

# Limpieza, esterilización y desinfección más seguras

*Guía sobre procedimientos de limpieza y desinfección más eficaces y menos tóxicos durante la pandemia de COVID-19 para proveedores de servicios de las personas sin hogar*



**Public Health**  
Seattle & King County



División de Servicios de la  
Salud Ambiental  
Mayo de 2021

# Introducción

El presente documento ofrece orientación sobre limpieza, esterilización y desinfección para reducir el contagio de COVID-19 y otras enfermedades contagiosas a los proveedores de servicios para personas sin hogar. Las recomendaciones de este documento también promueven procedimientos de limpieza más seguros. Con estos, se busca reducir al mínimo la exposición a sustancias químicas peligrosas durante el uso y almacenamiento de productos de limpieza del personal y de los huéspedes.

El SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, [se contagia de una persona a otra](#), sobre todo de las siguientes tres maneras:

- al inhalar aire que contiene gotitas y aerosoles contagiosos;
- al ser absorbidas las gotitas que produce una persona infectada cuando tose o estornuda por las membranas mucosas, como los ojos o la boca;
- al tocar membranas mucosas con las manos sucias.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el riesgo de contagiarse de COVID-19 por tocar superficies contaminadas se [considera bajo](#). [Las mejores maneras de reducir la propagación de COVID-19 son la vacunación](#), el uso de una [mascarilla que cubra la nariz y la boca](#), el mantenerse a una distancia de seis pies de otras personas, el evitar que haya mucha gente en espacios con poca ventilación, [el mejorar la ventilación](#) y el lavado frecuente de las [manos](#). Dicho esto, la limpieza, esterilización o desinfección diarias de superficies siguen siendo importantes para prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias o que causan diarrea (como el resfriado común, la hepatitis A, el norovirus, etc.).

## Índice

Definiciones -----	2
Procedimientos de limpieza diaria y seguridad personal -----	3
Selección de productos -----	4
¿Por qué elegir productos más seguros? -----	4
Consejos y precauciones de seguridad -----	5-6
Limpieza después de un caso confirmado o sospechado -----	7
Limpiadores, agentes de esterilización y desinfectantes que puedes hacer tú-----	8
Referencias -----	9

# Definiciones

La **limpieza**, la **esterilización** y la **desinfección** son parecidas, pero se usan con diferentes fines. Utiliza el método adecuado para cada tarea de limpieza.



La **limpieza** consiste en fregar superficies con jabón o detergente, y enjuagarlas con agua para eliminar de ellas suciedad y residuos.

Limpia siempre antes de esterilizar o desinfectar, en especial si se puede ver a simple vista que las superficies están sucias. Los agentes de esterilización y los desinfectantes son mucho menos eficaces cuando la superficie está sucia.

La **esterilización** reduce la cantidad de gérmenes de superficies a un nivel seguro y disminuye el riesgo de propagación de enfermedades.

Esteriliza las superficies que tienen contacto con comida (por ejemplo, platos, mostradores, electrodomésticos) y los juguetes fáciles de limpiar, ya que los agentes de esterilización son menos peligrosos para la salud de los seres humanos.

La **desinfección** mata gérmenes y evita que se multipliquen. La Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) regula los desinfectantes para garantizar que sean eficaces. Utiliza solo desinfectantes registrados ante la EPA.

Desinfecta los baños y las superficies que las personas tocan frecuentemente una vez al día (o más, si es necesario).

## CONSEJO DE SEGURIDAD:

El uso excesivo de desinfectantes puede ser peligroso. **Intenta usar desinfectantes solo una vez al día, a menos que sepas que alguien está enfermo, hay líquidos corporales (sangre, vómito, excremento, orina) o el lugar es un área o una habitación donde circulan muchas personas.**

# Procedimientos de limpieza diaria

Se recomienda llevar a cabo los siguientes procedimientos de limpieza diarios cuando se sabe que no ha habido casos confirmados o sospechosos de COVID-19 (u otra enfermedad contagiosa) en el lugar. Consulta las instrucciones de la página 7 sobre limpieza después de casos confirmados o sospechosos de COVID-19.

Superficie/habitación	Frecuencia de la limpieza
Baños 	Limpia y <u>desinfecta</u> los baños al menos una vez al día, o más si su uso lo exige.
Superficies que las personas tocan frecuentemente  (p. ej., picaportes, lavabos, barandillas, computadoras, botones de ascensor, etc.)	Limpia y <u>desinfecta</u> las superficies que las personas tocan frecuentemente al menos una vez al día (1 x día).  Nota: Si es necesario, limpia (o limpia y desinfecta) las superficies con más frecuencia. Para recibir más orientación, visita la página de los CDC sobre <a href="#">cómo limpiar y desinfectar tus instalaciones</a> .
Superficies de cocina o que tienen contacto con comida, y juguetes 	Limpia y <u>esteriliza</u> las superficies de la cocina después de cada uso. Los juguetes deben limpiarse y esterilizarse con regularidad.  Nota: La <a href="#">Guía de desinfección e higiene</a> del Departamento de Salud Pública ofrece más detalles sobre la limpieza de la cocina.

## Seguridad personal

Toma en cuenta estas recomendaciones importantes para no correr riesgos cuando uses productos químicos. Consulta otros consejos y precauciones de seguridad en las páginas 5 y 6.



Abre ventanas y puertas para que circule más aire fresco.



Lee las instrucciones sobre mezcla, tiempo de contacto y equipo de protección personal necesario en la etiqueta de cada producto.



No mezcles productos de limpieza.



Usa equipo de protección personal que sea necesario y considera la posibilidad de disponer un lugar específico para el lavado de ojos.

**Nota:** [Las leyes del estado de Washington](#) exigen que se usen ciertos desinfectantes cerca del lugar en donde puedas lavarte los ojos si es necesario.



Después de quitarte el equipo de protección personal, lávate las manos de inmediato.

# Selección de productos

## ¿POR QUÉ elegir productos más seguros?

- ✓ **Protegen** a las personas que usan productos de limpieza o están expuestas a ellos. Los productos químicos fuertes pueden irritar los ojos y la garganta, provocar dolores de cabeza y causar ataques de asma.
- ✓ **Reducen la exposición** a productos tóxicos. Algunos efectos secundarios en la salud son inmediatos (como los ataques de asma), mientras que otros pueden no aparecer durante años o décadas.
- ✓ **Protegen a los niños.** Los niños (y las mascotas) son más sensibles que los adultos a los efectos de los productos químicos tóxicos en el ambiente.



Asma



Irritación de la piel



Irritación de los ojos



Dolor de cabeza

- ✓ La [Lista N de la EPA](#) incluye los desinfectantes aprobados para combatir el COVID-19. Úsala para elegir un desinfectante apropiado.

- ✓ Busca desinfectantes con ingredientes activos más sanos, como:

- agua oxigenada;
- alcohol etílico o isopropílico;
- ácido cítrico;
- ácido láctico;
- ácido peracético.



- ✓ Cuando sea posible, compra productos que tengan certificación de ser más seguros para la salud y el medio ambiente. Los siguientes son algunos ejemplos de etiquetas:



- ✓ En la cocina, usa siempre agentes de esterilización y limpiadores con aprobación para entrar en contacto con comida. Busca esos detalles en las etiquetas del producto.

- ✓ Revisa la “palabra de advertencia” de la etiqueta de cada producto. Las etiquetas de advertencia **⚠ DANGER** y **⚠ WARNING** indican que la toxicidad del producto es alta o moderada. En lugar de eso, busca la palabra de advertencia **⚠ CAUTION** o productos sin palabra de advertencia, ya que son opciones menos tóxicas.

- ✓ Cuando sea posible, **elige jabones y detergentes no aromatizados.** Elige siempre cloro no aromatizado.



# Consejos de seguridad

- ✓ Haz salir a los ocupantes de la habitación antes de limpiarla para evitar la exposición de aerosoles y olores químicos. **No olvides abrir ventanas y puertas** para aumentar al máximo la circulación de aire y la ventilación.



- ✓ Mezcla los productos químicos según las instrucciones de la **etiqueta**. Percibir el olor de productos químicos durante la limpieza puede ser una señal de que estás usando demasiado.



- ✓ Renueva las soluciones de cloro de las botellas rociadoras cada **24 horas** para asegurarte de que sean eficaces. Los recipientes (por ejemplo, cubetas) abiertos con soluciones de agua y cloro deben reemplazarse cada dos a cuatro horas, o cuando el agua se ponga turbia.



- ✓ Verifica que todas las botellas y los recipientes de productos químicos tengan la etiqueta con el nombre del producto.



- ✓ Presta atención al tiempo de contacto recomendado (o “tiempo de humedad”) de cada producto. El tiempo de contacto es la cantidad de tiempo (por ejemplo, 30 segundos a 10 minutos) que un producto debe permanecer húmedo sobre una superficie para eliminar con eficacia los gérmenes que se busca eliminar.



- ✓ Guarda los productos de limpieza en lugares seguros, frescos y secos, lejos de comida y del alcance de los niños. Revisa las fechas de vencimiento para confirmar que los productos sigan siendo eficaces.



# Precauciones de seguridad

- ⊗ No prepares ni uses productos químicos en lugares con poca ventilación o cerca de niños o personas vulnerables.



- ⊗ Cuando sea posible, evita usar botellas rociadoras, para producir menos aerosoles químicos durante la limpieza. En lugar de eso, usa paños impregnados en químicos, o “vierte” y “bombea” las botellas.

**Nota:** Si vas a usar botellas rociadoras, humedece toallas de papel con la solución en lugar de rociar las superficies a distancia.



- ⊗ Rociar desinfectantes en el aire no es eficaz para eliminar las partículas de SARS-CoV-2 u otros contaminantes transportados por el aire. Usar productos químicos de manera inadecuada o diferente a la indicada en las instrucciones de la etiqueta puede tener más riesgos que beneficios.



- ⊗ Se recomienda no usar aspersores, atomizadores, rociadores electrostáticos o “bombas” químicas en habitaciones o en superficies para controlar el COVID-19. Estos dispositivos convierten los productos químicos en partículas que pueden quedar suspendidas en el aire durante mucho tiempo.



- ⊗ Los productos desinfectantes que no tienen número de registro de la EPA en la etiqueta podrían no ser seguros o eficaces. Las leyes federales exigen que los desinfectantes se registren ante la EPA.

# Limpieza después de un caso confirmado o sospechado de COVID-19



**Paso 1: Cierra todas las áreas** que haya visitado esa persona y espera tanto como sea posible (de tres a cinco horas como mínimo) antes de limpiar y desinfectar.

## Para limpiar y desinfectar superficies



**Paso 2: Abre las puertas y ventanas exteriores** y usa ventiladores o equipos de climatización para aumentar la circulación del aire. Comprueba que los ventiladores sople el aire hacia el exterior. Lee en la [Guía para mejorar la calidad del aire interior](#), del Departamento de Salud Pública, las recomendaciones para aumentar al máximo la ventilación.



**Paso 3: Usa equipo de protección personal** (por ejemplo, guantes, mascarillas, ropa de protección, gafas de seguridad, etc.).



**Paso 4: Usa un desinfectante de la [Lista N de la EPA](#).** Cuando sea posible, elige los productos con ingredientes más seguros.



**Paso 5: Trata todas las áreas que haya usado** la persona que podría estar contagiada. Concéntrate en especial en las superficies que se toquen con frecuencia.

### **Nota:**

- ❖ Si han pasado más de tres días, no es necesario hacer limpieza y desinfección adicionales (a las que se hacen con normalidad).
- ❖ Consulta instrucciones más detalladas en [Cómo limpiar y desinfectar sus instalaciones](#) de los CDC.

## Limpiadores, agentes de esterilización y desinfectantes hechos que puedes hacer tú

Limpiador (multiuso)	Solución de limpieza (para superficies de cocina y juguetes)	Desinfectante (para COVID-19)	Desinfectante especial (para hepatitis A, norovirus y líquidos corporales)
1 ó 2 cucharadas de jabón o detergente no aromatizado + 1 taza de agua	1 cucharada de cloro no aromatizado + 1 galón de agua fría —○— 1 cucharada + 1 cuarto de galón de agua fría	1/3 de taza de cloro no aromatizado + 1 galón de agua fría —○— 4 cucharadas de cloro + 1 cuarto de galón de agua fría —○— Desinfectantes aprobados contra el COVID-19 de la <a href="#">Lista N de la EPA</a>	1 taza de cloro no aromatizado + 1 galón de agua fría

1. [Guía de desinfección e higiene](#) (Condado de King)
2. [Cómo limpiar y desinfectar escuelas para ayudar a frenar la propagación de la gripe](#) (CDC)
3. [¿Cuál es la diferencia entre los productos que desinfectan, esterilizan y limpian superficies?](#) (EPA)
4. [Guía para mejorar la calidad del aire interior](#) (Condado de King)
5. [Cómo limpiar y desinfectar sus instalaciones](#) (CDC)
6. [Métodos de desinfección alternativos](#) (CDC)
7. [Informe científico: Transmisión de SARS-CoV 2](#) (CDC)
8. [El SARS-CoV-2 y su transmisión para lugares cerrados](#) (CDC)
9. [Limpieza más segura y COVID-19](#) (Condado de King)
10. [Limpieza, esterilización y desinfección - material en español](#) (Condado de King)
11. [Elige productos más seguros y ecológicos](#) (Condado de King)

---

## ¿Tienes alguna pregunta?

Para conocer más detalles sobre la limpieza más segura durante la pandemia de COVID-19 y asistencia para prevenir enfermedades en centros de servicio para personas sin hogar, escribe al HEART (Health Engagement Action Resource Team) del Departamento de Salud Pública a [CHS.HEART@Kingcounty.gov](mailto:CHS.HEART@Kingcounty.gov).