

Jeff

¿Cada cuánto y cómo hay que lavar sábanas y cobijas?

La higiene es algo muy importante no sólo para la imagen y la convivencia, sino también para el bienestar y para prevenir desde ronchas hasta enfermedades en lo personal. La ducha diaria, lavarse las manos constantemente y el aseo de espacios comunes, como el baño, son de los hábitos más normales para mantener una higiene aceptable; pero en muchas ocasiones dejamos de lado unos elementos con los que convivimos diariamente y que en países como el Reino Unido sólo se cambian una vez al año: las sábanas y cobijas.

A decir de Jorge Vernetta, Head de [Mr Jeff](#), *startup* española de tecnología que ha traído a Latinoamérica sus servicios de lavandería, planchaduría y lavado en seco a domicilio mediante app o en sucursales:

“Aunque suene ‘creepy’, cada noche todos convivimos con miles de bacterias, hongos, virus y hasta insectos alojados en la cama, dependiendo de nuestros hábitos y la suciedad que sin querer en ella vamos alojando. Y es que basta con las células cutáneas muertas, la saliva, el sudor y hasta partículas de comida o secreciones de quienes duermen desnudos, por ejemplo, para que se cree un ambiente idóneo en el que se desarrollen estos microorganismos, algunos de los cuales son resistentes a insecticidas debido a sus procesos naturales de adaptación”.

Al respecto, una [investigación](#) de la Universidad Estatal de Nuevo México (Estados Unidos) señala que hay un resurgimiento de chinches resistentes a insecticidas en prácticamente todo el mundo, y que se espera un escalamiento de este problema de salud pública.

Aparte de estos insectos, que son los que más solemos relacionar con una mala higiene de colchones, sábanas y cobijas, hay evidencia científica de que los malos hábitos de lavado también promueven la aparición de estafilococo áureo, un tipo de bacteria muy contagiosa que puede entrar al cuerpo a través de alguna herida abierta y agravar el acné, además de producir infecciones cutáneas y hasta pulmonía en situaciones más extremas. Otro tipo de microorganismos que llegan a nacer en la cama son las bacterias *E. coli*, famosas por provocar diarrea e infecciones urinarias.

De acuerdo con el especialista de Mr Jeff, **las mejores recomendaciones para combatir la producción de estos microorganismos** entre el colchón, sábanas y cobijas son:

1. Airear las sábanas todas las mañanas; lo mejor sería lavarlas a diario pero es imposible en la mayoría de los casos, además de que se emplea mucha agua para ello. Un lavado apropiado de éstas debería ocurrir por lo menos semanalmente.
2. Al tender la cama, retirar por unos minutos el edredón o las cobijas que se usen, para que su posible humedad desaparezca y al mismo tiempo las sábanas “respiren”; con ello, el colchón será menos atractivo para que aniden bacterias y chinches.

Jeff

3. En cuanto al lavado de sábanas, cobijas y ropa de cama (pijamas, batas, etc.), la sugerencia es hacerlo con agua caliente o muy caliente a por lo menos 55 °C, pues con esa temperatura se eliminan microorganismos como los ácaros, insectos microscópicos que viven en el polvo y por hábitat prefieren los colchones, almohadas y otros textiles hogareños. Debido al gran tamaño de estas piezas, generalmente es complicado lavarlas en casa como se debe incluso en la lavadora, por lo que lo mejor es llevarlas a servicios profesionales como Mr Jeff, que aseguran una desinfección profesional. En el caso de las chinches, hay que recurrir a proveedores de exterminación para acabar con la plaga.
4. Cambiar las fundas de las almohadas por lo menos cada 2 o 3 días, debido a la acumulación tanto de saliva como de caspa, piel y otras sustancias corporales o externas; y en el caso de las sábanas y cobijas, hacerlo una vez a la semana.
5. Aspirar el colchón y la base de la cama (box) una vez al mes; y voltear el colchón cada 3 meses. Si su antigüedad supera los 10 años, hay que reemplazarlo ya que además de sucio seguramente ya no será cómodo.
6. Tips finales: Para no llevar microorganismos a la cama, es mejor bañarse antes de dormir que al despertar, no comer ni beber sobre ella, evitar las siestas tras realizar ejercicio, eliminar cualquier residuo de los pies previo a acostarse y mantener lejos de las sábanas y cobijas a las mascotas.

Por último, te dejamos algunos **datos duros** que seguramente no conocías y tras leerlos te harán tomarte más en serio la higiene de la cama, sábanas y cobijas:

- Un hombre de tamaño promedio, llega a liberar hasta 100 litros de sudor en la cama al año.
- En los cojines pueden haber de 4 a 17 especies distintas de hongos.
- El virus de la influenza puede sobrevivir en telas y tejidos entre 8 y 12 horas.
- Tomando en cuenta la recomendación de dormir 8 horas al día y que la esperanza de vida de los mexicanos bajó de 75 a 71 años, una persona pasa al año 2,920 horas en la cama, equivalentes a dormir 121 días de los 365 del año; en el caso de vivir esos 71 años, pasamos 8,591 días pernoctando, igual a 23.5 años de nuestra vida.

La cama y sus prendas son sin duda las superficies con las que más contacto tenemos en toda la vida, pero pocas veces nos detenemos a pensar en ello; para disfrutarlas plenamente sin complicaciones de salud, hay que reflexionar sobre qué tan seguido lavamos nuestras sábanas, cobijas y fundas de almohadas, poniendo manos a la obra con los tips antes descritos. Tu bienestar y hasta buen humor te lo agradecerán.

Sobre Jeff

Fundada en 2015 bajo el nombre de Mr Jeff, Jeff es una compañía tecnológica española con presencia internacional que ha conseguido convertirse en el primer ecosistema omnicanal de servicios del día a día. Jeff pone a disposición de los emprendedores su sistema propio "Business in a Box", con soluciones integrales y una tecnología única para ayudar al establecimiento de sus negocios bajo el expertise de la marca.

Jeff

Todo ello, a la vez que, gracias a su filosofía “The Good Good Life”, los usuarios finales pueden contratar a través de una única aplicación, Jeff App, servicios de lavandería y tintorería, beauty, relax, coffee, fitness y espacios de coworking según su conveniencia y necesidades.

Contacto de prensa

Another

xxxxx xxxxx