



DECÁLOGO DE EVITACIÓN DE LOS HONGOS (DE LA HUMEDAD)

1. Cuando nos referimos a la “*alergia a la humedad*”, a lo que en realidad nos queremos referir es *alergia a los hongos o al moho*.
2. Los hongos, que son *microscópicos*, desprenden unas *partículas que flotan en el aire* y que al entrar en contacto con los ojos, la nariz y los pulmones producen los síntomas de alergia.
3. Los hongos abundan en condiciones de humedad, oscuridad y viento. Crecen en ambientes exteriores pero también dentro de las casas.
4. En *ambientes exteriores* se encuentran en lugares donde hay *vegetación* (tierra, troncos, plantas, restos de hojas) y donde se acumulan suciedad o desperdicios.
5. No existe manera de controlar la cantidad de hongos ambientales exteriores que flotan en el aire.
6. En *ambientes interiores* crecen preferentemente en lugares húmedos, oscuros, poco ventilados, no soleados y con manchas de humedad. También pueden crecer en plantas de interior y en la tierra de las macetas.
7. Medidas de evitación:
 - a. Exponer lo máximo posible la habitación al sol
 - b. Revisar y reparar filtraciones, goteras y manchas de humedad
 - c. Evitar las plantas de interior.
 - d. Cuando se limpie la casa, ventilar y secar bien las zonas que hayan quedado húmedas
 - e. Limpiar regularmente con lejía las zonas que más se humedecen (bañera, lavabo, azulejos del baño)
 - f. Evitar el uso de humidificadores
 - g. Existe pintura anti-moho para las paredes.
8. El aire acondicionado y la calefacción resecan el ambiente y por tanto son beneficiosos para disminuir la cantidad de hongos. Se deben limpiar los filtros regularmente.
9. Ante cualquier duda consulte con su especialista.