto** recomendado en la etiqueta del producto.
- ▶ **Cuarto**, verifique que el producto tenga un **número de registro de la EPA** y no esté vencido. Siempre guarde los desinfectantes según lo indicado en la etiqueta, en un lugar bien ventilado lejos del alcance de los niños.

Es mejor usar un desinfectante líquido y un trapo de microfibras en lugar de toallitas desinfectantes, porque las toallitas frecuentemente no están lo suficientemente húmedas para mantener la superficie mojada durante el tiempo de contacto necesario.

¡Recuerde que la superficie sólo se mantiene desinfectada hasta que otra persona la toque o estornude o tosa sobre ella!

Si usted no tiene acceso a algunos de estos productos más seguros:

Si no tiene un trapo de microfibras: lave las esponjas, trapos o toallas después de limpiar cada superficie. Si dobla el trapo/toalla por la mitad y una vez más por la mitad, tendrá 8 superficies desinfectantes que usar antes de necesitar otro trapo.

- ▶ Opciones para limpiar las esponjas:
 - Lavarlas en el lavaplatos
 - Remojarlas por un minuto en una solución de ½ cucharadita de cloro con 4 tazas de agua
 - Para las esponjas **que no tienen nada de metal**, otra opción es mojarlas completamente y calentarlas en el microondas por un minuto.
- ▶ Las toallas se pueden lavar con jabón o detergente en una tina o en la lavadora.
- ▶ Si sólo tiene acceso a cloro o desinfectantes con ingredientes activos no incluidos en las listas de productos más seguros, es muy

importante usar el equipo de protección personal recomendado por el fabricante. Asegúrese de ventilar bien el área (abra las ventanas, haga que entre aire de fuera, prenda ventiladores).

Al igual que con cualquier desinfectante, también es importante seguir las instrucciones incluidas con el producto, dejar que la superficie quede visiblemente mojada con el producto durante todo el tiempo de contacto recomendado, verificar que tenga un número de registro de la EPA, guardarlo en forma segura según lo indicado en la etiqueta y confirmar que no esté vencido. El cloro tiene una vida en estante bastante corta (dura menos de un año). **No combine desinfectantes.** Es sumamente peligroso combinar el cloro con el amoníaco. Para más información sobre el uso más seguro del cloro, vea este [recurso](#) de la Universidad Estatal de Michigan.

Conclusion

Limpie rutinariamente; desinfecte sólo cuando sea necesario. La desinfección debe enfocarse en las superficies de alto riesgo, usando los productos desinfectantes que le sean disponibles.

¡Desinfectar las superficies por sí solo no parará la transmisión del virus! Siga también las recomendaciones de los CDC sobre las mascarillas, el distanciamiento social y el lavado de manos.

Resources

- ▶ Recomendaciones de los CDC sobre cómo se propaga el COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- ▶ Hoja informativa del Departamento de California de Reglamentos sobre los Pesticidas: ¿Por qué son tan buenos los trapos de microfibras? https://wspehsu.ucsf.edu/wp-content/uploads/2015/10/FactSheet_Microfiber.pdf
- ▶ Lista de productos de limpieza más seguros de Green Seal: <https://www.greenseal.org/certified-products-services?s=Household+Cleaning+Products>
- ▶ Lista de productos más seguros de la EPA: <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- ▶ Pesticidas Antimicrobianos de Diseño para el Ambiente de la EPA: <https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>
- ▶ Lista de productos recomendados por la EPA para uso en contra del virus SARS- CoV-2: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- ▶ Recurso sobre el cloro de la Universidad Estatal de Michigan: <https://www.canr.msu.edu/news/covid-19-disinfecting-with-bleach>

Este material fue apoyado por el Academia Americana de Pediatría (AAP) y financiado (en parte) por el acuerdo cooperativo 6 NU61TS000296-02-01 de la Agencia de Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades (ATSDR).

La ATSDR no respalda la compra de productos o servicios comerciales mencionados en las publicaciones de PEHSU.