



## AL LÈRGIA ALS FONGS DE LA HUMITAT

---

- Els fongs són éssers vius consistents en xarxes microscòpiques de filaments. Viuen sobre la vegetació, però també colonitzen i degraden nombrosos substrats com paper, cuir, aliments, farina, palla, llenya, fruits secs, pintures, etc i formen part de la "pols de la casa". Els fongs es reproduïxen per espores. Aquestes són partícules microscòpiques capaces de flotar a l'aire i de penetrar a les vies aèries, on provoquen símptomes si la persona que les inhala és al·lèrgica.
- Hi ha espores que requereixen aigua lliure (pluja, inundació) per propagar-se i d'altres les porta el vent quan baixa la humitat (són les que causen al·lèrgia).
- Les estacions pitjors pels pacients són l'estiu i la tardor, encara que un 80 % presenta símptomes tot l'any. Les espores són molt més abundants a l'atmosfera que els pol·lens, si bé la seva al·lergogenicitat és inferior.
- És important el medi en el que es mou el pacient: S'han de tenir presents les condicions interiors de l'hàbitat, les de la zona (cultius com cereal o fruita, indústries com deshidratadores d'alfals o farineres...) i la professió (adobador, fer pa, criar aus, emmagatzematge de gra o de fruita, contacte amb palla...). Alguns fenòmens meteorològics (ventades, tempestes) provoquen augments d'espores a l'atmosfera.
- Els fongs que més sovint causen al·lèrgia són *Alternària* i *Cladosporium* (sobretot a l'exterior); *Aspergillus* i *Penicillium* (bàsicament d'interior).

### **Normes ambientals per als pacients al·lèrgics a fongs:**

- ✓ Evitar llocs o coses infestades amb fongs com subterranis, bodegues, fullaraca, tallar gespa, pallers...
- ✓ Evitar humitat a casa superior al 40% (és aconsellable controlar-ho amb un higròmetre) usant, si cal, deshumidificadors o aire condicionat (que estigui net).
- ✓ És important ventilar la casa a diari, també a l'hivern, i tenir una calefacció que no faci condensacions (vidres mullats per dintre).
- ✓ S'han de ventilar els banys i la cuina, evitant que la humitat que s'hi fa passi a la resta de la casa.
- ✓ Vigilar que no es formin fongs darrere de mobles, a dins dels armaris, lavabos, cuina...
- ✓ No és aconsellable tenir plantes d'interior ja que la terra humida acumula fongs.
- ✓ No és bo segar la gespa ni manipular restes vegetals.
- ✓ Treure de casa (o aïllar adequadament) coses que acumulin fongs com gra, farina, fruits secs, patates, palla...