

TENDENCIAS

Esto puede ocurrirle a tu piel (y a tu cuerpo) si no cambias las sábanas

El Ciudadano · 9 de mayo de 2017



Gérmenes, bacterias, hongos y virus, las amenazas que detectó «la higiene del dormir».



Viurs y bacterias pueden «meterse entre los dos» en la cama de una pareja que no cambia las sábanas todas las semanas.

En ella pasamos 49 horas por semana, si dormimos 7 horas por noche. Entonces, **«¿qué tan higiénica es tu cama?»**. con esa pregunta, el diario inglés Daily Mail se metió entre las sábanas de la «higiene del dormir» y llegó a la conclusión de que no cambiarlas una vez por semana puede ir en detrimento de la salud.

«Esta nota puede hacer que nunca más te de ‘vagancia’ lavar las sábanas», advierte el medio. «Piensen en todo lo que hacemos en la cama», explica la doctora Lisa Ackerley, experta en higiene de la compañía Dettol. «Además de ser el lugar donde dormimos, puede ser nuestra oficina en casa, nuestra sala de té, la ‘mesa’ para la cena y hasta la cama del perro y del gato», describe.

«Dependiendo de para qué uses la cama y de lo limpio que estés al momento de meterte en ella (y hasta qué uses para dormir), **tu cama puede ser bastante inmund**a y hasta puede producirte algún daño en el cuerpo», señala Ackerley.

«Gérmenes, bacterias, hongos y virus». con ese subtítulo, va al punto del problema de las sábanas sucias. «Tenemos todo tipo de bacterias y hongos en nuestro cuerpo y la mayoría son inocuos, pero **la cama es un gran lugar para que se reproduzcan**, sobre todo, si se piensa en toda la humedad que se acumula a medida que dormimos, la **saliva**, los **líquidos**, las células de la piel Y, por supuesto, todas las otras cosas que entran en la cama, **desde la materia fecal a la comida**», advierte la experta, sin ahorrarse en detalles escatológicos.

Enfermedades como **infecciones de la piel y las heridas**, infecciones del tracto urinario, neumonía y **bacteriemia** (infección del torrente sanguíneo) pueden desarrollarse si estas bacterias entran en el nuestro cuerpo. Se acumularán en las sábanas si no se lavan durante algún tiempo, y pueden causar infecciones, sobre todo, **si nos rascamos mientras dormimos**.

Una de las bacterias que se puede propagar es **Staphylococcus aureus** -que se encuentra comúnmente en la piel humana o en la nariz de una persona sana, y en cortes y furúnculos de aquellos que padecen sus complicaciones-.

«Si usted o su pareja tienen **pie de atleta**, es altamente contagioso y acechará entre los dos en la cama. Lave las sábanas a una temperatura alta para eliminar el hongo en el lavarropas», aconseja la doctora.

Otra infección por hongos es **Candida albicans**, que puede entrar en la cama desde el cuerpo- y se elimina sencillamente lavando las sábanas todas las semanas. «Usted puede obtener infecciones de hongos en la piel que pueden causar problemas en los pliegues donde hay humedad y en las partes íntimas. **Su cama puede ser un caldo de cultivo perfecto**», concluye.

En caso de irse a la cama enfermo de gripe o con un simple resfrío, según los estudios de «higiene del dormir», será necesario lavar la ropa de cama aún con mayor frecuencia «para proteger a su pareja y a sí mismo».

Ese virus se extiende tanto por el estornudo como por el contacto boca a boca, por lo que también se aconseja tener un cesto junto a la cama y mantener «los pañuelos de papel fuera de las sábanas».

Un tip infaltable que aportan este tipo de estudios es **tomar «como religión» el hábito de bañarse y secarse bien** antes de ir a dormir.

Vía: [Clarín](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)