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.

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 (estos 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.
- Mantenga al mínimo las 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 cuerpo y cabello para que no lo molesten al dormir.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso: https://kidshealth.org/ChildrensWl/es/parents

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

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



#1126SP abril 2023 Página 1 de 1