

Hongos

En el domicilio:

Reducir la humedad ambiental en la vivienda (por debajo del 50%)

Incrementar la ventilación en estancias oscuras y húmedas de la casa

Evitar manchas de humedad en paredes y ventanas

En los cuartos de baño hay que tener especial cuidado con las toallas húmedas y toda la zona que rodea a la ducha

Evitar excesos de plantas en el interior
Limpieza meticulosa de los filtros de aire acondicionado y deshumidificadores

Los residuos orgánicos deben ser retirados, no almacenar restos de alimentos

En el exterior:

Evitar pasear por bosques húmedos en otoño e invierno (caída de hoja)

No remover ni barrer hojas húmedas acumuladas

No visitar graneros, bodegas o sótanos.



Gerencia del
Área de Salud
de Plasencia

Consejos para
evitar los factores
desencadenantes del

ASMA

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Consumo



Pólenes

Medidas a tener en cuenta durante las épocas de polinización

Procurar salir lo menos posible los días de viento secos y soleados, sobre todo a primeras horas de la mañana (máxima carga alérgica en el ambiente)

Evitar salir al campo y hacer ejercicio al aire libre

Si viaja en moto utilizar casco integral

Viajar con las ventanillas del coche cerradas, con filtros en el aire acondicionado

Usar gafas de sol con protección lateral para salir a la calle para así evitar el contacto del polen en los ojos.

Ventilar la vivienda unos 15 minutos/día

Informarse del calendario de polinización de su provincia



Ácaros del polvo

Evitar mobiliario o utensilios que acumulen polvo (moquetas, alfombras, peluches...)

Reducir la humedad ambiental (uso de deshumidificador)

Limpiar los muebles con un paño humedecido en agua

No utilizar escoba, mejor aspiradora. En caso de no disponer de ella utilice mopa

Cambiar la ropa de cama 1-2 veces/sem, lavar a temperatura de 60°C



Usar fundas antiácaros para el colchón y almohadas

Evitar mantas (mejor edredón nórdico tipo acrílico)

Ventilar cada día la vivienda

Utilizar acaricidas en colchones y sofás como mínimo 2 veces al año, sobre todo en primavera y otoño, a ser posible que lo haga otra persona

Animales

Sacar al animal de la vivienda.

Realizar posteriormente una limpieza exhaustiva de la casa, recordar que a pesar de ello el alérgeno se mantendrá casi 6 meses hasta que se erradique del todo.

Lavarse las manos y cambiarse de ropa después de haber tenido contacto con un animal.

Elegir una mascota sin pelos ni plumas ej: un pez, una tortuga...

En caso de mantener el animal evitar que entre en la habitación y lavarlo 1 vez/sem a ser posible no por la persona alérgica y utilizar productos específicos que disminuyen la carga alérgica (Allerpet®)

