

Informació per pacients al·lèrgics als fongs

Els fongs són éssers vius consistents en xarxes microscòpiques de filaments. Viuen sobre la vegetació, però també colonitzen i degraden nombrosos substrats com paper, cuir, aliments, farina, palla, llenya, fruits secs, pintures, etc i formen part de la "pols de la casa".

Els fongs es reproduïxen per espores. Aquestes són partícules microscòpiques capaces de flotar a l'aire i de penetrar a les vies aèries, on provoquen símptomes si la persona que les inhala és al·lèrgica.

Hi ha espores que requereixen aigua lliure (pluja, inundació) per propagar-se i d'altres les porta el vent quan baixa la humitat (són les que causen al·lèrgia).

Les estacions pitjors pels pacients són l'estiu i la tardor, encara que un 80% presenta símptomes tot l'any.

Les espores són molt més abundants a l'atmosfera que els pòl·lens, si bé la seva al·lèrgogenicitat és inferior.

És important el medi en el que es mou el pacient: S'han de tenir presents les condicions interiors de l'hàbitat, les de la zona (cultius com cereal o fruita, indústries com deshidratadores d'alfals o farineres...) i la professió (adobador, fer pa, criar aus, emmagatzematge de gra o de fruita, contacte amb palla...). Alguns fenòmens meteorològics (ventades, tempestes) provoquen augments d'espores a l'atmosfera.

Els fongs que més sovint causen al·lèrgia són *Alternària* i *Cladosporium* (sobretot a l'exterior); *Aspergillus* i *Penicillium* (bàsicament d'interior).

Normes ambientals per als pacients al·lèrgics a fongs

- Evitar llocs o coses infestades amb fongs com subterranis, bodegues, fullaraca, tallar gespa, pallers...
- Evitar humitat a casa superior al 40% (és aconsellable controlar-ho amb un higròmetre) usant, si cal, deshumidificadors o aire condicionat (que estigui net).
- És important ventilar la casa a diari, també a l'hivern, i tenir una calefacció que no faci condensacions (vidres mullats per dintre).
- S'han de ventilar els banys i la cuina, evitant que la humitat que s'hi fa passi a la resta de la casa.
- Vigilar que no es formin fongs darrere de mobles, a dins dels armaris, lavabos, cuina...
- No és aconsellable tenir plantes d'interior ja que la terra humida acumula fongs.
- No és bo segar la gespa ni manipular restes vegetals.
- Treure de casa (o aïllar adequadament) coses que acumulin fongs com gra, farina, fruits secs, patates, palla...

Información para pacientes con alergia a los hongos

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 esporas son mucho más abundantes en la atmósfera que los pólenes, si bien su alergenicidad es inferior. Algunos fenómenos meteorológicos (vientos, tormentas) provocan aumentos de esporas en la atmósfera.

Las estaciones peores por los pacientes son el verano y el otoño, aunque un 80% presenta síntomas todo el año.

Es importante el medio en el que se mueve el paciente: Se deben tener presentes las condiciones interiores del hábitat, las de la zona (cultivos como cereal o fruta, industrias como deshidratadoras de alfalfa o harineras...) y la profesión (curtidor, hacer pan, criador de aves, almacenamiento de grano o de fruta, contacto con paja...).

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

Normas ambientales para los pacientes alérgicos a hongos

- Evitar lugares o cosas infectadas con hongos como subterráneos, bodegas, hojarasca, cortar césped, pajares ...
- Evitar humedad en casa superior al 40% (es aconsejable controlarlo con un higrómetro) usando, si es necesario, deshumidificadores o aire acondicionado (que esté limpio).
- Es importante ventilar la casa a diario, también en invierno, y tener una calefacción que no haga condensaciones (vidrios mojados por dentro).
- Se deben ventilar los baños y la cocina, evitando que la humedad que se hace pase al resto de la casa.
- Hay que vigilar que no se formen hongos detrás de los muebles, dentro de los armarios, en los lavabos, la 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.
- Hay que sacar fuera de casa (o aislar adecuadamente) cosas que acumulen hongos como grano, harina, frutos secos, patatas, paja ...