

INSTRUCCIONES PARA EVITAR LA FORMACIÓN DE HONGOS

La así llamada “alergia a la humedad” se refiere a la alergia a los mohos que frecuentemente crecen en lugares húmedos y poco soleados.

Los hongos que producen alergia con más frecuencia son la *Alternaria*, el *Aspergillus* y el *Cladosporium*. Estos hongos desprenden el ambiente sus “semillas” (esporas) que, al ser respiradas por un paciente alérgico a los hongos pueden producirle estornudos, mocos, tos, pitos, fatiga,... Por ello, los pacientes suelen ponerse mal los días con mayor concentración de dichas esporas en el ambiente, como son los días húmedos, horas que preceden a una tormenta, días ventosos, lugares húmedos y oscuros, escasamente ventilados, (sótanos, bodegas, etc.) con manchas de humedad en las paredes, macetas con tierra húmeda, etc.

Si bien los hongos pueden abundar en casas con las características mencionadas previamente, son más abundantes en ambientes exteriores, sobre todo en la cercanía a lugares con desperdicios, vegetación, etc. Puede consultar la concentración de esporas de *Alternaria* en la zona más próxima a su domicilio en <http://www.avaic.es/polenes/recuento-polinico>.

En la casa, y particularmente en el dormitorio de un paciente alérgico a los hongos de la humedad, son aconsejables las siguientes recomendaciones:

- Resolver filtraciones de agua, manchas de humedad y goteras en paredes, armarios empotrados, ventanas, etc. Usar pintura anti-moho.
- Si es posible, el dormitorio debe ser seco y soleado, y se debe ventilar a diario.
- Limpiar regularmente con un paño con lejía los lugares más expuestos a la humedad (bañeras, duchas, lavabos, azulejos, etc.).
- Ventilar para que se sequen las zonas de la casa que se limpien con un paño húmedo.
- Tanto la calefacción como el aire acondicionado resecan el ambiente por lo que dificultan el crecimiento de los hongos . El aire acondicionado además filtra el aire, eliminando las esporas de hongos que pudieran estar flotando en el aire, por lo que tiene un efecto doblemente beneficioso siempre que se haga un mantenimiento adecuado y se limpien los filtros con regularidad.
- Por el contrario, los humidificadores, así como los aparatos que utilizan vapor de agua para limpiar facilitan la proliferación de hongos, por lo que están desaconsejados.
- Evitar las plantas de interior.

El humo del tabaco es **EXTREMADAMENTE PERJUDICIAL** para un paciente alérgico. Por ello, está **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO** fumar en la casa de un paciente alérgico, incluso en su ausencia.

Consúltenos cualquier duda.

www.alergianieto.com

email: correo@alergianieto.com

