

¡Tu termo puede enfermarte!

Si eres de los que no puede vivir sin su termo de agua, o del café mañanero y el té relajante es hora de que tomes muy en serio la **limpieza de tu fiel compañero**.

Y sí, aunque creas que no es tan importante porque “solo lleva agua”, déjanos decirte que **tu termo puede convertirse en un verdadero nido de bacterias** si no le das el cuidado que necesita.



¿Por qué deberías lavar tu termo frecuentemente?

Aunque solo lo uses para agua, las bacterias no discriminan. Al llevar tu termo al trabajo, al gimnasio, a la escuela o cualquier otro lugar, este entra en contacto con diversas superficies y manos que pueden transferir microorganismos.

El pequeño sello hermético de la tapa puede acumular bacterias cada vez que abres y cierras el termo. Si no lo lavas regularmente, estos microorganismos pueden proliferar y formar biopelículas (comunidades de microbios difíciles de eliminar), lo que podría afectar tu salud.

Además, si usas tu termo para bebidas como leche, jugos o café, los residuos pueden generar olores desagradables, mal sabor e incluso provocar enfermedades gastrointestinales. En pocas palabras, **lavarlo con regularidad es imprescindible**.



¿Cada cuánto deberías lavar tu termo?

- **Uso diario:** Lávalo después de cada uso, sin importar el tipo de bebida.
- **Uso ocasional:** Lávalo cada vez que lo uses o, como máximo, cada dos o tres días si solo contiene agua.
- **Bebidas como leche o jugo:** Límpialo de inmediato, ya que estos líquidos son más propensos a generar bacterias y mal olor.



El lado oscuro de no lavar tu termo

¿Sabías qué un estudio encontró que algunas botellas reutilizables pueden albergar hasta **40,000 veces más bacterias que un inodoro**? Esto ocurre porque la falta de limpieza crea el ambiente perfecto para el crecimiento de microorganismos como la *Escherichia coli* (*E. coli*) y hongos.

Aunque la mayoría de las bacterias no son extremadamente peligrosas, pueden provocar malestares estomacales y, en casos graves, afectar a personas con sistemas inmunes débiles o alergias. Tal fue el caso de Kae Smith, una mujer en los Estados Unidos que desarrolló bronquitis debido a la mala limpieza de su termo.

Consejos para mantener tu termo impecable



● **Lávalo a mano:** Evita el calor y los detergentes agresivos, ya que pueden dañar el interior y el sello del termo. Usa agua tibia y jabón suave.



● **Utiliza un cepillo para botellas:** Ayudará a limpiar las zonas difíciles de alcanzar, como el cuello y la tapa.



● **Desinfecta ocasionalmente:** Llena el termo con agua caliente y un poco de vinagre blanco, déjalo reposar unos minutos, enjuaga bien y deja secar al aire.



● **No dejes líquidos estancados por mucho tiempo:** Esto puede convertirse en el ambiente ideal para el crecimiento de bacterias.



● **Sécalo completamente:** No lo cierres ni lo guardes mojado. Déjalo secar al aire con la tapa abierta para evitar la acumulación de humedad.

Un termo limpio no solo evitará malos olores y sabores desagradables, sino que también protegerá tu salud. Haz de su limpieza un hábito y disfruta de tu bebida favorita sin preocupaciones.