

## Información para el Paciente

### HONGOS ALERGÓGENOS

Los hongos son seres vivos consistentes en redes microscópicas de filamentos. Viven sobre la vegetación, pero también colonizan y degradan numerosos sustratos como papel, cuero, alimentos, harina, paja, leña, frutos secos, pinturas, etc. y forman parte del "polvo de la casa". Los hongos se reproducen por esporas. Estas son partículas microscópicas capaces de flotar en el aire y de penetrar en las vías aéreas, donde provocan síntomas si la persona que las inhala es alérgica.

Hay esporas que requieren agua libre (lluvia, inundación) para propagarse y otras las lleva el viento cuando baja la humedad (son las que causan alergia).

Las estaciones peores son el verano y el otoño, aunque un 80% presenta síntomas todo el año. Las esporas son mucho más abundantes en la atmósfera que los pólenes, si bien su alergenicidad es inferior.

Es importante el medio en que se mueve el paciente: deben tenerse presentes las condiciones interiores del hábitat, las de la zona (cultivos como cereales o fruta, industrias como deshidratadores de alfalfa o harineras...) y la profesión (curtidor, panadero, avicultor, almacenaje de grano o de fruta, contacto con paja...). Algunos fenómenos meteorológicos (viento, tormentas) provocan aumentos de esporas en la atmósfera.

Los hongos que más a menudo causan alergia son Alternaria y Cladosporium (sobre todo en el exterior); Aspergillus y Penicillium (básicamente de interior).

#### NORMA AMBIENTALES PARA LOS PACIENTES ALÉRGICOS A HONGAS

- Evitar lugares o cosas infestadas con hongos como subterráneos, bodegas, hojarasca, cortar césped, pajares...
- Evitar humedad en casa superior al 40% utilizando, si hace falta, deshumidificadores o aire acondicionado (que esté limpio).
- Ventilar la casa a diario, también en invierno, y tener una calefacción que no provoque condensación (vidrios mojados por dentro).
- Ventilar los baños y la cocina, evitando que la humedad pase al resto de la casa.
- Vigilar que no se formen hongos detrás de muebles, dentro de los armarios, lavabos, cocina...
- No es aconsejable tener plantas de interior ya que la tierra húmeda acumula hongos.
- No es bueno segar el césped ni manipular restos vegetales.
- Sacar de casa (o aislar adecuadamente) cosas que acumulen hongos como grano, harina, frutos secos, patatas, paja...



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud