

CONSEJOS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A HONGOS

Los hongos **son seres vivos** que se encuentran en la naturaleza. Las **esporas** que desprenden para su reproducción suelen ser los **agentes responsables de la alergia**.

Las esporas de los hongos se encuentran tanto en el **exterior** como en el **interior** de las casas y su inhalación puede producir la aparición de síntomas. En general, los hongos requieren una **humedad** elevada para desarrollarse.

Medidas de desalergenización para pacientes alérgicos a hongos:

En el domicilio:

- Procúrese una **vivienda seca, soleada y muy ventilada**. Puede utilizar para ello acondicionadores de aire o deshumidificadores, si fuera necesario. En el caso de utilizarlos, límpielos escrupulosamente.
- No abuse de la calefacción en invierno (mantenga una temperatura no superior a **22-23°C**).
- **Aspirar** las habitaciones diariamente.
- Mantener **secos** los alrededores de la ducha y, en general, todo el **baño** incluyendo las **toallas**. No usar esponjas de baño.
- **Evite** en lo posible las **plantas de interior**.
- **No guardar nunca ropa o zapatos húmedos** en un armario o en zonas con poca ventilación.
- Deshacerse, lo antes posible, de bolsas de basura que contengan restos de alimentos.

En el exterior:

- **Evite** la realización de actividades físicas en el campo a finales de primavera y principios de otoño, fundamentalmente **en zonas de vegetación herbácea alta (prados sin segar)** y donde haya acúmulos de sustancia orgánica (hojas caídas, por ejemplo).
- **Evite** la realización de trabajos como **rastrillado de hojas**, manipulación de grano, turba, y siega de campos, o entrar en áreas de almacenamiento de los mismos.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (diciembre 2022).