

El moho, la humedad y los pulmones

Esta hoja informativa explica cómo afectan el moho y la humedad a la salud pulmonar, y qué puede hacer para protegerse.

¿Qué son el moho y la humedad?

El moho es un tipo de hongo que crece en lugares húmedos. Libera unas partículas minúsculas llamadas esporas que, cuando se respiran, pueden resultar perjudiciales. El moho y la humedad se desarrollan en edificios con excesiva condensación, falta de luz solar o mal ventilados. Estas son las causas que favorecen su aparición:

- Filtraciones en tuberías, tejados y marcos de ventanas.
- Humedad ascendente: el agua del terreno llega a los cimientos y sube hasta aparecer en las paredes de los sótanos o las habitaciones de las plantas bajas.
- Condensación: el aire húmedo (el aire que contiene altos niveles de vapor de agua) entra en contacto con las superficies frías en interiores y se deposita en forma de gotas de agua.
- Agua utilizada en las obras de construcción (por ejemplo, en el yeso) que no se ha secado completamente.



¿Es malo para la salud pulmonar pasar mucho tiempo en ambientes interiores húmedos?

Distintos estudios de investigación demuestran que vivir, trabajar y estudiar en un ambiente interior húmedo puede ocasionar una serie de problemas.

Entre ellos, los siguientes:

- Asma: recaídas en personas que ya tienen la enfermedad y, posiblemente, su aparición en quienes no la padecen.

- Tos.
- Sibilancias.
- Propensión a enfermarse de resfriados o gripe.
- Infecciones de pecho causadas por la inhalación de pequeñas partículas de moho (por ejemplo, respirar un tipo de moho llamado *Aspergillus* puede dar lugar a una infección denominada aspergilosis).
- Falta de aliento o dificultad para respirar.
- Rinitis: inflamación de los tejidos que recubren el interior de la nariz y que produce estornudos, además de goteo o taponamiento nasal.
- Neumonitis por hipersensibilidad: ocurre cuando el tejido de los pulmones se inflama por una reacción alérgica a una sustancia que se ha inhalado. Sin embargo, es bastante raro contraer esta enfermedad a causa de un ambiente interior húmedo.
- Los ácaros del polvo o ácaros domésticos también se desarrollan con facilidad en lugares húmedos y tibios, y pueden provocar reacciones alérgicas (por ejemplo, síntomas de asma, eczema y rinitis).



Las personas con enfermedades pulmonares, los bebés y los niños, las personas de edad avanzada y las que tienen un sistema inmunitario más débil corren un mayor riesgo.

Aunque no está claro qué agentes exactamente de la humedad y el moho originan problemas pulmonares, sí puede tomar diversas medidas de eficacia comprobada que reducen los síntomas y protegen la salud de los pulmones.

«Cuando sufro alguna reacción al moho, lo primero que hago es alejarme de su origen. Luego, tomo una dosis suficiente de un esteroide y uso el inhalador para contrarrestar la sensación de falta de aire».

Nona (Italia)

¿Cómo sé si hay un problema en mi edificio?

Si le preocupa la posible existencia de moho y humedad en su hogar, lugar de trabajo o colegio, busque signos de lo siguiente:

- Antigüedad del edificio: los edificios más antiguos con daños y desperfectos tienen más probabilidades de presentar problemas de humedad ascendente o filtraciones. Por otro lado, los edificios nuevos también están expuestos a problemas de humedad por condensación o por efecto del agua utilizada durante la construcción que todavía no se ha secado completamente.
- Sótano húmedo: puede ser un indicio claro de humedad ascendente.
- Deterioro por agua: daños causados por fugas o filtraciones.
- Signos visibles u olores a moho y humedad.

¿Qué puedo hacer para protegerme los pulmones?

Eliminar la humedad y el moho

Acabe con el moho y la humedad. En algunos casos, podrá hacerlo personalmente; en otros, necesitará ayuda profesional.

1. Humedad

A veces es necesario hacer obras de reparación en el edificio para asegurarse de que no hay filtraciones de agua que causen problemas de humedad.

La calefacción y la ventilación son dos factores muy importantes.

Asegúrese de que el edificio esté bien ventilado: abra las ventanas con regularidad o use un sistema de ventilación. Cuando se duche, se bañe o cocine, abra la ventana, encienda el extractor y cierre la puerta del baño o de la cocina.

Con la ayuda de un deshumidificador, también puede reducir la cantidad de vapor de agua en el aire.

Asimismo, debe evitar secar la ropa en el interior de la vivienda, ya que eleva el nivel de humedad en el ambiente. Use la secadora o tienda en el exterior. Si solo puede hacerlo dentro de la casa, utilice un deshumidificador en la habitación.

Mantenga el edificio a una temperatura adecuada. La Organización Mundial de la Salud recomienda 16-20 °C en los dormitorios y 19-22 °C en el resto de la casa. Cuando esté fuera, mantenga la temperatura por encima de los 15 °C.

2. Moho

Una vez resueltos los problemas de humedad, es hora de eliminar el moho.

Los tejidos cercanos a la fuente de moho (como, por ejemplo, la ropa, las cortinas, las alfombras, la ropa de cama, los colchones y los juguetes) pueden contaminarse. Hay que desinfectar todos esos artículos, aunque es preferible sustituirlos.

Al entrar en contacto con el moho para retirarlo, libera al aire unas partículas minúsculas llamadas esporas. Por lo tanto, debe cerrar todas las puertas de la estancia afectada para sellarla y evitar que se dispersen por el resto de las habitaciones. Abra las ventanas cuando retire el moho y, después, manténgalas abiertas durante un tiempo. Cuando haya terminado, limpie a fondo todas las superficies de la habitación para eliminar las esporas.



«Recomendaría evitar el moho y tratar de librarse de la humedad. E incluso valorar la posibilidad de mudarse a un lugar con otro clima, aunque sé que es difícil separarse de todo tu entorno social y de la familia. Nos podemos plantear usar un purificador de aire, pero hay que tener cuidado de elegir un sistema que no se convierta en un criadero de moho».

Ralf (Alemania)

Si no es el propietario del edificio

Vivir, trabajar o estudiar en un edificio que afecta a su salud puede resultar desesperante, especialmente si el mantenimiento no es su responsabilidad.

Debe tratar el problema con el dueño de la casa, con la comunidad de propietarios o con el responsable del edificio, el empresario o la administración del colegio para que tomen las medidas necesarias para resolverlo. Estas personas, cada una en su caso correspondiente, tienen la obligación de actuar para protegerle.

Consiga ayuda médica

Si nota que sus síntomas mejoran cuando no está en ese espacio húmedo y enmohecido, acuda a un profesional sanitario y coménteselo para que pueda valorar si influye en lo que le pasa.

Es probable que le recomiende seguir determinados pasos para reducir la exposición a la humedad y el moho. También podrá recetarle medicamentos que le ayuden a aliviar los síntomas, aunque no cabe esperar que remedien sus principales causas (la humedad, el moho o ambos).



«Renueve todas las áreas afectadas: cualquier parte del edificio con moho tiene que ser reparada y/o renovada. Sin olvidarse de ventilar y airear cuanto se pueda».

Liss (Noruega)

Consulte otras hojas informativas de la ELF en www.europeanlung.org.

- Contaminación del aire interior



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF), fundada por la European Respiratory Society (ERS), se crea con el objetivo de unir a los pacientes, el público y los profesionales sanitarios respiratorios para influir de forma positiva en la medicina respiratoria. La ELF se dedica a la salud pulmonar en toda Europa y agrupa a los principales especialistas médicos de Europa para ofrecer información a los pacientes y sensibilizar a la población acerca de las enfermedades pulmonares.

Este material se ha elaborado en colaboración con el Comité de Salud y Medio Ambiente de la ERS. Muchas gracias a Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti y Line Bednarczyk por su contribución.