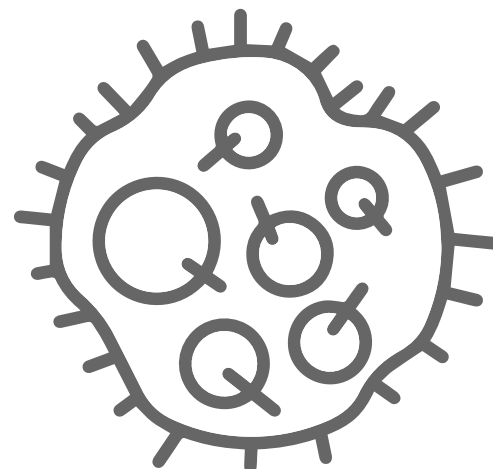


Document
accessible

Informació per als pacients amb al·lèrgia als fongs

Què són els fongs?

Els fongs són formes de vida àmpliament distribuïdes a la natura. El nombre d'espores de fongs a l'atmosfera és molt superior al dels grans de pol·len i a diferència d'aquests, els fongs poden aparèixer a qualsevol època de l'any, ja que creixen segons la temperatura i la humitat ambientals. La majoria es desenvolupa en condicions òptimes entre els 20°C i els 40°C, tot i que hi ha excepcions, i la humitat relativa oscil·la entre el 78% i el 95%, encara que poden adaptar-se a ambients més secs.



On n'hi ha?

Els fongs ajuden a mantenir l'equilibri ecològic perquè digereixen la matèria orgànica, especialment la d'origen vegetal; per això són abundants als sòls dels camps, boscos, parcs i jardins, però les seves espores poden ésser transportades pel vent fins i tot a grans distàncies.

A l'àmbit domèstic els trobem on hi ha matèria orgànica: fibres tèxtils, aliments (fruita, suc, llet, formatge, farina, pa, patates...), pells (sabates, botes, abrics...), paper, plantes d'interior, etc. Poden ser a la cuina, als armaris de la roba i les sabates, als lavabos, a les biblioteques, a les parets humides, als condicionadors i humidificadors d'aire, als testos, etc. Industrialment, s'utilitzen en la fabricació de vins, formatges i antibiòtics; també són als magatzems de fruites i les sitges.

Com podem evitar-los?

Als exteriors dels habitatges:

- No segueu la gespa, eviteu sortides a la muntanya en dies humits o plujosos; eviteu apropar-vos a zones on hi hagi molta vegetació morta o en estat de descomposició i no removeu fulles seques del sòl.

Als interiors dels habitatges:

- És recomanable viure lluny de zones costaneres, llacs o boscos (si és possible).
- Eviteu humitats a parets i finestres, airejant les habitacions.
- Netegeu les habitacions amb freqüència, i preferiblement amb aspirador per evitar que s'acumuli la pols (això afavoreix el creixement dels fongs).
- L'aire condicionat i les calefaccions ressequen l'ambient, i, per tant, són beneficiosos per disminuir la quantitat de fongs. Es recomana que utilitzeu filtres adequats i netegeu els aparells habitualment per evitar l'acumulació d'espores als circuits.
- Mantingueu les habitacions seques en general, sobretot els banys. Les cortines de dutxa, tovalloles i catifes de bany acostumen a ser fonts d'humitat importants.
- Espais d'emmagatzemament: no guardeu roba o calçat humits en armaris o zones amb poca ventilació.
- No utilitzeu cotó per farcir coixins, mantes o folres de mobles.
- Netegeu regularment la nevera i no deixeu aliments fora durant gaire temps.
- Elimineu les escombraries ràpidament, eviteu plantes d'interior, flors seques, testos, empreu pintures fungicides, etcètera.