



## Datos sobre el moho y la humedad

Siempre hay un poco de moho en todas partes (ya sea en el aire y en muchas superficies). El moho ha estado en la Tierra por millones de años. El moho crece en donde hay humedad.

### El moho y su salud

Las personas expuestas a un ambiente húmedo y con moho pueden padecer una serie de efectos en la salud o pueden no tener ningún problema. Algunas personas son sensibles al moho. Para estas personas, el moho puede causar congestión nasal, irritación de la garganta, tos o resuello, irritación en los ojos, o, en algunos casos, irritación de la piel. Las personas con alergias al moho pueden tener reacciones más graves. Las personas con un sistema inmunológico debilitado y las personas con enfermedades crónicas de los pulmones, como enfermedad obstructiva de los pulmones, pueden sufrir infecciones graves de moho en los pulmones cuando están expuestas al mismo. Estas personas deben evitar áreas que tienen más probabilidad de tener moho, como los lugares donde se apila el abono, el prado cortado y las zonas boscosas.

No se ha comprobado la existencia de una relación entre los mohos, incluido el *Stachybotrys chartarum* (*Stachybotrys atra*) y otros efectos negativos en la salud (como [hemorragia pulmonar idiopática aguda](#), pérdida de la memoria o aletargamiento). Se necesitan más estudios para determinar qué es lo que causa la hemorragia idiopática aguda y otros efectos negativos en la salud.

### El moho y su hogar

El moho se encuentra tanto en interiores como al aire libre. El moho puede entrar a su hogar por las puertas o ventanas abiertas, los ventiladores y los sistemas de calefacción y de aire acondicionado. El moho en el aire exterior también puede pegarse a la ropa, los zapatos, los bolsos y los animales y entrar a su hogar de esa forma.

El moho crece en lugares con mucha humedad, como cerca a lugares donde hay goteras (ya sea en el techo, una ventana o una tubería) y en sitios donde ha habido inundaciones. El moho crece fácilmente en productos de papel, de cartón, en las tejas del techo y en productos de madera. El moho también puede crecer en el polvo, las pinturas, el tapiz de la pared, los materiales aislantes, los muros, las alfombras, las telas y los tapices de los muebles.

### Usted puede controlar el moho

Para controlar el moho dentro de su hogar:

- Mantenga los niveles de humedad entre 40% y 60%;
- Repare lo antes posible las goteras en el techo, las ventanas y las tuberías;
- Limpie y seque todo después de una inundación lo mejor que pueda;
- Mantenga bien ventiladas las áreas de la regadera, así como los lugares en los que lave ropa o cocine.

## Datos sobre el moho y la humedad

(continuación de la página anterior)

Si el moho está creciendo en su hogar, tiene que limpiarlo y solucionar el problema de la humedad. Los crecimientos de moho pueden eliminarse de las superficies duras con productos comerciales, agua y jabón, o con una solución de blanqueador<sup>1</sup> preparada con una mezcla de no más de 1 taza de cloro y 1 galón de agua.

El crecimiento de moho, que por lo general se ve como un conjunto de manchas, puede ser de diferentes colores y puede tener un olor típico de humedad. Si puede ver u oler el moho, entonces puede haber un riesgo para su salud. No necesita saber qué tipo de moho está creciendo en su hogar, y los CDC no recomiendan que se realicen pruebas de rutina para determinar el tipo de moho presente. Usted debe eliminar el moho sin importar el tipo de moho que sea. Dado que los efectos del moho en las personas pueden variar mucho, ya sea por la cantidad o por el tipo de moho, usted no puede confiar en el análisis del moho para determinar si representa o no un riesgo para su salud. Además, un análisis confiable de las muestras de moho puede ser costoso y no hay normas establecidas para determinar cuál es una cantidad aceptable de moho. Lo mejor es eliminar siempre el moho y hacer lo necesario para evitar que vuelva a aparecer.

### Consejos para prevenir el moho

- Mantenga los niveles de humedad en su hogar entre 40% y 60%. Use aire acondicionado o un deshumidificador durante los meses de mayor humedad y en sitios húmedos, como los sótanos.
- Asegúrese de que su casa esté suficientemente ventilada. Use los respiraderos de ventilación hacia el exterior en la cocina y el baño. Asegúrese de que el respirador de su secador de ropa ventila hacia el exterior de su casa.
- Repare cualquier gotera en el techo, paredes o tuberías de su hogar para que el moho no tenga humedad que le permita crecer.
- Limpie y seque minuciosamente su hogar lo más rápido posible (entre 24 y 48 horas) después de una inundación.
- Añada inhibidores de moho a la pintura antes de pintar.
- Lave los baños con productos que maten el moho.
- Quite o reemplace las alfombras y los tapices de los muebles que se mojaron y que no puedan secarse rápidamente. Piense en la posibilidad de no usar alfombras en cuartos o áreas como baños o sótanos que pueden tener mucha humedad.
- Para más información sobre cómo prevenir el moho en su hogar, consulte la publicación de la Agencia de Protección Ambiental [A Brief Guide to Mold, Moisture, and Your Home](http://www.epa.gov/iaq/molds/moldguide.html) en <http://www.epa.gov/iaq/molds/moldguide.html>.

## Datos sobre el moho y la humedad

(continuación de la página anterior)

---

<sup>1</sup> Si desea usar cloro (blanqueador) para limpiar el moho:

- Nunca mezcle cloro con amoníaco u otros productos de limpieza. La mezcla de cloro con amoníaco u otros limpiadores puede generar gases peligrosos y tóxicos.
- Abra las puertas y ventanas para permitir la entrada de aire fresco.
- Use guantes no porosos y lentes para protegerse los ojos.
- Si el área que va a limpiar es mayor de 1 metro cuadrado (10 pies cuadrados), consulte la guía de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) "*Mold Remediation in Schools and Commercial Buildings*" (en inglés). A pesar de que este documento se enfoca en escuelas y edificios comerciales, también sirve para otros tipos de construcciones. Puede obtener esta guía en forma gratuita si llama a la *EPA Indoor Air Quality Information Clearinghouse* al (800) 438-4318, o por Internet en el sitio de la EPA en: [http://www.epa.gov/mold/mold\\_remediation.html](http://www.epa.gov/mold/mold_remediation.html).
- Siempre siga las instrucciones del fabricante al usar cloro (blanqueador) o cualquier otro tipo de producto de limpieza.