



## RECOMENDACIONES EVITACIÓN HONGOS



- Evitar acercarse a vegetación muerta o en estado de descomposición y no mover montones de hojas caídas en el suelo.
- Se deben eliminar las hojas muertas y evitar el acúmulo de restos orgánicos cerca de la casa (basureros, estercoleros, etc.).
- En el interior de la vivienda airear las zonas oscuras y húmedas de la casa, utilizando pintura antimoho y fungicidas en sitios que tengan tendencia a humedecerse.
- Evitar plantas de interior y flores secas de adorno.
- La cocina y el cuarto de baño deben ser aireados y limpiados con soluciones antifúngicas (lejía).
- Evitar el almacenamiento de alimentos. Deshacerse lo antes posible de bolsas de basura que contengan restos de alimentos.
- No guardar nunca ropa o zapatos húmedos en un armario o en zonas de poca ventilación.
- Los aparatos de aire acondicionado y humidificadores favorecen el crecimiento y dispersión de los hongos por lo que se deben limpiar con frecuencia y lavar los filtros con soluciones antifúngicas.
- Usar deshumificadores en épocas muy húmedas, pero teniendo cuidado de que tampoco se contaminen con hongos los circuitos del equipo.
- Limpiar las tuberías y desagües de la lavadora y del fregadero.
- Consultar periódicamente o en caso de previsión de explosión de los hongos (*alternaria* y *cladosporium*) mirar los niveles de esporas:
  - **Polenes.com**: niveles de esporas de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) para el resto de España
  - **Punt d'informació aerobiològica (PIA)**: niveles de esporas en Catalunya
- Pedir cita con el alergólogo para instaurar un tratamiento integral enfocado a tratar la causa de su alergia.