

## Los desencadenantes del asma ambiental: El moho y la humedad

Los síntomas del asma como la tos y las sibilancias pueden ser desencadenados por el moho causado por la humedad en espacios bajo techo. Algunos de estos factores desencadenantes pueden aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle asma. **Abordar múltiples factores desencadenantes al mismo tiempo es la mejor manera de mejorar el asma.**

### Estas cosas pueden hacer que el moho crezca.



#### Canalones atascados

- ▶ Los canalones llenos de hojas y escombros impiden el agua de lluvia de drenar lejos de la casa.



#### Goteras

- ▶ Tubos agujereados producir la humedad que podría crecer el moho.
- ▶ El moho toma desde 24 a 48 horas para crecer en las superficies.



#### La condensación de ventanas

- ▶ El vaho o condensación por la parte dentro de las ventanas puede significar que la humedad en el interior es demasiado alta.



#### Humedad alta

- ▶ Un nivel de la humedad de interior más alta que 50% es demasiado alta.
- ▶ Cuando la humedad de interior es demasiado alta, la casa puede oler húmeda y mohosa.

### Estos son los pasos que puede tomar para prevenir o eliminar el moho y mejorar la salud pulmonar.



#### Prevenir la humedad

- ▶ Arregle las goteras y limpie los canalones.
- ▶ Si hay moho, límpielo con agua y jabón. Haga funcionar el aire acondicionado y los ventiladores en la cocina y el baño.
- ▶ Ejecute el sistema de aire acondicionado y ventiladores de escape del baño/cocina.
- ▶ Use un deshumidificador para remover la humedad. Mantenga un nivel de humedad en el rango 30-50%.



#### Limpiar moho

- ▶ Retire materiales húmedos como paneles de yeso, cartón, alfombras y muebles, tan pronto como sea posible para evitar el desarrollo de moho.
- ▶ Se puede utilizar cloro además de agua y jabón si el moho es persistente. Si decide usar cloro, emplee equipo de protección en manos y cara y utilice 1 parte de cloro por 30 partes de agua (o 1/3 de taza de cloro en 1 galón de agua).
- ▶ Consulte servicios de limpieza de desastres para trabajos grandes, como inundaciones.

