

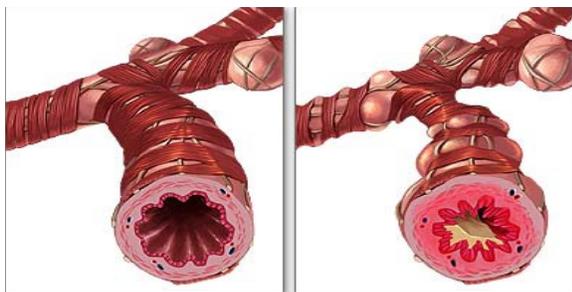
# El asma y el moho

## ¿Qué es el asma?

El **asma** es una enfermedad pulmonar crónica que puede dificultar la respiración. Esto se debe a:

- Inflamación (hinchazón)
- Mucosidad en las vías respiratorias
- Estrechamiento de los músculos que rodean las vías respiratorias

Bronquiolo normal      Bronquiolo asmático



ADAM.

Los signos y síntomas comunes del asma incluyen:

- sibilancia
- tos
- congestión nasal
- opresión en el pecho
- falta de aire
- cansancio

Asma en Utah

- Alrededor del 9% de los habitantes de Utah actualmente tienen asma <sup>1</sup>
  - » Hombres: 6.5%
  - » Mujeres: 11.5%

Desencadenantes del asma

Un desencadenante del asma es algo que puede causar a una persona un ataque de asma. Los ejemplos incluyen<sup>2</sup>:

- **Alérgenos:** sustancia que puede causar una reacción alérgica (polen, animales, polvo, moho)
- Irritantes (aire frío, productos químicos y atomizadores, humo de tabaco)
- Infección respiratoria superior (como un resfrío)

## ¿Qué es el moho?

**Los mohos son hongos.** Las personas están expuestas regularmente a 200 hongos diferentes y es imposible evitar la exposición por completo<sup>3</sup>.

- Las esporas de moho se encuentran tanto dentro como fuera del hogar<sup>3</sup>.
- Las esporas de moho están siempre en el aire<sup>3</sup>.
- El moho necesita humedad y alimento para crecer<sup>3</sup>.
- El moho comienza a crecer cuando se deposita en una superficie húmeda y "come" lo que encuentra en el lugar donde se deposita<sup>3</sup>.

## Las esporas de moho están siempre en el aire

Los mohos externos digieren hojas muertas y otros materiales de plantas muertas. Los mohos internos generalmente se encuentran en áreas húmedas, como los baños, los sótanos y alrededor de las ventanas.<sup>4</sup>

La mejor forma de reducir el moho dentro de su hogar es controlando la humedad<sup>2</sup>. El moho necesita humedad para crecer. El moho puede crecer en<sup>2-3</sup>:

- hojas
- madera
- papel
- alfombras

## El moho y el asma

El moho puede desencadenar asma<sup>3</sup>.

El moho produce irritantes y alérgenos<sup>3</sup>. Se estima que del 6 al 10% de las personas son alérgicas a los alérgenos de los hongos<sup>2</sup>.

No se han realizado suficientes investigaciones para determinar si la exposición a los hongos causa asma. En las personas con asma que son alérgicas, la exposición a los hongos puede causar un ataque de asma<sup>2</sup>.

# El asma y el moho

## El moho y los síntomas respiratorios

En las personas que son alérgicas al moho, respirarlo o tocarlo puede causarles una reacción alérgica. Una reacción alérgica al moho puede ocurrir de inmediato o demorarse<sup>5</sup> y puede ser causada por esporas de moho vivas o muertas<sup>6</sup>.

Las respuestas comunes a las alergias incluyen<sup>3</sup>:

- estornudo
- congestión nasal
- ojos rojos

Aun si no es alérgico al moho, el moho puede irritar su(s)<sup>6</sup>:

- ojos
- piel
- nariz
- garganta
- pulmones

Otros síntomas de la exposición al moho en un ambiente interior húmedo incluyen síntomas del tracto respiratorio superior (como dolor de garganta, congestión nasal y rinitis), tos y sibilancia<sup>5</sup>.

La exposición al moho puede hacer que las personas que aún no están afectadas por el moho comiencen a ser sensibles a este, y la exposición repetida puede hacer que las personas tengan una mayor sensibilidad<sup>6</sup>.

## Qué hacer

Si tiene asma, evite el contacto con el moho.<sup>2</sup>

El moho puede crecer en áreas difíciles de ver. Los signos comunes de crecimiento de moho incluyen manchas de agua y olor a moho o humedad. Revise su hogar con frecuencia para detectar signos de moho o humedad. Limpie

rápidamente cualquier exceso de agua para prevenir el crecimiento de moho. Si sabe que tiene moho, use sus recursos para limpiarlo en lugar de evaluarlo<sup>7</sup>.

Si el área de moho que debe limpiar es menor de 10 pies cuadrados, usualmente puede

limpiarla usted mismo<sup>4</sup>. Consulte el siguiente recurso de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) para obtener ayuda con la limpieza del moho.

- El moho, la humedad y su hogar: [www.epa.gov/mold/mold-and-your-home](http://www.epa.gov/mold/mold-and-your-home)
- Eliminación del moho en escuelas y edificios comerciales: [www.epa.gov/mold/mold-remediation-schools-and-commercial-buildings-guide](http://www.epa.gov/mold/mold-remediation-schools-and-commercial-buildings-guide)

Existe más información disponible sobre el asma en [www.health.utah.gov/asthma/](http://www.health.utah.gov/asthma/)



## Referencias

1. Utah Behavioral Risk Factor Surveillance System (2015)
2. Institute of Medicine. (2000) Clearing the Air: Asthma and Indoor Air Exposures. Washington, DC: National Academy Press
3. Environmental Protection Agency. Mold: Mold Resources. [www.epa.gov/mold/mold-and-health](http://www.epa.gov/mold/mold-and-health)
4. Environmental Protection Agency. (2008) Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings.
5. Institute of Medicine. (2004). Damp Indoor Spaces and Health. Washington, DC: The National Academies Press.
6. Environmental Protection Agency. Mold: Mold Course: Chapter 1: Lesson 3. [www.epa.gov/mold/mold-course-chapter-1#Chapter1Lesson3](http://www.epa.gov/mold/mold-course-chapter-1#Chapter1Lesson3)
7. Utah Department of Health: Environmental Epidemiology Program. Mold. <http://epht.health.utah.gov/epht-view/topic/Mold.html>