

Factores Desencadenantes de Asma y Alergias



Moho y Humedad

El moho se encuentra en todas partes y flota continuamente en el aire de los ambientes interiores y exteriores. Donde hay humedad y comida, las esporas de moho se multiplican. **Al respirarlo, el moho puede causar síntomas de alergia y desencadenar ataques de asma.**



¿Qué necesita el moho para reproducirse?

El moho se multiplica fácilmente y necesita solo humedad y una fuente de alimentación para reproducirse.

Las Fuentes de humedad son:

- Tuberías con goteras
- Techo con goteras
- Ventanas con filtraciones
- Humedad exterior y interior (duchas, cocina, etc)
- Derrames
- Inundaciones
- Goteos de los acondicionadores de aire de ventana

Las Fuentes de alimentación son:

- Productos de papel
- Planchas de cielo raso
- Panel de yeso
- Papel mural
- Aislamiento
- Alfombras
- Telas
- Tapicería
- Madera



No hay manera de eliminar todas las esporas de moho de la casa, pero se puede controlarlas manteniendo de la casa seca. Controle la humedad con un detector de humedad.

Prevención: Mantenga el ambiente interior seco

- Prevenga el moho buscando la fuente de humedad y eliminándola. Los lugares comunes que se deben revisar son los bordes de ventana, los acondicionadores de aire, el espacio debajo de los fregaderos y lavabos, y las planchas del cielo raso.
- Mantenga la humedad de la casa entre 30 y 50%. Para controlar la humedad se puede comprar un detector de humedad por \$15 en una ferretería o por Internet.
- En lugares húmedas como la cocina y el baño, instale un extractor de aire o abra una ventana para controlar la humedad.
- Seque las superficies húmedas después de cocinar, lavar platos y bañarse. El aire acondicionado también contribuye a secar las casa.
- Seque los lugares dañados por el agua de 24 a 48 horas después del daño para evitar el desarrollo del moho. Se puede secar el aire con un deshumidificador.
- El escape de las secadoras de ropa debe dar hacia afuera y no al desván o al espacio debajo de la casa.

Factores Desencadenantes de Asma y Alergias

Elimine el moho de manera segura

- Si se puede ver u oler el moho, usted tiene un problema de moho. Por lo general no es necesario hacer pruebas para ver hay moho.
 1. Elimine la humedad (arregle el goteo, reduzca la humedad, seque lo que se ha inundado) o el moho va a seguir recurriendo.
 2. Limpie las áreas pequeñas con moho, como las que hay en la ducha, con agua y detergente. No es necesario limpiar con cloro pero se puede hacerlo después de limpiar con agua y jabón (con cuidado cuando se hace cerca de personas con asma). Seque completamente.
 3. Las grandes áreas de moho (mayores que la puerta de un horno) deben ser evaluadas y limpiadas por un profesional. El moho puede aparecer en el espacio debajo de la casa y en los sistemas de aire acondicionado, ventilación, y calefacción (HVAC), los que se deben inspeccionar cuidadosamente. Hay consejos para contratar a un profesional en: <http://epi.publichealth.nc.gov/oii/mold/consultant.html>
- Se deben quitar las alfombras que no se puedan secar en 48 horas o que estén contaminadas con aguas de inundación o aguas negras.



Producido por el Núcleo de Participación y Extensión Social de la Comunidad del Centro de UNC-Chapel Hill para la Susceptibilidad y la Salud Medioambiental con un subsidio del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud y el Medio Ambiente (P30ES010126).



Evite el moho al aire libre

- Hay moho casi en todas partes, en la tierra, en las plantas y en la madera podrida.
- La concentración de esporas de moho al aire libre empieza a aumentar al subir la temperatura en la primavera y alcanza su apogeo en julio en los estados cálidos.
- En los meses pico, no salga, y quédese preferiblemente en edificios con aire acondicionado.
- No corte el césped ni rastrille hojas si es sensible al moho. Evite tender sábanas o ropa a secar al aire libre.
- Cuando viaje en auto, mantenga las ventanas cerradas.

RECURSOS ADICIONALES

Centro de UNC para la Susceptibilidad y la Salud Medioambiental: www.sph.unc.edu/cehs

*División de Salud Pública de Carolina del Norte
Rama de Epidemiología Ocupacional y Medioambiental
(919) 733-3421;
<http://epi.publichealth.nc.gov/oii/mold/>*

*Programa de Asma de Carolina del Norte:
(919) 707-5213; www.asthma.ncdhhs.gov*

*Agencia de Protección Medioambiental de EE.UU.:
www.epa.gov*

*Hogares Sanos de Carolina del Norte:
<http://www.nchealthyhomes.com>*