

NORMAS PARA ALERGICOS A HONGOS (HUMEDAD)

¿Qué son los hongos?

Los hongos son un grupo muy numeroso de organismos microscópicos, que contribuyen a la descomposición de la materia orgánica, tanto animal como vegetal.

Dentro de los hongos hay multitud de especies. Las especies más conocidas como productoras de alergia son: *Alternaria alternata*, *Aspergillus fumigatus*, *Penicillium sp* y *Cladosporium herbarum*.

La mayoría de los hongos se reproducen liberando partículas microscópicas llamadas esporas, que son transportadas por el aire, que al ser respiradas por personas sensibles les produce síntomas alérgicos (rinitis, conjuntivitis, asma, etc.).

Están distribuidos ampliamente en la naturaleza. Suelen crecer en ambientes húmedos y cálidos, especialmente en zonas donde hay abundante vegetación. Pueden producirse en cualquier época del año, pero la mayor concentración de esporas en la atmósfera se da en los meses de primavera, verano y otoño.

Recomendaciones para evitar la exposición a hongos:

En el exterior de viviendas, evitar:

- zonas de vegetación en descomposición, así como acumulos de hojas caídas
- entrar en almacenes de granos y cereales, evitar su manipulación
- pasear por zonas rurales en días de viento
- lugares húmedos como sótanos, zonas con estiércol, césped cortado, leña acumulada, invernaderos, saunas, sacos de dormir, residencias largo tiempo cerradas. Puede utilizarse mascarilla en caso de necesidad de entrar en estos lugares.
- evitar acampar o pasear en bosques húmedos

En el interior de viviendas:

- ventilar adecuadamente la vivienda, utilizando si es preciso deshumidificadores y aparatos de aire acondicionado
- vigilar aquellos aparatos con depósitos de agua (como frigoríficos, deshumidificadores, aparatos de aire acondicionado, etc.) y realizar limpieza periódica de los mismos
- mantener secos los alrededores de la ducha y el baño
- no guardar ropa o zapatos húmedos en armarios o zonas de escasa ventilación
- evitar formación de humedad en paredes y ventanas
- utilizar pinturas o productos fungicidas en zonas con manchas o tendencia a la humedad
- no acumular bolsas de basura que contengan restos de alimentos
- evitar el acumulo de plantas de interior