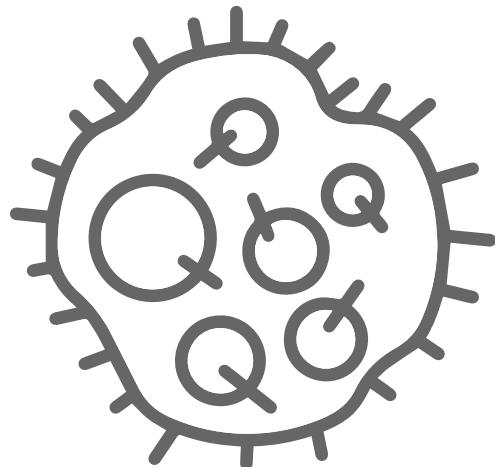


Información para pacientes con alergia a los hongos

¿Qué son los hongos?

Los hongos son formas de vida ampliamente distribuidas en la naturaleza. El número de esporas de hongos en la atmósfera es muy superior al de granos de polen y a diferencia de estos, los hongos pueden aparecer en cualquier época del año, ya que crecen en función de la temperatura y humedad ambientales. La mayoría se desarrolla en condiciones óptimas entre los 20°C y los 40°C, aunque hay excepciones, y la humedad relativa idónea oscila entre el 78% y el 95%, aunque pueden adaptarse a ambientes más secos.



¿Dónde podemos encontrarlos?

Los hongos ayudan a mantener el equilibrio ecológico digiriendo la materia orgánica, especialmente la de origen vegetal; por ello son abundantes en los suelos de los campos, bosques, parques y jardines, pero sus esporas pueden ser transportadas por el viento incluso a grandes distancias.

A nivel doméstico, los encontramos allí donde hay materia orgánica: fibras textiles, alimentos (fruta, zumos, leche, queso, harina, pan, patatas...), pieles (zapatos, botas, abrigos...), papel, plantas de interior, etc. Podemos encontrarlos en la cocina, los armarios de ropa y zapatos, en los lavabos, en las bibliotecas, en las paredes húmedas, en aparatos de aire acondicionado y humidificadores de aire, en las macetas, etc. A nivel industrial, se utilizan en la fabricación de vinos, quesos y antibióticos; también se encuentran en almacenes de frutas y silos.

¿Cómo podemos evitarlos?

En los exteriores de las viviendas:

- No segar el césped, evitar salidas al campo en los días húmedos y lluviosos, evitar acercarse a zonas donde haya mucha vegetación muerta o en estado de descomposición y no remover hojas secas del suelo.

En los interiores de las viviendas:

- Es recomendable habitar en viviendas soleadas, lejanas a zonas costeras, lagos o bosques (en la medida de lo posible).
- Evitar humedades en paredes y ventanas aireando las habitaciones.
- Limpiar las habitaciones con frecuencia, y preferiblemente con aspirador para evitar que se acumule el polvo (favorece el crecimiento de los hongos).
- El aire acondicionado y las calefacciones resecan el ambiente y por tanto, son beneficiosos para disminuir la cantidad de hongos. Se recomienda usar filtros adecuados y limpiarlos habitualmente para evitar la acumulación de esporas en los circuitos.
- Mantener las habitaciones secas en general, sobre todo los baños. Las cortinas de ducha, toallas y alfombras de baño suelen ser fuentes de humedad importantes.
- Espacios de almacenaje: no guardar ropa o calzado húmedos en armarios o zonas con poca ventilación.
- No usar algodón para llenar cojines, mantas o forros de muebles.
- Limpiar regularmente la nevera y no dejar alimentos fuera de esta durante mucho tiempo.
- Eliminar la basura rápidamente, evitar plantas de interior, flores secas, macetas, emplear pinturas fungicidas, etcétera.