

## **CONSEJOS PARA EVITACIÓN DE ESPORAS DE HONGOS**

Los hongos están muy extendidos en la naturaleza y es muy difícil evitarlos por completo: sin embargo, existen una serie de consejos que pueden ayudar a minimizar la exposición a los mismos.

### **EN EL INTERIOR DE LAS VIVIENDAS**

- ◆ Reparar defectos en el aislamiento de la vivienda.
- ◆ Evitar cualquier formación de humedad en paredes y/o ventanas.
- ◆ Tener calefacción en todas las habitaciones durante el invierno.
- ◆ Aumentar la ventilación de la vivienda (al menos treinta minutos dos veces al día).
- ◆ Aumentar la ventilación del baño.
- ◆ Mantener seco los alrededores de la ducha, y en general, todo el baño incluyendo las toallas y tapetes.
- ◆ No usar esponjas de baño.
- ◆ Retirar papel, corcho de las paredes.
- ◆ Evitar objetos de látex o goma espuma (colchones, almohadas...) porque pueden colonizarse por hongos.
- ◆ No usar humidificadores.
- ◆ No secar ropas en el interior de la vivienda.
- ◆ Aspirar la habitación diariamente.
- ◆ Disminuir el número de plantas de interior.
- ◆ Evitar zonas de almacenamiento o alimentos.
- ◆ No dejar alimentos fuera del frigorífico por mucho tiempo.
- ◆ Deshacerse lo antes posible de bolsas de la basura que contengan restos de alimentos.
- ◆ Usar deshumidificadores en épocas muy húmedas, pero teniendo cuidado de que no se contaminen por hongos.
- ◆ Usar fungicidas en zonas con tendencia a humedecerse.
- ◆ Usar pinturas antifúngicas en las zonas con tendencia a humedecerse.

### **EN EL EXTERIOR DE LA VIVIENDA**

- ◆ Evitar zonas de descomposición de vegetales.
- ◆ Evitar capas de corteza protectoras de malas hierbas en jardín.
- ◆ No mover montones de hojas caídas al suelo.
- ◆ No manipular cualquier tipo de grano. No entrar en almacenes de grano.
- ◆ No entrar en lugares donde se almacenen alimentos.
- ◆ **No caminar por zonas rurales o con vegetación en días con tiempo seco o ventoso especialmente durante el tiempo de recolección de la cosecha, Evitar zonas de vegetación densa cerca del domicilio.**

**Sección de Alergología: última actualización junio 2014.**