

SERVICIO DE ALERGIA

MEDIDAS DE EVITACIÓN PARA PACIENTES ALÉRGICOS A HONGOS

¿Qué son los hongos?

Los **hongos** son seres vivos ampliamente distribuidos en la naturaleza. Sus esporas se encuentran en la atmósfera y son las responsables de la alergia.

En general, los hongos requieren una humedad ambiental elevada para su crecimiento y proliferación, por lo que los niveles de esporas se multiplican en lugares húmedos.

En los recintos cerrados, suelen concentrarse en las áreas donde más se acumula la humedad (baños, sótanos, trasteros, bodegas, etc.). Las piscinas cubiertas son una importante fuente de exposición a esporas de hongos.

¿Cómo podemos evitarlos?

- Evitar la humedad en paredes, ventanas, cuarto de baño y en general en áreas poco aireadas.
- Revisión periódica de los sistemas de ventilación y acondicionamiento de aire, incluyendo limpieza y/o cambio de filtro si procediera.
- Se puede recurrir a la utilización de deshumidificadores, con limpieza regular de sus circuitos, pero para que sean efectivos hay que cerrar las puertas y las ventanas de la habitación o estancia, además de hacerlos funcionar varias horas al día.
- Emplear fungicidas y pinturas antifúngicas en paredes con tendencia a humedecerse y en áreas oscuras de las viviendas, bodegas y sótanos.
- Eliminar con rapidez las basuras y evitar la permanencia prolongada de los alimentos fuera del frigorífico, así como la acumulación en el domicilio de residuos orgánicos para hacer abono (compost).
- En ambientes exteriores, evitar las zonas de descomposición de vegetales, así como evitar remover montones de hojas secas caídas al suelo.