

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 ALERGIA?

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