

Cada cuánto conviene limpiar el celular para evitar problemas y enfermedades

11/05/2025



El **teléfono celular** hace tiempo que forma parte de nuestro día a día como si fuera una extensión de nuestro cuerpo: lo usamos para trabajar, entretenernos, informarnos e incluso para socializar. Sin embargo, lo que muchos desconocen es que este dispositivo, tan presente en nuestra rutina, **puede ser uno de los objetos más contaminados que tocamos a diario.**

Distintos estudios científicos han demostrado que **la superficie del celular puede albergar cientos -y en algunos casos miles- de bacterias.** Polvo, células muertas de la piel y microorganismos se adhieren fácilmente cada vez que apoyamos el dispositivo sobre una superficie, lo llevamos en la mano o lo usamos en espacios públicos. Y aunque no veamos suciedad a simple vista, eso no significa que esté limpio.

¿Por qué es importante limpiar el celular?

Expertos en microbiología coinciden en que **la limpieza del teléfono debe formar parte de nuestros hábitos diarios de higiene**. Sería como lavarse las manos, pero con un objeto que se lleva a todos lados y que se toca todo el tiempo. **No se trata de una desinfección profunda cada día, sino de una limpieza simple, pero constante.**

¿Cómo limpiar correctamente el celular?

Limpiar el celular de forma segura es sencillo si se siguen algunas recomendaciones básicas:

- **Apagar el celular** y desconectarlo del cargador.
- **Utilizar un paño de microfibra** ligeramente humedecido con una mezcla de **agua y alcohol**.
- **Pasar suavemente el paño** por la pantalla, los bordes y la parte trasera del dispositivo.
- **Evitar que entre humedad** en los puertos, micrófono o altavoces.
- **No usar productos abrasivos**, limpiadores domésticos ni rociar líquidos directamente sobre el celular.

¿Cuándo conviene limpiarlo más seguido?

Aunque una limpieza diaria es recomendable, hay situaciones en las que conviene intensificar el cuidado:

 *Por el uso intensivo que le damos a diario, es conveniente limpiar el celular todos los días. Foto: Unsplash.*

- Si usaste el celular en el baño.
- Después de un viaje en transporte público.
- Si estuviste cerca de personas enfermas.
- Durante brotes de gripe o enfermedades respiratorias.
- Si compartiste el dispositivo con otra persona.

En un contexto donde los hábitos de higiene se volvieron fundamentales, **la limpieza del celular sigue siendo una práctica olvidada**. Sin embargo, adoptar esta rutina puede prevenir infecciones y mantenernos más saludables.

Fuente: Canal 26