

CONSEJOS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A HONGOS MICROSCÓPICOS (MOHOS)

Las esporas de los hongos se encuentran tanto en el exterior como en el interior de las casas y la inhalación de las mismas puede producir en pacientes sensibilizados la aparición de rinitis y/o asma.

Los hongos de exterior más comunes son la *Alternaria* y el *Cladosporium*, predominando en interiores el *Aspergillus* y el *Penicillium*.

Generalmente es durante el verano y otoño cuando se encuentra el máximo pico de esporas en el ambiente.

¿Cómo protegerse de los hongos de exterior ?

1. Evite cortar césped y el rastrillado de hojas secas.
2. No efectúe acampadas o caminatas al aire libre, especialmente en otoño, donde el crecimiento de hongos sobre las hojas en descomposición es alto. Tenga en cuenta que las esporas pueden aumentar los días de viento y/o lluvia.
3. Evite salir esos días a la calle y viaje con las ventanillas del coche cerradas. Revise periódicamente el aire acondicionado del coche, ya que puede ser una fuente importante de hongos.

¿Cómo evitar la exposición a hongos en los domicilios?

1. Prevenir o resolver humedades y/o filtraciones de agua. No almacene ropa húmeda en el interior de la vivienda.
2. Usar un deshumidificador o un acondicionador de aire, limpiándolos regularmente, al igual que los suelos con algún antifúngico (lejía).
3. Mantenga una buena ventilación de la casa.
4. Aunque las plantas de interior no suelen ser una fuente importante de hongos, siempre es mejor que limite el número de ellas.
5. El moho está presente sobre la corteza de la madera. Si usa chimenea o cocina de leña, no almacene esta última dentro de la casa.
6. El moho crece en armarios oscuros y húmedos. Seque los zapatos y botas completamente antes de guardarlos. Use un antifúngico y un agente antihumectante (silicagel) en los armarios para impedir el crecimiento de hongos.
7. **El baño** es uno de los lugares donde más hongos se encuentran. Mantenga una buena ventilación y evite las humedades.
8. **En la cocina** use el extractor de humos para evitar el vapor de agua mientras se cocina. Los mohos crecen en los recipientes de basura, y por ello vacíelos con frecuencia.
9. Invernaderos, saunas, piscinas climatizadas, sacos de dormir, cabañas de verano, bodegas y cuevas, pueden almacenar altas concentraciones de hongos.