

# Instrucciones para evitar los hongos

## 1. ¿Qué es la alergia “a la humedad”?

Se habla de alergia “a la humedad” cuando a lo que en realidad queremos referirnos es a la alergia a los hongos o al moho.

## 2. ¿Qué son los hongos? ¿Cómo producen los síntomas a las personas?

Los hongos es un grupo de organismos que pertenecen al reino Fungi, un reino diferente al de las plantas o los animales. Son microscópicos y desprenden unas partículas que flotan en el aire y que al entrar en contacto con los ojos, la nariz y los pulmones pueden producir los síntomas de alergia.

## 3. ¿Dónde podemos encontrarlos?

Los hongos crecen en el exterior pero también dentro de las casas. Abundan en condiciones de humedad, oscuridad y viento. En ambientes exteriores crecen en lugares donde hay vegetación (tierra, troncos, plantas, restos de hojas) y también en los lugares donde se acumula suciedad o desperdicios, por lo que se deben evitar esos lugares en todo lo posible.

## 4. ¿Qué medidas debemos llevar a cabo para evitar los hongos?

No existe manera de controlar la cantidad de hongos ambientales exteriores que flotan en el aire. A nivel domiciliario, podemos realizar las siguientes medidas de evitación:

- a. Exponer la habitación al sol lo máximo posible.
- b. Revisar y reparar filtraciones, goteras y manchas de humedad.
- c. Cuando se limpie la casa, ventilar y secar las zonas que hayan quedado húmedas
- d. Limpiar regularmente con lejía las zonas que más se humedecen (bañera, lavabo, azulejos del baño).
- e. Evitar las plantas de interior.
- f. Evitar el uso de humidificadores.
- g. Existe pintura anti-moho para las paredes.
- h. El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente y por tanto son beneficiosos para disminuir la cantidad de hongos. Se deben limpiar los filtros regularmente.

*Consulte cualquier duda con su pediatra alergólogo.*