

¿Lo estás haciendo bien? La guía definitiva para usar el papel higiénico de forma correcta

21/03/2026



Aunque parezca una tarea cotidiana y simple, la ciencia y la higiene tienen mucho que decir sobre cómo utilizamos este recurso esencial. Un uso inadecuado no solo afecta tu limpieza personal, sino que puede tener repercusiones en tu salud y en el medio ambiente.

1. La orientación del rollo: ¿Hacia afuera o hacia adentro?

El eterno debate tiene una respuesta técnica. La mayoría de los expertos sugieren que el papel debe colgar **hacia afuera** (por encima). Esto evita que la parte que vas a utilizar toque la pared, reduciendo la acumulación de bacterias y facilitando

el corte con una sola mano.

2. La cantidad justa

No es necesario usar medio rollo en cada visita. Para una higiene eficiente, se recomienda doblar el papel en lugar de enrollarlo en la mano sin control. Entre **3 y 5 cuadrados** suelen ser suficientes si se doblan correctamente para crear capas de protección.

3. La técnica del «Giro» vs. «Doblado»

- **Doblado:** Maximiza la superficie de contacto y proporciona una barrera más firme.
- **Limpieza:** Siempre debe realizarse de **adelante hacia atrás**. Esta es la regla de oro para evitar la transferencia de bacterias hacia zonas sensibles, previniendo infecciones.

4. ¿Papel higiénico o toallitas húmedas?

Si bien las toallitas ofrecen una sensación de mayor limpieza, muchas no son biodegradables y colapsan las tuberías. Si optas por papel seco, asegúrate de que sea de una suavidad adecuada para evitar irritaciones.

5. El impacto ambiental

Busca productos con certificaciones forestales sostenibles. Recuerda que el exceso de papel es uno de los mayores residuos domésticos; usar solo lo necesario es un gesto clave para el planeta.