

Alergia al Moho

Las esporas del moho flotan en el aire y pueden causar problemas de salud. Al moho le gustan los ambientes húmedos y necesita alimento, aire, agua y temperatura adecuada para crecer. Se encuentra en los interiores y exteriores y todas las personas respiran las esporas del moho. Las personas que son sensibles pueden tener una reacción alérgica o un ataque de asma si se exponen a una gran cantidad de moho. Estar expuesto al moho también puede irritar los ojos, la piel, la nariz, la garganta y los pulmones. Siga estos consejos para evitar el moho.

Interiores:

- Limpie el moho de la cocina y el baño con un limpiador que ayude a prevenir el moho como vinagre para las paredes o un limpiador de moho y hongos.
- Arregle las fugas de agua.
- Use el aire acondicionado y deshumidificadores (eliminan la humedad del aire) para ayudar a mantener los niveles de humedad en la casa por debajo del 50%.
- Use pintura resistente a la humedad.
- Mantenga la leña afuera hasta que requiera usarla.
- Abra las ventanas o use extractores o conductos de ventilación cuando cocine, se bañe o use la tina (bañera).
- Los lugares más comunes para que crezca el moho en interiores son los sótanos, cocinas y baños. Alfombrar estas aéreas puede incrementar el moho.
- Seque la ropa inmediatamente después de lavarla.
- Seque los zapatos al aire libre antes de guardarlos en el closet.
- Mantenga el mínimo de plantas en el hogar.
- Evite los árboles navideños naturales.



Exteriores:

- Permanezca en interiores cuando sea elevado el recuento de moho.
- El moho generalmente se encuentra en los montones de hojas, de compost, pacas de heno, zonas altamente boscosas, pasto, campos sin podar, mantillo y tierra. Evite estas áreas de ser posible.
- Báñese (dúchese) después de estar afuera, ya que el baño limpiará las esporas de moho en su cabello para que no lo molesten al dormir.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.