

Alergias al Moho Allergies to Mold

Datos Sobre las Alergias

La tendencia a las alergias puede ser hereditaria. Si usted tiene tendencia a las alergias y está en contacto con ciertas cosas (alérgenos) en su medio ambiente, puede ser que desarrolle alergias a algunas de esas cosas. Ejemplos de síntomas de alergias incluyen picor en los ojos, nariz que gotea, síntomas de asma, eccema y erupciones en la piel. El tiempo de una reacción puede ser inmediato y retardado. Se pueden recomendar estudios de la piel para identificar sus alergias.

Alergias al Moho

Hay varios tipos de mohos que viven en su medio ambiente. El moho crece en ambientes internos y externos en zonas cálidas, oscuras y húmedas. Los mohos se reproducen y crecen enviando pequeñas esporas en el aire. Si se inhalan, estas esporas pueden causar síntomas de asma.

Control Ambiental

Una vez que se han identificado las alergias, el próximo paso es disminuir o eliminar el contacto con los alérgenos. Esto se llama control ambiental. Se ha encontrado suficiente evidencia, que muestra que los síntomas de asma y alergia se pueden mejorar con el tiempo, si se hacen los cambios recomendados en el medio ambiente. Muchos de éstos cambios se hacen en toda la casa. El dormitorio es el lugar más importante, porque es el dormitorio el lugar en que las personas se pasan de 1/3 a 1/2 del tiempo.

Pasos para Controlar los Alérgenos del Moho

- En el baño – use el extractor de aire o abra la ventana para dejar salir la humedad después de la ducha. Seque las superficies húmedas después de la ducha. Limpie los baños con una mezcla especial para prevenir el crecimiento del moho o para matar el moho, al menos una vez al mes.
- En la cocina – use el extractor de aire para que salga el vapor de agua. Tire los alimentos que están malos inmediatamente. Saque la basura todos los días. Vacíe con frecuencia el agua que cae debajo de las neveras que se descongelan solas.
- Tire los objetos que tienen moho
- La secadora debe sacar el aire fuera de la casa
- Limpie las hojas y recortes de grama (pasto) de alrededor de la casa
- Las personas alérgicas al moho no deben cortar la grama (pasto) ni recoger las hojas, o deben usar una mascarilla si lo hacen.

Consejos que le Pueden Ayudar

- Mantenga la humedad en la casa lo más baja posible. El nivel de humedad ideal es del 30-40%. Use un aparato de aire acondicionado o un deshumidificador en los climas cálidos para disminuir la humedad.
- Los humidificadores y vaporizadores no son recomendables porque aumentan la humedad en la habitación y crean un ambiente favorable para el crecimiento del moho. Si usted necesita usar un

humidificador, límpielo todos los días para impedir el crecimiento del moho. Su proveedor de servicios de la salud le puede recomendar más medicamentos, terapia, u otras maneras de controlar el medio ambiente. El contacto con el moho puede empeorar los síntomas de asma en algunas personas. Para evitar estos problemas, siga los pasos mencionados anteriormente para disminuir o eliminar el contacto con el moho.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.105 © Copyright 1994

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.