

ALERGIA A HONGOS

Redactado por la Dra. Laura Pérez Pastor,
Especialista en ALERGOLOGÍA y en PEDIATRÍA.

¿Qué son los hongos?

Los hongos son microorganismos que se desarrollan en materiales deteriorados e inertes (como el papel, la madera, las paredes...), 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, donde forman esporas que se liberan al ambiente desde donde al ser inhaladas pueden provocar alergia. Algunos de ellos son altamente alergénicos, como la *Alternaria areata*, sobre todo en niños por la susceptibilidad de su sistema inmune.

¿Qué síntomas produce la alergia a los hongos?

Un 5-10% de la población está sensibilizada a los hongos. Los síntomas son principalmente respiratorios, e incluyen: estornudos, secreción y obstrucción nasal, picor, lagrimeo, enrojecimiento ocular, tos, “pitos”, dificultad respiratoria.

¿En qué época del año se produce?

Los hongos se encuentran en el aire durante todo el año. El calendario de esporulación puede 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.

Alternaria: primavera-verano-otoño

Aspergillus: invierno y otoño

Cladosporium: primavera-verano-otoño

Botrytis: primavera y otoño

Mucor: invierno

Fusarium: primavera y verano

Medidas útiles para los alérgicos a los hongos

La evitación es la primera etapa natural e indispensable del tratamiento de la alergia en general, y en este caso de alergia a hongos, señalamos algunas medidas recomendables.

- Mantener la vivienda seca, soleada, ventilada.
- Evitar la formación de manchas de humedad en paredes o ventanas. Si existen, limpiarlas con frecuencia
- Evitar las alfombras, los papeles pintados, las cortinas gruesas y difíciles de limpiar.
- Lavar las frutas y hortalizas antes de consumirlas.
- Si aparecen hongos en el pan, la leche, los productos lácteos, las frutas y vegetales... desecharlos.
- Evitar plantas en el interior de la vivienda.
- Mantener secos la zona del baño y ducha. No usar esponja.
- 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.
- Limpiar los filtros de aire acondicionado con frecuencia.
- Realizar ejercicio físico en zonas poco húmedas y soleadas.
- No bajar a sótanos, bodegas o visitar graneros.

¿Cómo se trata médicamente la alergia a los hongos?

Como en todos los casos de alergia, hay dos tipos de tratamiento:

- **Tratamiento sintomático:** Se utiliza para reducir los síntomas y tratar la inflamación alérgica. Se pueden emplear distintos tipos de fármacos, siempre bajo la prescripción de su alergólogo, como antihistamínicos, corticoides inhalados, montelukast...
- **Tratamiento etiológico:** Que es la inmunoterapia (o vacunas alérgicas), y que consiste en administrar progresivamente dosis crecientes del alérgeno, con el fin de habituar al organismo para tolerar los hongos responsables de la alergia.