

# RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ALÉRGICO A LOS HONGOS

HONGOS

Los hongos son microorganismos que se desarrollan en materiales deteriorados e inertes (como el papel o la madera), en atmósferas húmedas, poco ventiladas y generalmente a temperaturas de 15 a 30°C (cuartos de baño, cocinas, sótanos). Se encuentran también en algunos alimentos como el pan, el queso, las frutas y las verduras. Los medios húmedos como los lagos, los bosques o los ríos son muy propicios para su desarrollo.

Se encuentran con frecuencia y en pequeñas cantidades en forma de manchas de humedad de diferentes colores sobre las paredes. Generalmente no generan un problema para la salud si se limpian con regularidad.

**Se reproducen liberando esporas que se dispersan en el aire de las casas y que pueden ser inhaladas, desencadenando los síntomas alérgicos.**

## ¿QUÉ ES LA ALERGI A?

La reacción alérgica corresponde a una respuesta anormal y excesiva del **sistema inmunitario** frente a una sustancia que reconoce como al organismo: **el alérgeno** (ácaros, pólenes, pelos de animales, alimentos, fármacos...). Éste se pone en contacto con el organismo y, a consecuencia de este primer encuentro (**fase de sensibilización**), el sistema inmunitario considera a esta sustancia como un alérgeno. Esta primera fase es silente, es decir, que el sujeto que está sensibilizado a un alérgeno no presenta ningún síntoma concreto. En un segundo contacto, el organismo “sensibilizado” desencadena la **reacción** con manifestaciones propiamente alérgicas.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS HONGOS?

HONGOS	ZONA DE DESARROLLO
<i>Alternaria</i>	<i>Plantas, vegetales, suelos, tejidos</i>
<i>Aspergillus</i>	<i>Suelos, plantas, alimentos, cereales</i>
<i>Cladosporium</i>	<i>Céspedes, plantas, suelos, frutas, tejidos</i>
<i>Botrytis</i>	<i>Alimentos en descomposición, uvas, flores, casas húmedas</i>
<i>Mucor</i>	<i>Frutas, pan, heno, madera, casas húmedas</i>
<i>Stemphylium</i>	<i>Suelos, hojas muertas, cereales, celulosa, cartón</i>
<i>Fusarium</i>	<i>Plantas, vegetales enmohecidos, cereales</i>
<i>Helminthosporium</i>	<i>Hierbas, cereales</i>
<i>Ustilago</i>	<i>Maíz, trigo, cebada</i>
<i>Penicillium</i>	<i>Casas húmedas, vegetales en descomposición, productos alimentarios</i>

## SÍNTOMAS

Un 5-10% de la población está sensibilizada a los hongos. Los síntomas son principalmente respiratorios, e incluyen:



Tos



Rinitis



Asma

## ¿EN QUÉ ÉPOCA DEL AÑO SE PRODUCE LA ALERGIA A HONGOS?

Los hongos se encuentran en el aire durante todo el año. El calendario de esporulación permite orientar el momento en que se es más propenso a padecer una alergia estacional a un determinado hongo, Aunque esto es variable según la zona geográfica y las condiciones climatológicas de cada año.

HONGOS	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
<i>Alternaria</i>					●	●	●	●	●	●		
<i>Aspergillus</i>	●	●							●	●	●	●
<i>Cladosporium</i>					●	●	●	●	●			
<i>Botrytis</i>				●	●	●				●	●	
<i>Mucor</i>												●
<i>Stemphylium</i>				●	●	●	●	●	●	●		
<i>Chaetomium</i>					●	●	●					
<i>Fusarium</i>					●	●	●	●	●			
<i>Epicoccum</i>							●	●	●	●	●	
<i>Helminthosporium</i>					●	●	●	●	●	●		
<i>Ustilago</i>					●	●	●					

### Medidas para mejorar su calidad de vida

#### EVITACIÓN

La evitación es la primera etapa natural e indispensable del tratamiento de la alergia a los hongos.

##### Es importante:

- Evitar toda exposición al hongo causante de la alergia.
- Evitar las alfombras, los papeles pintados, las cortinas gruesas y difíciles de limpiar.
- La casa se debe ventilar con frecuencia.
- Lavar las frutas y hortalizas antes de consumirlas.
- Si aparecen hongos en el pan, la leche, los productos lácteos, las nueces... desecharlos.

##### Medidas complementarias:

- Controlar las fuentes de humedad de la casa.
- Limpiar con frecuencia las partes oscuras, mal ventiladas y húmedas de la casa como la despensa, el sótano, el cuarto de baño y la cocina.
- Instalar filtros de aire y deshumidificadores en la casa puede también ayudar a reducir el crecimiento de los hongos.

#### TRATAMIENTO

- **Tratamiento sintomático:** se utiliza para reducir los síntomas y tratar la inflamación alérgica: antihistamínicos, corticoides locales...
- **Tratamiento etiológico:** la inmunoterapia (o vacunas antialérgicas) consiste en administrar progresivamente dosis crecientes del alérgeno, con el fin de habituar al organismo a los hongos responsables de la alergia. Puede ser administrada por vía subcutánea o por vía sublingual. Debe ser prescrita por un especialista y consta de dos fases: la de inicio y la de mantenimiento (**dura entre 3 y 5 años**).



Pida consejo a su alergólogo

STALLERGENES  GREER  
Life beyond allergy