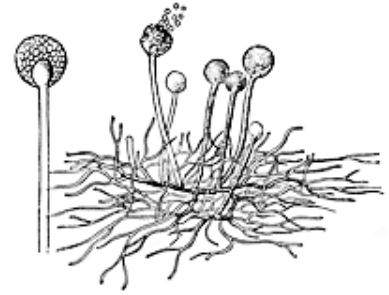


PONIENDO SU ASMA BAJO CONTROL: CONTROLANDO EL MOHO EN SU HOGAR UNA HOJA INFORMATIVA DEL PROGRAMA DE ASMA DE MOUNT SINAI



¿Sabía usted...?

El moho puede causar síntomas tales como tos, respiración silbante (resuello), dificultad respiratoria y sensación de presión en el pecho en personas con asma y que son alérgicas al moho. El moho puede encontrarse tanto en exteriores como interiores. El moho presente en pisos u otras superficies puede liberar esporas en el aire. Cuando son inhaladas, estas esporas pueden hacer que personas alérgicas al moho presenten síntomas de alergia y asma. El moho en exteriores crece en lugares en donde hay hojas que han caído de los árboles y áreas en las que hay agua estancada o un mal sistema de drenaje. Cuando el moho entra a su casa a través de ventanas o puertas, puede crecer si el grado de humedad es elevado en cualquier parte de su casa. La presencia de plantas naturales también incrementa la posibilidad de crecimiento del moho en su casa.

¿Cómo puedo saber si soy alérgico al moho?

Una prueba de alergia realizada por un médico puede determinar si su asma y síntomas de alergia son debidos al contacto con moho.

¿Qué puedo hacer para controlar la presencia de moho en mi casa?

Controlar sus alergias al moho exitosamente puede requerir de más de un intento. A continuación encuentre algunos consejos para ayudarlo a abordar este problema:

- * **Durante el verano y otoño** – cuando los niveles de moho afuera estén elevados, mantenga sus ventanas y puertas cerradas y el aire acondicionado encendido. Esto ayudará a evitar que las esporas de moho ingresen a su casa. Haga lo mismo cuando viaje en auto.
- * **Evite** – lugares en los que muy probablemente se encuentre moho (ejm. hojas caídas, corteza de árboles, desechos de jardines, agua estancada). Si usted debe visitar estos lugares, use una mascarilla ajustada y “goggles” para reducir la exposición.
- * **Mantenga baja la humedad en interiores** – el moho en interiores, crece en áreas húmedas. Mantener bajo el nivel de humedad en su hogar, puede ayudar a reducir la cantidad de moho presente. Siga estos consejos para reducir la humedad de su hogar:
 - Arregle cualquier gotera cuanto antes. Mientras más tiempo pase el agua estancada, más moho crecerá.
 - Aumente la ventilación usando ventiladores o manteniendo las ventanas abiertas.
 - Ventile su secador de ropa hacia afuera.
- Use aire acondicionado en su casa durante los meses de verano y meses de gran humedad.
- Use un deshumidificador en áreas con gran humedad.
- Lleve un control de la humedad en su casa usando un indicador de humedad. Para prevenir el crecimiento de moho, la humedad debe permanecer por debajo del 50%.
- Evite el uso de humidificadores en el hogar. Si necesita usar uno, asegúrese que la humedad nunca sobrepase el 50%.
- Use un máquina de bombeo en su sótano si es usual que éste se inunde cuando llueve.
- * **Limpie o quite objetos con moho** – limpie superficies mohosas con una solución a base de 1 medida de cloro por 4 medidas de agua para reducir el crecimiento de moho. Si tiene objetos con moho en vastedad, es preferible que los quite (ejm. alfombras mohosas)
- * **Cubra** – sus colchones, sommieres y almohadas con cubiertas especiales antialérgicas.

Cubiertas especiales antialérgicas para colchones, almohadas y sommieres pueden ser ordenados a estas compañías:

- Allergy Clean Environments – 800-882-4110
- Allergy Control Products – 800-422-3878
- National Allergy Supply Inc. – 800-522-1448
- Mission Allergy – 877-662-5537
- Allergy & Asthma Technology Ltd. – 800-621-5545