

## Recomendaciones para evitar hongos

Frecuentemente se suele decir alergia a la humedad para referirse a lo que en realidad es alergia a los hongos o al moho. Los hongos que producen alergia son microscópicos, desprenden unas partículas que flotan en el aire y que causan síntomas de alergia en los ojos, nariz y pulmones de los alérgicos. Abundan más en condiciones de oscuridad y de humedad. Predominan los días de viento y de humedad ambiental y el paciente puede notar empeoramiento.

Los hongos crecen dentro de las casas, pero más en ambientes exteriores.

En ambientes exteriores crecen en lugares donde hay vegetación (plantas, tierra, restos de hojas, troncos), y en lugares que acumulan suciedad y desperdicios. Se deben evitar esos lugares todo lo posible. No existe manera de controlar la cantidad de hongos ambientales exteriores que flotan en el aire.

En ambientes interiores crecen más en lugares húmedos y oscuros, poco ventilados, no soleados, con manchas de humedad, en plantas de interior y en la tierra de las macetas. En casa, sigue las siguientes recomendaciones:

- 1.** Se debe evitar el uso de humidificadores. El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente, y por tanto son beneficiosos para disminuir la cantidad de hongos. Hay que limpiar los filtros regularmente.
- 2.** Exponer la habitación al sol lo máximo posible.
- 3.** Reparar, si existen, filtraciones, goteras y manchas de humedad.
- 4.** Existe pintura anti-moho para las paredes.
- 5.** Evitar las plantas de interior.
- 6.** Cuando se limpie la casa, ventilar y secar las zonas que hayan quedado húmedas.
- 7.** Limpiar regularmente con lejía las zonas que se humedecen más frecuentemente, como bañeras, lavabos, azulejos del baño.

Por favor, consulte cualquier duda con su especialista.

Fuente: [www.seicap.es](http://www.seicap.es)