

No tocarse la “zona T” de la cara, clave contra el virus

17/04/2020



Un comportamiento que podría marcar una diferencia es evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos, lo que se ha llamado la Zona T. Es que el virus principalmente se deposita en superficies que luego tocamos y al llevarnos las manos a esos puntos de la cara, transportamos el virus.

La ruta principal hacia el cuerpo para el virus es a través de la nariz, los ojos y la boca. Según el sitio de información médica Intramed, el virus entra en las células de las membranas mucosas a través de los receptores ACE. Hay dos formas en que el virus puede entrar en contacto con estas membranas: una es por inhalación directa de gotitas o aerosol y la otra es tocando la boca, nariz o región de los ojos con una mano o un objeto contaminado.

La información señala que no se sabe con precisión cuánta transmisión ocurre por cada ruta, pero se puede esperar que esta última desempeñe un papel importante. Esto se debe a que, si bien el virus generalmente solo se transmite por el aire por unos minutos, puede contaminar superficies y objetos, conocidos como ‘fomites’, por muchas horas e incluso días, y la gente suele estar constantemente tocando estas superficies y objetos.

De esta forma, la contaminación de las manos solo se convierte en un problema si se toca esa zona T, entre ojos, nariz y boca. Un estudio reciente de estudiantes de Medicina en Australia encontró que los participantes se tocaban la cara un promedio de 23 veces por hora, de las cuales el 44% involucraba tocar una membrana mucosa distribuida de manera más o menos uniforme en la boca, la nariz y los ojos.

Esos hábitos se pueden controlar de varias maneras, como lograr un contrahábito que entre en conflicto o redirija el

impulso cuando las manos viajan hacia la cara, como por ejemplo, dirigir la acción a otra cosa como acariciar la barbilla, o poner barreras de comportamiento como sentarse con las manos juntas. También poner barreras físicas que eviten que las manos tengan acceso a las áreas clave.