Todo lo que los zapatos nos meten en nuestra casa

Por: Mark Patrick Taylor, Gabriel Filippelli. 02/06/2022

Las personas pasan hasta el 90% de su tiempo en espacios cerrados, por lo que la cuestión de si debemos llevar o no zapatos en casa no es en absoluto trivial

Probablemente usted se limpie los zapatos si pisa algo repugnante. Pero cuando llega a casa, **¿se descalza en la puerta?** Lo último en lo que pensamos en ese momento es en lo que arrastra la suela de nuestros zapatos.

Somos químicos medioambientales y llevamos una década examinando el ambiente interior y los contaminantes a los que se expone la gente en sus hogares. Aunque nuestro análisis del ambiente interior, a través de nuestro programa DustSafe, dista mucho de ser completo, en la cuestión de **si hay que andar con o sin zapatos en casa** la ciencia se inclina por lo segundo.

Lo mejor es dejar la suciedad al otro lado de la puerta.

¿Qué contaminantes hay en su casa y cómo han llegado a ella?

Las personas pasan hasta el 90% de su tiempo en espacios cerrados, por lo que la cuestión de si debemos llevar o no zapatos en casa **no es en absoluto trivial**.

En cuanto a riesgos para la salud pública, **la normativa suele regular el suelo, la calidad del aire y los riesgos medioambientales** en exteriores. Sin embargo, últimamente existe un creciente interés por regular la calidad del aire interior.

Las sustancias que se acumulan en el interior de nuestros hogares **no sólo incluyen el polvo y la suciedad de las personas** y los animales domésticos, que sueltan pelo y piel. Alrededor de **un tercio procede del exterior**, y se introduce a veces arrastrado por el viento y otras a través de las suelas de los zapatos.

Algunos de los microorganismos presentes en el calzado y el suelo **son patógenos resistentes a los medicamentos**, incluidos agentes infecciosos asociados a los

hospitales (gérmenes) muy difíciles de tratar. Si a esto le añadimos las toxinas cancerígenas de **los residuos de las carreteras asfaltadas** y los productos químicos para el césped que alteran el sistema endocrino, es posible que veamos la suciedad de nuestros zapatos bajo una nueva luz.

Un inventario de las asquerosidades de interior

Nuestro trabajo ha consistido en medir y evaluar la exposición a una **serie de sustancias nocivas** que se encuentran en el interior de los hogares, entre ellas:

- Genes resistentes a los **antibióticos** (genes que hacen que las bacterias sean resistentes a los antibióticos).
- Productos químicos **desinfectantes** en el entorno doméstico.
- **Microplásticos**.
- Productos químicos **perfluorados** (también conocidos como PFAS, tienden a permanecer en el cuerpo y no descomponerse) utilizados de forma ubicua en multitud de productos industriales, domésticos y de envasado de alimentos.
- Elementos **radiactivos**.

Uno de los puntos fuertes de nuestro trabajo ha sido la evaluación de los niveles de **metales potencialmente tóxicos** (como el arsénico, el cadmio y el plomo) dentro de hogares en 35 países.

Estos contaminantes –y sobre todo la peligrosa neurotoxina del plomo– **son inodoros e incoloros**. Por lo tanto, no hay forma de saber si los peligros de la exposición al plomo **están solo en los suelos exteriores o en las tuberías de agua** , o si también están en el suelo del salón.

La ciencia sugiere que existe una relación **muy fuerte entre el plomo dentro de nuestra casa y el del patio o el porche**. La razón más probable de esta conexión es la suciedad que entra por el aire desde el exterior o **la que pisan nuestros zapatos y las patas peludas de nuestras adorables mascotas**.

Por lo tanto, parece prioritario asegurarse de que **la suciedad del exterior** de nuestras viviendas se quede justo allí, fuera.

Un reciente artículo argumentaba que llevar **los zapatos en casa no es tan malo**. El autor señalaba que *E. coli* –una bacteria peligrosa que se desarrolla en los

intestinos de muchos mamíferos, incluidos los humanos– está tan ampliamente distribuida que está prácticamente en todas partes. Por lo tanto, **no debería sorprender que esté presente en las suelas de los zapatos** (en el 96 % de las suelas de los zapatos, como señalaba el artículo).

Pero seamos claros. Aunque está bien ser científico y quedarse con el término *E. coli* , este microorganismo es, dicho de forma más sencilla, la bacteria asociada a la caca. Ya sea la nuestra o la de nuestra mascota, **tiene el potencial de hacernos enfermar si estamos expuestos a altos niveles**. Y seamos sinceros: es simplemente asqueroso.

¿Por qué pasearla por el interior de su casa si tenemos una alternativa tan sencilla como descalzarnos en la puerta?

Una casa libre de zapatos

Entonces, ¿hay desventajas en andar sin zapatos por casa?

Más allá del dedo del pie que **tropieza ocasionalmente con algún obstáculo**, desde el punto de vista de la salud ambiental no hay muchas desventajas en **no ponerse los zapatos dentro de casa**. Aunque dejarlos en la alfombra de la entrada también deposita allí patógenos potencialmente dañinos.

Prevenir es mucho mejor que tratar, y quitarse los zapatos en la puerta **es un acto de prevención básica y sencilla para muchos de nosotros**. ¿Necesita zapatos para apoyar los pies? Fácil: basta con tener un calzado de interior que nunca se use fuera.

Queda la cuestión del *síndrome de la casa estéril*, que **se refiere al aumento de las tasas de alergias entre los niños**. Hay quien sostiene que está relacionado con los hogares excesivamente esterilizados.

De hecho, un poco de suciedad es probablemente beneficiosa, ya que diversos estudios indican que **ayuda a desarrollar el sistema inmunitario** y a reducir el riesgo de alergias.

Lo cierto es que hay formas mejores y menos asquerosas de conseguirlo que **caminar en nuestros hogares con los zapatos sucios**. Salga a la calle, salga a

pasear, disfrute del aire libre. Pero no lleve la suciedad al interior para que se acumule y contamine nuestros hogares.

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ

Fotografía: The objetive

Fecha de creación
2022/06/02