

# Estrategias más seguras de limpieza, sanitización y desinfección para reducir y prevenir la transmisión de COVID-19

Para reducir la propagación de COVID-19 es muy importante limpiar y desinfectar de manera apropiada. Esta hoja informativa detalla las mejores prácticas de limpieza, sanitización y desinfección de superficies para prevenir la propagación de la enfermedad y reducir a un mínimo la exposición a sustancias químicas peligrosas. Estas prácticas se enfocan en el lugar de trabajo, pero pueden ser utilizadas en cualquier otro lugar. Para estar al día con esta información, consulte a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC - o U.S. Centers for Disease Control and Prevention) y al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (U.S. National Institute for Occupational Health and Safety).

Cuando sea posible, usar agua y jabón es la mejor opción para lavarse las manos y limpiar todo tipo de superficies.

## ¿Por qué hablamos de prácticas laborales más seguras?



Comúnmente hay sustancias químicas peligrosas en productos de limpieza, sanitizadores y desinfectantes.

Las personas que usan estos productos y las que están en lugares donde son usadas pueden desarrollar enfermedades como el asma. En caso de mucha exposición hay sustancias que pueden causar efectos dañinos en la salud reproductiva o incluso cáncer. Algunas dañan la piel u otros sistemas del cuerpo. Por ejemplo, es más probable que los conserjes (janitors) que usan productos de limpieza y desinfección desarrollen asma debido al trabajo.



Hay opciones más seguras.

Busque los sellos de Safer Choice, Green Seal®, Eco/ago® y Design for the Environment (DfE) (Diseño para el Medio Ambiente) en las etiquetas de los productos.



Estos sellos se encuentran en los productos que son preferidos para el medio ambiente y la salud ya que tienen efectos menores. Tienen requisitos muy estrictos y pueden ayudar a evitar químicos que tienen impacto negativo.

## Términos Clave

### Producto de limpieza o "limpiador"

Quita gérmenes, polvo, suciedades y otras impurezas de objetos y superficies. Funciona utilizando jabón con agua para quitar gérmenes y suciedad de las superficies. Para reducir la propagación de infecciones, el limpiar antes de desinfectar funciona mejor que solamente desinfectar.

### Sanitizador

Destruye suficientes gérmenes para disminuir el riesgo a niveles que se consideran seguros para la salud pública (usualmente 99.99%). Estos productos deben estar registrados con la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency (U.S. EPA por sus siglas en inglés).

### Desinfectante

Destruye casi todos los gérmenes infecciosos, cuando se usa sobre una superficie tal como lo indica la etiqueta. No tiene efecto en suciedades, tierra o polvo.

# La Selección de Desinfectantes

Los desinfectantes y sanitizadores son regulados como pesticidas por la agencia EPA.

Si no encuentra productos con el sello de Design for the Environment (DfE), use desinfectantes y sanitizadores que tengan etanol, isopropanol (alcohol isopropílico), peróxido de hidrógeno, ácido láctico o ácido cítrico.

Cuando use productos químicos, asegúrese de ventilar el espacio al abrir puertas y ventanas o al permitir la entrada del aire exterior con su sistema de manejo de aire acondicionado.

Para mayor información sobre los ingredientes químicos en los desinfectantes, consulte la página del Departamento del Medio Ambiente de San Francisco (Department of the Environment) que figura al final de esta hoja informativa.

## Opciones más Seguras para Desinfectantes

Etanol, isopropanol (alcohol isopropílico)

Peróxido de Hidrógeno,

Acido Láctico o Acido Cítrico

Para identificar desinfectantes y sanitizadores más seguros se usa el criterio del programa Diseño para el Medio Ambiente (Design for the Environment) de la agencia EPA. "El ácido peracético se vende en una solución que es mezcla de ácido acético y peróxido de hidrógeno para mantenerse estable, pero es altamente corrosivo y el exponerse puede causar una severa irritación de los ojos, la piel y el sistema respiratorio". El ácido peracético se vende generalmente en concentraciones del 1 al 5 por ciento y es diluido antes de su uso en las industrias de comida y servicios médicos. Trate de evitar el uso de productos que contienen ácido peracético.



## ¿Qué más es importante en la selección de productos?

- ✓ La limpieza es siempre el primer paso. Los desinfectantes y sanitizadores no funcionan en superficies sucias.
- ✓ Limpiar es diferente de sanitizar y desinfectar - vea las definiciones en el cuadro en la página 1. Por lo general, hay mucho uso erróneo y abuso de desinfectantes, incluyendo concentraciones y soluciones no apropiadas. Usar una cantidad mayor no es necesariamente mejor – por lo general, la limpieza es suficiente.
- ✓ Es posible que se necesite equipo de protección personal (PPE por sus siglas en inglés) como guantes. Consulte la etiqueta en el producto o la hoja de datos de seguridad (Safety Data Sheet) para ver si se recomiendan medidas de protección específicas. Tendrá que tomar en cuenta si el producto va a ser rociado al aire (en ese caso se puede inhalar fácilmente) o si va a ser puesto en paños o trapos (que podría resultar en exposición por la piel). Además, debe tomar en cuenta el grado de concentración del producto y si éste debería ser diluido.
- ✓ El tiempo de permanencia o contacto es importante para los sanitizadores y desinfectantes. Sólo son efectivos cuando se los mantiene sobre una superficie por un periodo de tiempo específico. Vea las instrucciones del fabricante en la etiqueta.
- ✓ ¡Use el producto correcto para cada superficie! Las superficies no son todas iguales. Por ejemplo, lo que funciona en tela podría no funcionar en acero inoxidable. Algunos productos son efectivos contra bacterias pero no contra virus. Algunos, como el blanqueador (o lejía) deben ser diluidos. Muchos se pueden usar en rociador (spray) y otros no. ¿Ha certificado la EPA u otra agencia acreditada el producto que va a usar?

# Buenas prácticas para el uso seguro y efectivo de los productos de limpieza y desinfección durante una pandemia

## 1 Desarrollar un plan

Esto siempre es relevante, haya o no pandemia. Desarrolle y mantenga por escrito sus procedimientos que indiquen cómo hacer la limpieza y sus criterios para cuándo sanitizar o desinfectar. Estos deben incluir los horarios para la limpieza rutinaria y las actividades que se realizan periódicamente.

## 2 Empezar preguntándose: Empezar preguntándose: ¿Tengo que desinfectar? ¿Es necesario hacerlo ?

Si no es necesario, use jabón o detergente sin fragancia o un producto de limpieza general con los sellos de Safer Choice, Green Seal o Ecológico. El jabón desactiva al nuevo coronavirus porque disuelve la membrana lípida (grasosa) que rodea al virus y que le permite adherirse a nuestras células. El agua y jabón, con paños o trapeadores de microfibra también pueden eliminar 99% de las bacterias.

## 3 Limpiar todas la superficies que se tocan o agarran con frecuencia de manera regular.

Estas superficies incluyen estaciones de trabajo, mesones o superficies para trabajar en las cocinas, interruptores de luz, barandas o pasamanos, perillas de puertas y otros equipos (tales como volantes de automóvil y maquinaria). Use productos de limpieza regularmente en estas áreas, siguiendo las direcciones en la etiqueta. Escoja productos con el sello de Safer Choice, Green Seal o Ecológico. Use la parte limpia de los paños para prevenir una contaminación cruzada. También puede usar toallitas con alcohol en los productos electrónicos.

## 4 Escoja un desinfectante o sanitizador que tenga ingredientes menos peligrosos.

Si determina que es necesario desinfectar, use productos registrados con la Agencia de Protección del Ambiente (EPA) y que son parte de la Lista N - Desinfectantes Contra el SARS CoV-2 (el virus que causa COVID-19): <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

Busque productos marcados como DfE - la Red de Consumo Responsable (Responsible Purchasing Network) lo ha hecho más fácil para usted. Si no hay disponibilidad de un producto, seleccione productos que tienen los ingredientes más seguros que se mencionaron anteriormente. Si es posible, evite el blanqueador (sodium hypochlorite) y productos con amonio cuaternario (quaternary ammonium) ya que estos pueden causar asma.


Mantenga la superficie mojada con el desinfectante o seque al aire por el tiempo de permanencia o contacto que especifica la etiqueta del producto. De no ser así, los gérmenes resistentes permanecerán ahí e incluso aumentarán en cantidad, pudiendo llegar a convertirse en "super gérmenes."

## 5 Proporcionar información y capacitación

Recuerde que los empleadores deben asegurar que sus empleados reciban capacitación sobre los peligros de los productos de limpieza que se usan en el lugar de trabajo - conforme a la Norma de Comunicación de Riesgos de OSHA (OSHA Hazard Communication Standard - 29 CFR 1910.1200). Los trabajadores necesitan saber cómo usar los productos correctamente y sus efectos dañinos. El equipo de protección, incluso guantes, debe ser apropiado para el producto. Si la hoja de datos de seguridad SDS no tiene la información necesaria, llame al fabricante para averiguar qué tipo de guante se debe usar o pregúntele a un especialista en salud laboral. Use tecnología y las prácticas laborales consideradas como las mejores para la limpieza. Por ejemplo, limpie los baños de arriba a abajo, trabajando hacia la puerta y haciendo las tareas de limpieza secas antes que las mojadas.

## 6 Evaluar

Lleve a cabo una evaluación de su plan. Pida comentarios a los trabajadores que usan los productos y a otra gente que se encuentra en los lugares donde son usados.



# Otros recursos adicionales para la limpieza y desinfección

U.S, CDC Coronavirus Disease 2019:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

EPA List of Disinfectants for Use Against SARA-COV-2 :

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

U.S. EPA's Safer Choice:

<https://www.epa.gov/saferchoice>

U.S. EPA Design for the Environment (DfE):

<https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>

U.S, NIOSH COVID-19 2019:

[https://www.cdc.gov/niosh/emres/2019\\_ncov.html](https://www.cdc.gov/niosh/emres/2019_ncov.html)

San Francisco Department of the Environment:

<https://www.sfapproved.org/microfiber-cleaning-products>

Healthy Schools Campaign:

<https://www.healthygreenschools.org/2020/03/how-to-safely-disinfect-for-coronavirus/>

Healthcare Without Harm:

<https://noharm-europe.org/articles/news/europe/promoting-safer-disinfectants-healthcare-sector>

Informed Green Solutions:

<https://www.informedgreensolutions.org/>

Handwashing to Prevent Illness at School (proper handwashing video)

<https://www.doh.wa.gov/CommunityandEnvironment/Schools/EnvironmentalHealth/handwashing>

Responsible Purchasing Network:

[https://osha.washington.edu/sites/default/files/documents/Updated%20Safer%20Disinfectants%20List\\_March%2026%2C%202020.pdf](https://osha.washington.edu/sites/default/files/documents/Updated%20Safer%20Disinfectants%20List_March%2026%2C%202020.pdf)

Hazards of Using Bleach:

<https://irp-cdn.multiscreensite.com/22c98fa0/files/uploaded/FactSheet-What-s-the-Problem-With-Bleach.pdf>

Green Seal:

<http://www.greenseal.org/>

EcoLogo/UL:

<https://www.ul.com/resources/ecologo-certification-program>

Women's Voices for the Earth:

<https://www.womensvoices.org/>

## Comuníquese con nosotros

University of Washington Department of Environmental & Occupational Health Sciences Continuing Education Programs

**COVID-19 Resource Page:** [bit.ly/DEOHSCOVID](https://bit.ly/DEOHSCOVID)

**web** osha.washington.edu

**email** ce@uw.edu

**facebook**

facebook.com/uwdeohsce

**twitter**

twitter.com/uwdeohsce

**instagram**

instagram.com/uwdeohsce



**ENVIRONMENTAL  
& OCCUPATIONAL  
HEALTH SCIENCES**  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH  
UNIVERSITY OF WASHINGTON