Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alergia a la humedad. ¿Qué son los hongos?, ¿cómo evitarlos?

Hay miles de tipos de hongos que viven en la naturaleza. Los hongos que dan alergia y pueden causar asma son los mohos. Los mohos son unos hongos que producen esporas. Si las esporas se inhalan puede dar asma.

Casi todo el mundo cuando habla de alergia a los hongos le dice 'alergia a la humedad'. Los hongos crecen en sitios con mucha humedad. El moho produce el asma. La humedad no produce asma.

Los hongos que dan alergia son: *Alternaria, Aspergillus, Cladosporium y Penicillium.*

Para ver el moho se necesita el microscopio. Pero es posible ver colonias de hongos. Por ejemplo, en las manchas de humedad de las paredes o en la pelusa de los alimentos.

¿Dónde crecen los hongos?

- Al aire libre:

- En las hojas de los árboles que se están pudriendo.
- En el césped, los pastos, la paja, el heno y las harinas.

- En las casas que están en sitios cálidos y húmedos:

- Las casas cerca de la costa, los ríos o lagos.
- Las casas con humedades en las cocinas, los baños, sótanos, trasteros o almacenes

¿Qué se nota si se tiene alergia a los hongos?

- Se tienen síntomas de asma durante todo el año. Pero están mejor en el verano y en los ambientes secos.

- Están peor con los cambios de estación y del clima.

- Se tiene síntomas tanto de día como de noche.

- No suelen tener rinoconjuntivitis.

¿Cómo se diagnostica?

Por los síntomas: asma durante todo el año, de día y de noche. Y se está peor en lugares con humedad.

Para saber a qué se tiene alergia se puede hacer un análisis de sangre o las pruebas cutáneas. Este método es el

mismo que para saber otros tipos de alergia: a polen, a los ácaros, a los animales.

¿Cómo se trata?

- Lo mejor, prevenir. No estar donde pudiera haber muchos hongos.

- Con las medicinas que se usan para el asma.

- La vacuna de la alergia (Inmunoterapia). Cuando lo diga el médico.

Medidas de evitación frente a los hongos:

1. Evitar ambientes húmedos
2. Ventilar bien, sobre todo las habitaciones húmedas o cerradas
3. Limpiar con lejía la cocina y el cuarto de baño
4. Eliminar las manchas de humedad
5. Limpiar periódicamente los filtros de aire acondicionado
6. No usar humidificadores.

¿Qué tengo que hacer para evitar los hongos?

1. No estar donde haya mucha humedad.

2. Ventilar todos los días la habitación. Sobre todo si es húmeda, cerrada u oscura.

3. Que en el dormitorio del niño dé el sol y no haya humedad. Que no duerma en habitaciones interiores y oscuras.

4. Abrir la ventana para que se vaya la humedad después del baño o la ducha

5. Limpiar con lejía la cocina y el cuarto de baño. Porque hay más humedad.

6. Quitar las manchas de humedad.

7. Limpiar los filtros de aire acondicionado.

8. No usar humidificadores

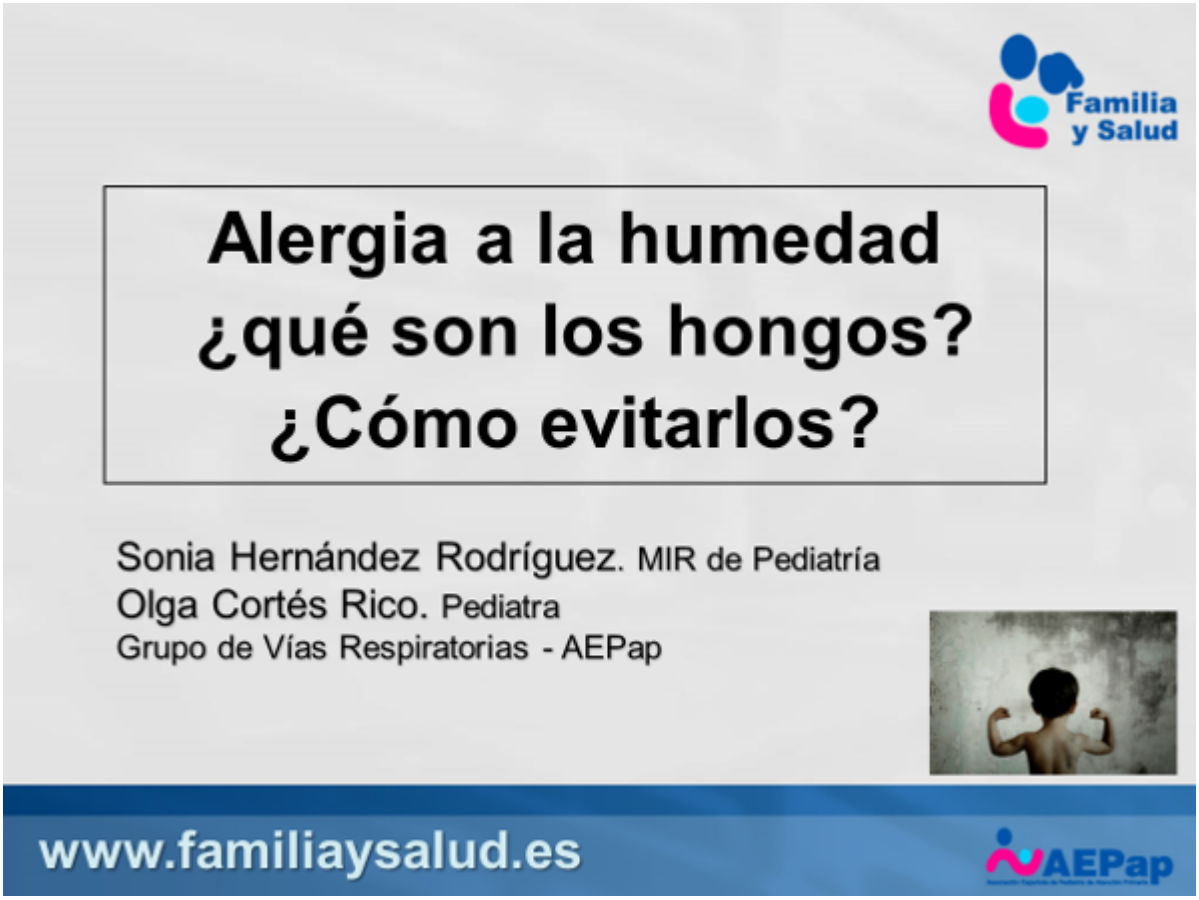
9. No tener plantas dentro de la casa. Sobre todo si hay que regarlas mucho.

10. Que el niño no esté cuando se corta el césped, se hace la siega o se cosecha. Que el niño no entre en graneros, establos o molinos.

Más información

- Alergia a la humedad: ¿qué son los hongos y cómo evitarlos?. Libro sobre las enfermedades alérgicas de la *Fundación BBVA*.
- Niños alérgicos a hongos. Información para familiares. Web de la Unidad de Alergia infantil del *Hospital La Fé* de Valencia.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 6-09-2013

Última fecha de actualización: 28-01-2018

Autor/es:

- Olga Cortés Rico. Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- Sonia Hernández Rodríguez. Pediatra de Atención primaria.. Centro de Salud Aquitania. Madrid
- Jose Luis Montón Álvarez. Pediatra. Actualmente jubilado
- Grupo de Vías Respiratorias. AEPap.

CC BY NC ND