

NORMAS PREVENTIVAS PACIENTES ALÉRGICOS A ESPORAS DE HONGOS

Los hongos están muy extendidos en la naturaleza y es muy difícil evitarlos por completo; sin embargo, existen una serie de consejos que pueden ayudar a minimizar la exposición a los mismos:

EN EL INTERIOR DE LAS VIVIENDAS:

- Reparar defectos en el aislamiento de la vivienda.
- Evitar cualquier formación de humedad en paredes y/o ventanas.
- Tener calefacción en todas las habitaciones durante el invierno.
- Aumentar la ventilación de la vivienda (al menos treinta minutos dos veces al día).
- Aumentar la ventilación del baño.
- Mantener seco los alrededores de la ducha y, en general, todo el baño incluyendo las toallas y tapetes.
- No usar esponjas de baño.
- Retirar papel, corcho de las paredes.
- Evitar objetos de látex o goma espuma (colchones, almohadas,...) porque pueden colonizarse por hongos.
- No usar humidificadores.
- No secar ropas en el interior de la vivienda.
- Aspirar la habitación diariamente.
- Disminuir el número de plantas de interior.
- Evitar zonas de almacenamiento de alimentos.
- No dejar alimentos fuera del frigorífico por mucho tiempo.
- Deshacerse lo antes posible de bolsas de la basura que contengan restos de alimentos.
- Usar deshumidificadores en épocas muy húmedas, pero teniendo en cuidado de que no se contagien por hongos.
- Usar funguicidas en zonas con tendencias a humedecerse.
- Usar pinturas antifúngicas en las zonas con tendencia a humedecerse.

EN EL EXTERIOR DE LAS VIVIENDAS.

- Evitar zonas de descomposición de vegetales.
- No mover montones de hojas caídas al suelo.
- No manipular cualquier tipo de grano. No entrar en almacenes de grano.
- No entrar en lugares donde se almacenen alimentos.
- No caminar por zonas rurales o con vegetación en días con tiempo seco y ventoso, especialmente durante el tiempo de recolección de la cosecha.
- Evitar zonas de vegetación densa cerca del domicilio.