

## SERVICIO DE ALERGIA

### NORMAS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A HONGOS:

Frecuentemente se suele decir alergia a la humedad para referirse a lo que en realidad es alergia a los hongos o al moho.

Es importante el medio en que se mueve el paciente: deben tenerse presentes las condiciones interiores del hábitat, las de la zona (cultivos como cereales o fruta, industrias como deshidratadores de alfalfa o harineras...) y la profesión (curtidor, panadero, avicultor, almacenaje de grano o de fruta, contacto con paja).

Se recomiendan las mismas normas que en los alérgicos a ácaros:

- Son preferibles las habitaciones luminosas y soleadas. Se han de reparar y eliminar manchas de humedad, goteras y filtraciones si existen. Se han de reducir todos los objetos que acumulen polvo.
- Las paredes y el suelo han de ser lisos y fáciles de limpiar, retirando papeles pintados, moquetas y alfombras.
- Existen pinturas anti-moho con sustancias que impiden el crecimiento de hongos.
- No debe haber plantas de interior, ni en la habitación de la persona alérgica, ni en el resto de la casa. Evitar acúmulos de leña.
- Conviene limpiar regularmente con lejía las zonas que se humedecen más frecuentemente, como bañeras, lavabos, azulejos del baño. Cuando se limpie la casa, se ha de ventilar y secar las zonas que hayan quedado húmedas.

- Se debe retirar el polvo con un paño húmedo o que atrape el polvo. Las superficies que queden húmedas deben secarse después. No se debe sacudir el polvo. No es conveniente barrer sino usar una fregona o un aspirador.
- En el domicilio es recomendable mantener una humedad relativa por debajo del 60%, evitando el uso de humidificadores ambientales. Si tiene aire acondicionado, límpielo con frecuencia y cambie regularmente los filtros.
- Evitar lugares o cosas infestadas con hongos como subterráneos, bodegas, graneros, hojarasca, cortar césped, pajares...
- Es importante ventilar la casa a diario, también en invierno, y tener una calefacción que no provoque condensación (vidrios mojados por dentro)
- Deben ventilarse los baños y la cocina, evitando que la humedad pase al resto de la casa. Vigilar que no se formen hongos detrás de muebles, dentro de los armarios, lavabos, cocina...
- Es aconsejable que evite los alimentos contaminados con moho o aquellos que los contengan (queso, fruta seca,...). Evite, además, entrar en lugares donde se almacenen dichos alimentos, especialmente cualquier tipo de grano
- Evitará los lugares con vegetación espesa (sobre todo muerta o en estado de descomposición) muy sombríos y húmedos. No mueva montones de hojas caídas.
- Evite caminar por áreas rurales en tiempo seco y ventoso, en especial durante la recolección de alguna cosecha.
- No guarde ropa o zapatos húmedos en su armario o en zonas de poca ventilación.
- Evite utilizar tapetes y alfombrillas de algodón o cualquier tipo de fibra que no sea sintética.
- Deshágase cuanto antes de basuras que contengan restos de alimentos.