

# Cuidados que debes tener con el lavado de ropa a altas temperaturas

*La mayoría de los tejidos no resisten lavados a temperaturas entre los 60 °C y 90 °C, como recomiendan hacer los expertos para inactivar al coronavirus, pero hay otras opciones*



Imagen: [stevepb](#)

El SARS-CoV-2, como sucede con otras superficies, permanece adherido a la ropa. En principio, puede sobrevivir en los tejidos durante dos días, según la información científico-técnica que maneja el Ministerio de Sanidad. Por eso, las instrucciones de las autoridades **para inactivar el coronavirus que podría quedarse incrustado en las prendas de vestir son claras: lavarlas con jabones o detergentes habituales, con agua caliente y dejar que se sequen completamente.** Sin embargo, aplicar esta medida no es tan sencillo. Quien está acostumbrado a hacer la colada sabe que **la mayoría de los tejidos no resisten altas temperaturas. ¿Qué hacemos entonces?**

Desinfectar la ropa es una recomendación planteada desde el principio de esta crisis sanitaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo aconseja con la ropa de cama y las toallas de pacientes con COVID-19, como también lo ha hecho el Ministerio de Sanidad en su documento técnico para el manejo domiciliario de la enfermedad.

Sin embargo, fue **a raíz de la vuelta de trabajadores esenciales a sus puestos laborales**, tras dos semanas de confinamiento obligado para todos, cuando la recomendación se ha extendido a toda la población que deba salir de casa. **“¿Has estado en un ambiente cerrado con más personas de una manera continuada?** Separa en una bolsa la ropa que hayas usado, sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos después de manipularla”, dice el Ministerio de Sanidad. Pero, además, en la publicación por parte del Gobierno de la guía ‘Buenas prácticas en los centros de trabajo’, se especifica la temperatura necesaria para un tipo de ropa en concreto: **“En caso de los uniformes de trabajo o similares**, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un **lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados**“, señala el documento, tal como explicamos aquí.

### **Lavar a altas temperaturas: ventajas**

¿Es necesaria tanta temperatura? Lavar a temperaturas superiores a los 40 °C hace que acabemos fácilmente con la suciedad impregnada en nuestras prendas de vestir. ¿Y con los gérmenes? Para desinfectar, hay que subir, por lo menos, hasta los 60 °C. A partir de esta temperatura, los lavados eliminan virus o bacterias que puedan vivir en los tejidos y hasta consiguen desactivar al coronavirus. Por lo que se sabe hasta ahora, **el SARS-CoV-2 sobrevive hasta los 56 °C**, según este informe de la OMS.

De ahí la recomendación de las autoridades de que los lavados sean a temperaturas entre los 60 °C y 90 °C. “Pero lo es para personal expuesto y uniformes de trabajo”, remarca la experta Gemma del Caño. **“La posibilidad de que el virus esté en nuestra ropa es bastante remota**, si mantenemos el resto

de medidas de precaución como la distancia de seguridad, mascarilla... y que no nos tosan encima, por supuesto. El lavado de manos o no tocar la cara siguen siendo más importantes que la temperatura superior a 60 °C”, sostiene.

De hecho, “el virus tiene una bicapa lipídica que se inactiva por los tensioactivos que forman parte del detergente habitual de lavar la ropa, así como del jabón de manos y del de los platos. Así que estos compuestos ya facilitarán la inactivación del virus. **Si no hemos estado expuestos al virus, la temperatura habitual de lavado de 40-60 grados con jabón será suficiente**”, asegura la especialista.



Imagen: [Nietjuh](#)

“No obstante, como una medida más, siempre es recomendable; no escatimemos en medidas”, reconoce. Especialmente **si hay algún positivo en casa**. “Lo más correcto es recoger la ropa en la bolsa y llevarla a la lavadora. Si no hay contagiados, lo que hagáis normalmente. No es necesario quitársela a la puerta de casa si habéis ido a la compra y nada más. Otra cosa son los sanitarios y expuestos, que también deberían lavarlo a esos 60 grados y quitárselo al entrar”, afirma.

Así que **para evitar el contagio de coronavirus a través de la ropa se debe:**

- No sacudir la prenda antes de meterla en la lavadora, pues se podría promover la dispersión del virus en el aire.
- Elegir un programa de lavado con agua caliente, preferentemente entre 60 y 90 °C en el caso de ropa de trabajo expuesto y, según la franquicia de lavandería y tintorería Mr. Jeff, duplicar la dosis de jabón. El Foro Científico Internacional sobre Higiene del Hogar apunta que preferiblemente se realice con un producto de lavandería que contenga blanqueador de oxígeno activo.
- Dejar que la prenda se seque por completo antes de guardarla o utilizarla. Si aún estuviera húmeda, los expertos de Mr. Jeff recomiendan plancharla con vapor.
- Desinfectar la lavadora entre lavado y lavado.

### **Lavar con agua caliente: inconvenientes**

Sin embargo, no todos los materiales soportan los lavados a temperaturas tan altas. **Son aptas telas para ropa de trabajo o monos**, como lonas o similares (por ejemplo, mezclas de algodón y poliéster), que pueden aguantar hasta los 95 °C si fuera necesario.

Pero si estas temperaturas se emplean con la mayoría de la ropa, corremos el riesgo de deteriorar su tejido, color, tamaño... **Encojen, destiñen, se fijan arrugas** y hasta pueden aflojarse los resortes de las prendas, como comentan en el blog Anaquitamanchas. Algunas partes de las telas pueden agrandar, otras achicarse... y otras quedarse como estaban; es decir, la ropa se deforma.

Además, lavar con agua tan caliente **no es nada económico**: calentar el agua supone entre el 80 % y el 85 % de su consumo eléctrico. De hecho, la lavadora es uno de los electrodomésticos que más energía necesitan para su funcionamiento. Por eso, para ahorrar siempre se recomienda lavar en frío (30 °C), intentar usar la cantidad de detergente indicada en el envase del producto en función de la dureza del agua y del grado de suciedad, no poner el aparato con pocas prendas y, si es posible, emplear una lavadora con etiqueta energética A.

## Qué debes hacer con la ropa para no estropearla

Antes de ponerte los guantes para meter la ropa en la lavadora y elegir un programa de lavado de alta temperatura, coge cada prenda y **mira su etiqueta**, si es que no la has cortado ya y no la has guardado.

El primer icono (**cubeta**) te indicará si puedes lavarla, a qué temperatura máxima debes hacerlo o si el lavado es delicado (línea bajo la cubeta). A veces la temperatura se presenta mediante puntos: un punto son 30 °C y cada punto extra indica un aumento de 10 °C.

Pero para la desinfección de la ropa, también deberás atender a otros símbolos de la etiqueta. Uno de ellos es el **triángulo**. Si aparece, puedes usar lejía u otro blanqueador; si está tachado, ni se te ocurra. Y si en la etiqueta hay un **círculo**, no la laves; en la tintorería más cercana sabrán cómo higienizarla.



Imagen: [MAKY OREL](#)

Por regla general, **según el tipo de tejido más común, deberás tener en cuenta lo siguiente para cuidar tus prendas:**

- **Algodón.** Tolera bastante bien las altas temperaturas. Sábanas, toallas y hasta manteles de algodón puedes lavarlos a esos grados. Las prendas de color blanco se pueden lavar a más de 60 °C, incluso podría llegar a los 95 °C, pero si son 100 % algodón podrían encoger. De ahí la importancia de mirar la composición. Si es una mezcla de algodón con otro tejido, hay que lavarlo teniendo en cuenta el componente con más exigencia en el lavado. Sin embargo, la ropa de color, mejor lavarla a 30-40 grados, según la suciedad, pues podría perder su color.
- **Vaqueros.** Su base es algodón, pero no deben lavarse a más de 60 °C. Por lo general, debe hacerse dados la vuelta, a 30 grados y sin usar blanqueador.
- **Lana.** Es uno de los tejidos más delicados: encoge y se forman bolitas. Por eso elige un lavado a mano o lavadora rápido, sin frotar ni centrifugar. Será como mucho a 30 grados y utilizando un detergente suave, de un pH neutro o de baja acidez, “que previene que las prendas se apelmacen o hinchen”, explican en la guía de Miele sobre tipos de tejido y su cuidado.
- **Lino.** Resistente, pero encoge en el primer lavado y se arruga con facilidad, por lo que no es aconsejable centrifugar las prendas de esta fibra natural y sí secarlas al aire libre. Las más blancas y claras se pueden lavar a un máximo de 60 °C, mientras que las de color hasta 40 °C con un detergente para prendas delicadas sin blanqueador, según la misma guía de electrodomésticos.
- **Fibras sintéticas** (nylon, poliéster, poliamina, poliacril). Elásticas y muy resistentes, se puede llegar a los 60 grados, usando un programa para ropa delicada, recoge Miele. Sin embargo, lo recomendable es que el poliéster se lave a 50 °C y del revés, mientras que el nylon y la poliamida no supere los 30 °C. Se aconseja emplear suavizante para un mejor acabado.
- **Acrílico.** Como máximo conviene lavar esas prendas a 30 °C y usar un suavizante al final.
- **Viscosa.** Esta fibra artificial encoge al lavar, al secar y hasta al planchar. Además, se arruga con facilidad, así que no hay dudas: a baja temperatura y en un programa con bajas revoluciones.

- **Seda.** Es fácil que destiña y se rompa, por lo que el lavado debe ser a mano y sin centrifugar ni suavizante.

### **Si la ropa no soporta los 60 °C, ¿qué hago?**

El coronavirus puede permanecer en la ropa un par de días, por lo que una medida sencilla de aplicar sería dejarla **en cuarentena** sin usarla durante unos días hasta volver a utilizarla. Hay lavadoras domésticas con programas especiales para desinfectar la ropa con vapor u oxígeno activo (ozono) y hasta **detergentes para desinfectar la ropa**.

Pero como recuerda Del Caño, “un ciclo habitual con jabón, siempre que no haya exposición, sería suficiente”. Aun así, si queremos añadir **lejía** apta para ropa de color, también serviría. Incluso, para asegurarnos más, se podría pulverizar la prenda antes del lavado con un **quitagrasas** para la ropa. Ahora bien, “estropearla por miedo no tiene sentido. Valoremos si estamos expuestos o no y, en caso de estarlo, **utilizar ropa elaborada con material apto para una temperatura de 60 grados**”, resume la experta.