

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES ALÉRGICOS A LOS HONGOS

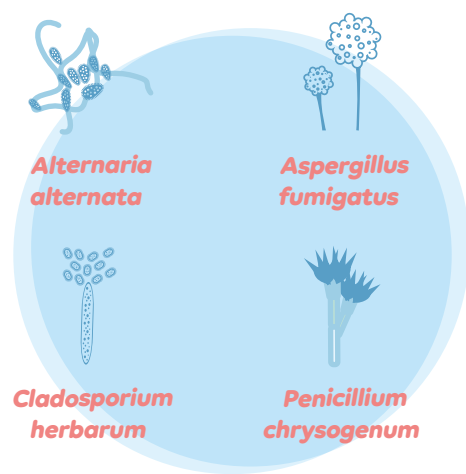


¿QUÉ SON LOS HONGOS?

SON UNO DE LOS ALÉRGENOS RESPIRATORIOS MÁS COMUNES. SON ORGANISMOS MICROSCÓPICOS QUE CRECEN EN LUGARES HÚMEDOS Y GENERAN UNAS PARTÍCULAS LLAMADAS ESPORAS. LA ALERGIA A LA HUMEDAD ES, EN REALIDAD, ALERGIA A LAS ESPORAS DE LOS HONGOS AMBIENTALES QUE SE DESARROLLAN EN ESTAS CONDICIONES. LA CONCENTRACIÓN DE ESPORAS EN EL AIRE DEPENDERÁ DE LA METEOROLOGÍA: EL TIEMPO HÚMEDO FAVORECE EL CRECIMIENTO.

¿CÓMO PODEMOS PALIAR SUS EFECTOS DAÑINOS?

1. SE DEBE CONOCER A QUÉ ESPECIE DE HONGO ES ALÉRGICO. LAS **PRINCIPALES ESPECIES DE HONGOS SON:**



2. EN EL EXTERIOR DE LAS VIVIENDAS, **EVITAR: ACERCARSE A VEGETACIÓN EN ESTADO DE DESCOMPOSICIÓN Y NO MOVER HOJAS CAÍDAS EN EL SUELO.**

3. EVITAR CAMINAR POR ZONAS RURALES CUANDO **HACE VIENTO, LUGARES HÚMEDOS Y ZONAS PANTANOSAS.**

4. EVITAR MANIPULAR Y ENTRAR EN ÁREAS DE ALMACENAMIENTO DE GRANOS O CEREALES. **EVITAR ENTRAR EN LUGAR DE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS CON ESCASA VENTILACIÓN.**

5. **NO GUARDAR ROPA O ZAPATOS HÚMEDOS EN EL INTERIOR DE ARMARIOS** O ZONAS CON Poca ventilación. EVITAR LA FORMACIÓN DE HUMEDAD EN PAREDES O VENTANAS.

6. EN EL INTERIOR DE LAS VIVIENDAS, PROCURAR MANTENER SECOS LOS ALREDEDORES DE LA DUCHA Y EL BAÑO. **NO USAR ESPONJAS DE BAÑO.**



7. USAR **PINTURAS FUNGICIDAS** EN SITIOS QUE TIENDAN A HUMEDecerse O EN ANTIGUAS MANCHAS DE HUMEDAD. DESHACERSE, LO ANTES POSIBLE, DE BOLSAS DE BASURA QUE CONTENGAN RESTOS DE ALIMENTOS.



8. **EVITAR EL ALMACENAMIENTO EN EXCESO DE ALIMENTOS** O DURANTE LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO. EVITAR QUE SE ACUMULE POLVO EN CUALQUIER SITIO.

PUEDES ENCONTRAR ESTOS
Y OTROS CONSEJOS EN:

