

## NORMAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN DOMÉSTICA A LOS HONGOS EN PERSONAS ALÉRGICAS A LOS MISMOS

- Mantener una humedad ambiental en la casa lo más baja posible (idealmente por debajo del 50%).
- El aire acondicionado con los filtros adecuados es muy eficaz para reducir la humedad ambiental, Sin embargo, debe tenerse la precaución de lavar y secar concienzudamente con frecuencia los filtros (cada 15 días).
- No utilizar humidificadores.
- Asegurar una aireación y ventilación correctas del dormitorio.
- Si es posible, el dormitorio del paciente debe ser lo más seco y soleado posible. Evitar habitaciones interiores y oscuras.
- En el cuarto de baño, tras el baño o ducha, abrir la ventana para permitir que la humedad que se ha formado salga fácilmente.
- Secar y reparar de inmediato las filtraciones que se hayan podido producir (por el escape de alguna tubería de agua, por filtraciones en los márgenes de las ventanas, etc.). Se recomienda utilizar pintura anti-moho.
- Cuando se limpie la casa, secar enseguida las superficies que hayan podido quedar húmedas. Por ello, no son recomendables aparatos que limpian con vapor, salvo que sequen la superficie limpiada simultáneamente.
- Limpiar regularmente la goma de puerta de la nevera. Vaciar y limpiar con frecuencia las bandejas de agua y el condensador interior de las neveras autolimpiables. Revisar los contenidos de la nevera periódicamente con el objeto de eliminar alimentos (queso, frutas, hortalizas,...) que puedan haberse enmohecido.
- Lavar regularmente con lejía aquellas superficies que se humedecen con más frecuencia (ducha, lavabo, bañera, alicatados de cocina y cuartos de baño, etc.).
- No tener plantas naturales en el **interior** de la vivienda. La tierra húmeda de las macetas es un excelente cultivo de hongos.

