

Desinfección de Ropa y Textiles en Campo

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Higiene y Prevención

Etiquetas: Sin etiquetas

Desinfección de Ropa y Textiles en Campo

La ropa y los textiles contaminados son vectores significativos de enfermedades infecciosas, especialmente en contextos donde la higiene corporal es difícil de mantener. Patógenos como *Staphylococcus aureus* (MRSA), norovirus, hongos dermatofitos y parásitos como *Sarcoptes scabiei* (sarna) pueden sobrevivir en textiles durante días o semanas. En situaciones de desastre, campo o vida al aire libre prolongada, mantener la ropa limpia y desinfectada previene infecciones cutáneas, gastrointestinales y parasitarias. Esta guía cubre métodos de lavado y desinfección viables sin lavadora, electricidad ni productos comerciales.

Lavado manual efectivo

Sistema de tres cubos: Cubo 1: remojo y lavado con jabón (agua caliente si es posible). Cubo 2: primer aclarado con agua limpia. Cubo 3: segundo aclarado (o aclarado con desinfectante). Este sistema de tres etapas elimina la mayor parte de la carga bacteriana y los residuos de jabón. En situación de escasez de agua, el agua de los cubos 2 y 3 puede reutilizarse como agua del cubo 1 del siguiente lavado.

Jabón: el desinfectante olvidado: El jabón por sí solo elimina el 99% de las bacterias de las telas al disolver la capa lipídica de la pared celular bacteriana. Cualquier jabón sirve: de manos, de cuerpo, jabón de Marsella, jabón casero de ceniza. La clave es el frotado mecánico: frotar vigorosamente cada prenda durante al menos 1-2 minutos, prestando atención a axilas, entrepiernas y cuellos.

Temperatura del agua: Agua caliente ($\geq 60^{\circ}\text{C}$) mata la mayoría de patógenos en 10 minutos. Agua a 40°C con jabón es suficiente para limpieza general. Agua fría con jabón limpia pero no desinfecta: el jabón elimina bacterias mecánicamente pero no mata virus ni esporas. Para desinfección real sin productos químicos, se necesita agua caliente o secado solar.

Métodos de desinfección

Método

Procedimiento

Eficacia

Limitaciones

Hervido

Hervir la ropa en agua durante 10-20 minutos

Máxima: mata todo (bacterias, virus, parásitos, esporas)

Deteriora elásticos y telas sintéticas. Consume combustible. Ideal para gasas, vendas, paños de cocina.

Solución de lejía (hipoclorito)

30 ml de lejía (5%) por 10 litros de agua. Remojar 15-30 minutos.

Excelente contra bacterias y virus

Decolora telas de color. Deteriora elásticos y telas con uso repetido. Aclarar bien después.

Secado solar intenso

Extender la ropa al sol directo durante 6+ horas, girando a mitad del tiempo

Buena: la radiación UV-B destruye ADN bacteriano

Depende del clima. Menos eficaz en días nublados. No mata esporas.

Planchado a alta temperatura

Planchar con plancha caliente, especialmente costuras y zonas gruesas

Muy buena en zonas de contacto

Requiere plancha (o piedra caliente). No penetra en capas internas de telas gruesas.

Vinagre (ácido acético 5%)

Remojar en solución de agua con 10-20% de vinagre durante 30 minutos

Moderada: eficaz contra muchas bacterias, no contra esporas

No decolora. Seguro para telas delicadas. Económico.

Desinfección específica por patógeno

Sarna (*Sarcoptes scabiei*): Los ácaros mueren a $>50^{\circ}\text{C}$ en 10 minutos o tras 72 horas sin contacto con piel humana. Lavar toda la ropa, sábanas y toallas a $\geq 60^{\circ}\text{C}$. Lo que no pueda lavarse: sellar en bolsa plástica durante 72 horas. Tratar a todas las personas del grupo simultáneamente con permetrina tópica al 5% para evitar reinfestación cruzada.

Hongos (tiña, pie de atleta): Los dermatofitos sobreviven semanas en textiles, especialmente calcetines y ropa interior. Lavar a $\geq 60^{\circ}\text{C}$ con jabón. Si no es posible: remojar en solución de vinagre (1:3 vinagre/agua) durante 30 minutos. Secar completamente al sol. Los calcetines son el principal vector de reinfestación: priorizar su desinfección.

Norovirus (gastroenteritis): Extremadamente resistente: sobrevive en textiles hasta 12 días. Requiere lejía (hipoclorito) o hervido para eliminarlo. El jabón solo no es suficiente. Ropa contaminada con vómito o diarrea: manipular con guantes, prerremojar en solución de lejía diluida, lavar a $\geq 60^{\circ}\text{C}$. Separar de la ropa no contaminada.

Piojos del cuerpo (*Pediculus humanus corporis*): A diferencia de los piojos de la cabeza, los del cuerpo viven en la ropa y pueden transmitir tifus y fiebre de las trincheras. Lavar a $\geq 60^{\circ}\text{C}$ o hervir. La ropa que no pueda lavarse: calentar en horno/estufa a 70°C durante 1 hora (método militar). Cambiar y lavar la ropa regularmente es la mejor prevención.

Fabricación de jabón de emergencia

Si se agotan las reservas de jabón, se puede fabricar jabón básico con ceniza y grasa:

Lejía de ceniza (potasa): Llenar un cubo con ceniza de madera dura (encina, haya, roble). Verter agua caliente y dejar reposar 24 horas. Filtrar el líquido resultante: es una solución de hidróxido de potasio (KOH). Está listo cuando una pluma de ave se disuelve al sumergirla. Es muy cáustico: manipular con guantes o protección.

Saponificación: Calentar grasa animal (sebo) o aceite vegetal. Añadir lentamente la lejía de ceniza caliente en proporción 1:1 (aproximada). Remover continuamente durante 1-2 horas a fuego suave. La mezcla espesará progresivamente. Verter en molde y dejar curar 2-4 semanas. El jabón resultante es efectivo aunque rústico.

Seguridad: La lejía de ceniza es un álcali fuerte (pH 12-14) que causa quemaduras químicas en piel y ojos. Manipular SIEMPRE con guantes y protección ocular. Mantener lejos de niños. El jabón sin curar correctamente (menos de 2 semanas) puede contener lejía residual que irrita la piel.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.