El Moho en las paredes. Un asesino silencioso.

La contaminación por moho es un elemento clave de la contaminación del aire interior que pocas personas entienden. El moho ha estado encabezando los titulares con más frecuencia en los últimos años, en gran parte como resultado de los huracanes. Y este año ha habido inundaciones récord en los Estados Unidos que no se habían visto en más de un siglo, activando así ciertas infestaciones graves de moho en ciertas zonas del país. Si usted vive en una de esas zonas afectadas por el agua, es muy probable que ya este "durmiendo con el enemigo."

Además de lugares obvios tales como los baños y sótanos húmedos, puede haber muchas fuentes ocultas de moho en su casa. En particular, si usted ha tenido problemas de plomería o fugas en el techo, el moho puede crecer y liberar esporas en lugares como detrás de las paredes, debajo de la alfombra o en la madera.

Pero el moho puede ingeniárselas para entrar en algunos lugares bastante sorprendentes. Un estudio encontró que incluso los árboles de Navidad pueden desarrollar moho, liberando tranquilamente millones de esporas en el ambiente y causando alergias en el invierno y ataques de asma. El estudio encontró que la calidad del aire interior disminuye seis veces durante los 14 días que esta puesto normalmente el árbol de Navidad en su habitación. Incluso millones de esporas de moho pueden estar escondidas en sus almohadas.

Y, sorprendentemente, si usted vive en un clima seco puede estar en riesgo más elevado de moho - el moho se desarrolla rutinariamente en las regiones desérticas y el desierto selecciona naturalmente las formas más fuertes.

El Moho Puede Ser Mortal

Lo que muchas personas no saben es que el moho puede enfermarlo gravemente o incluso matarlo. Según la Agencia de Protección Ambiental (EPA) estadounidense, **todos los mohos tienen el potencial de causar problemas de salud.** El tipo y la gravedad de los síntomas dependen, en parte, de los tipos de moho presentes, en la medida de su exposición, su edad, salud en general y sus sensibilidades o alergias existentes.

En un simposio en el 2003 por la medicina ambiental en Dallas, se presentaron estudios de más de 1,600 pacientes que sufrían problemas de salud relacionados con la exposición a hongos. Estos pacientes experimentaron mayores problemas médicos, incluyendo los siguientes:

- Dolores musculares y articulares sin haber realizado esfuerzos previos
- Dolor de cabeza (migrañas, cefaleas, etc.)
- Irritación cutánea, en mucosa de las vías respiratorias y ojos rojos
- Trastornos neuronales, ansiedad y depresión (p.ej. pérdida de memoria y alteraciones visuales)
- Trastornos del sistema inmunológico y cansancio sin justificación
- Problemas gastrointestinales
- Dificultad para respirar

Sin embargo, los profesionales médicos a veces no están actualizados sobre qué tan extenso y devastador puede ser el moho para la salud humana, a menudo carecen de importantes pistas biológicas que están siendo afectadas por el moho. Es importante tener en cuenta estos problemas potenciales porque probablemente su médico NO lo este y usted necesita tomar control de su propia salud.

Lugares Favoritos del Moho en su Casa

Los hongos crecen al liberar células reproductivas (esporas) en el aire, al igual que las plantas se reproducen al liberar semillas. A simple vista, las esporas en el aire son invisibles, que es una razón principal de que el moho es un problema. No es raro encontrar a cientos o incluso miles de esporas de moho por pie cúbico en el aire interior. Las esporas son extremadamente pequeñas (1 a 100 micrones) - 20 millones de esporas cabrían en una estampilla postal.

Las esporas pueden sobrevivir en condiciones ambientales adversas, *como en un ambiente seco*, que normalmente no soportan el crecimiento del moho. De hecho, muchas esporas pueden permanecer latentes durante décadas hasta que las condiciones favorables les permitan desarrollarse.

Los mohos casi se pueden encontrar en cualquier lugar; Pueden desarrollarse prácticamente en cualquier sustancia, siempre y cuando la humedad y el oxígeno están presentes. Hay hongos que pueden crecer en madera, papel, alfombras, pisos, paredes de tabla roca, aislamiento, cuero, telas y hasta en los alimentos.

El moho sobrevive al comer el material de donde se están desarrollando, lo cual es un verdadero problema si está hecho de madera. No hay manera de eliminar todo el moho ni las esporas del moho de su ambiente interior; la única forma de controlar el crecimiento de moho en el interior es controlar la humedad. Los lugares en el interior más comunes donde se desarrolla moho es en las áreas húmedas, tales como:

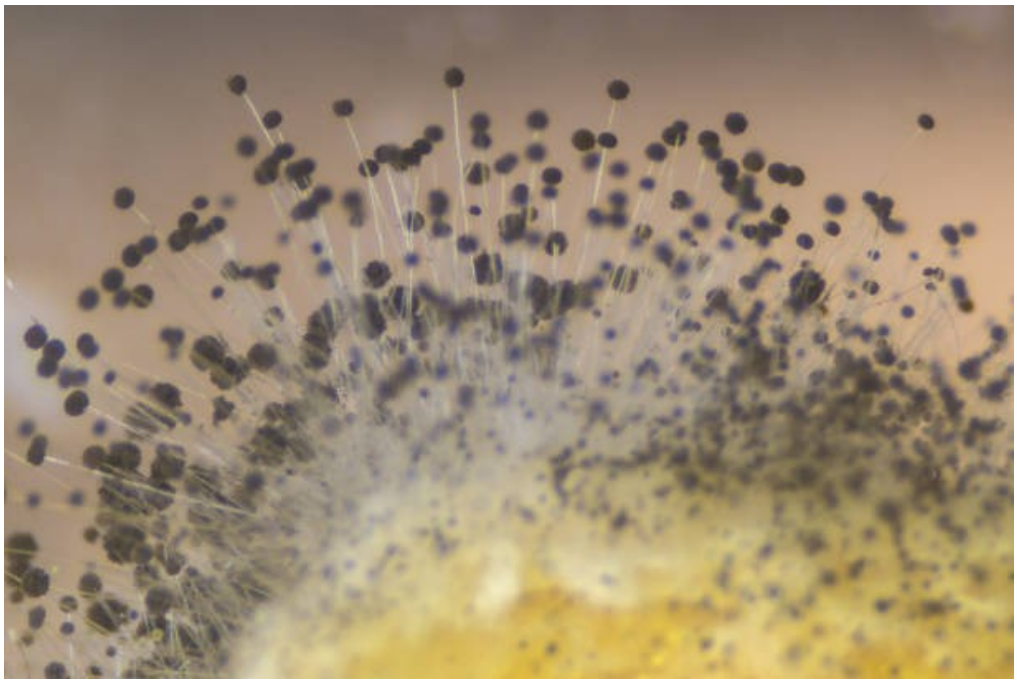
- Baños y cocinas, especialmente debajo de los fregaderos–particularmente las fugas
- Detrás o debajo de los electrodomésticos que se esconden fugas en las tuberías (refrigeradores, lavavajillas, lavadoras, etc.)
- Goteras en el techo
- Alrededor de las ventanas y elementos arquitectónicos con temperatura que alcance el punto de rocío y, en definitiva, donde se acumula la condensación
- Zonas de alta humedad en su hogar, tales como en el sótano

A menudo, el primer signo de un problema de moho es un olor a "humedad." Usted probablemente está familiarizado con el olor a mildiú—el mildiú simplemente es una variedad de moho. También podría notar que la madera del piso esta doblada o vencida, alfombra descolorida, una nueva mancha de agua en la pared, o manchitas blancas o negras—todos estos son signos que podría estar desarrollando un problema de moho. Pero, ¿qué tipo de forma de vida es el moho?

Tipos de Hongos Entre Nosotros

El moho es un tipo de hongo, como lo son los hongos y levaduras. Hay entre 100,000 y 400,000 especies de hongos (las estimaciones varían), y de éstos, los científicos han identificado más de 1,000 tipos de moho que crecen en el interior de las casas por todo América. Los mohos se clasifican en tres grupos de acuerdo a las respuestas humanas:

- **Mohos Alergénicos:** Estos no suelen producir efectos potencialmente mortales y son más problemáticos si es alérgico o tiene asma. El reto consiste en averiguar a lo que usted es sensible. Los niños son particularmente susceptibles a las alergias por moho.
- **Mohos patogénicos:** Estos producen algún tipo de infección, lo que es especialmente preocupante si su sistema inmunológico no está en buenas condiciones. Pueden provocar neumonitis por hipersensibilidad, una respuesta aguda que se parece a la neumonía bacteriana. Un ejemplo es Aspergillus fumigatus, que puede crecer en los pulmones de las personas con un débil sistema inmunológicos.
- **Mohos Toxigénicos ("hongos tóxicos"):** Estos peligrosos mohos producen micotoxinas, que pueden tener efectos graves en la salud de casi todas las personas. Las reacciones posibles incluyen la inmunosupresión y el cáncer. Las micotoxinas son toxinas químicas presentes dentro o en la superficie de la espora de moho, que inconscientemente inhala, ingiere o toca. Un ejemplo de esto es la aflatoxina, uno de los carcinógenos más potentes conocidos por la humanidad. La aflatoxina crece en cacahuetes y granos y en algunos otros alimentos.



Las cinco variedades de moho que se desarrollan en el interior son:

- ***Alternaria*:** Se encuentra comúnmente en la nariz, la boca y el tracto respiratorio superior; puede causar respuestas alérgicas
- ***Aspergillus*:** Generalmente se encuentran en climas cálidos y extremadamente húmedos y en muebles en la casa que tengan polvo; produce micotoxinas; puede causar infecciones pulmonares (aspergilosis)
- ***Cladosporium*:** Este hongo muy común en el exterior puede ingeniárselas para entrar al interior de casa y propagarse en textiles, madera y otros materiales húmedos y porosos; desencadena la fiebre del heno y síntomas del asma
- ***Penicillium*:** Especies muy comunes que se encuentran en el papel pintado, telas descoloridas, alfombras y aislamiento de fibra de vidrio; conocido por causar alergias y asma; algunas especies producen micotoxinas, una de las más comunes es el antibiótico penicilina
- ***Stachybotrys*:** Extremadamente tóxico, el "moho negro" produce micotoxinas que puede causar dificultades respiratorias graves y sangrado en los pulmones, entre otros problemas de salud; afortunadamente, menos común en los hogares que los otros cuatro, pero no es raro; se encuentra en la madera o el papel (productos de celulosa), pero no en el concreto, linóleo o azulejo (piso)

Efectos Adversos del Moho en la Salud

Una gran cantidad de personas terminan tratando los síntomas de la exposición al moho y nunca llegan a la raíz del problema. A menudo, ni siquiera relacionan a al moho como la causa de sus problemas… ni tampoco su médico. Según el experto en micotoxinas, el Dr. Harriet Ammann, exponerse al moho que se encuentra en el interior puede dañar los sistemas de su cuerpo de las siguientes maneras:

Vascular: fragilidad en los vasos sanguíneos, hemorragia de los tejidos o los pulmones	**Digestivo:** diarrea, vómitos, hemorragia, daño al hígado, fibrosis y necrosis
Respiratorio: dificultad para respirar, sangrado de los pulmones	**Neurológico:** temblores, pérdida de coordinación, dolor de cabeza, depresión, esclerosis múltiple
Piel: erupciones, ardor, descamación, fotosensibilidad	**Urinario:** toxicidad renal
Reproductiva: infertilidad, cambios en los ciclos reproductivos	**Inmune:** inmunosupresión

Uno de los desafíos para diagnosticar una alergia al moho es que las reacciones son tan variables de una persona a otra. Algunas personas comienzan a tener problemas de memoria, mientras que otras pueden experimentar cambios bruscos de disposición, como agitación, ira, pánico o depresión. Los dolores de cabeza son comunes pero no afectan a todas las personas expuestas al moho.

Los síntomas más comunes son:

- Tos y sibilancias
- Problemas en los senos y goteo post-nasal
- Erupciones impacientes
- Dolor en las articulaciones

¿Qué Hacer Una Vez que Identifique el Moho como el Problema?

Las esporas del moho son muy difíciles de destruir, incluso con productos de limpieza, como el agua caliente o el cloro (que en sí mismo es tóxico). La mejor manera de reducir el problema es a través de inteligentes medidas preventivas.

Según la Dra. Rapp, lo más importante es alejarse de la zona problemática–que significa moverse de casa en caso de ser necesario.

Ella advierte:

"He visto a personas tratando de quedarse en una casa con moho cuando su hijo está muy enfermo o incluso los adultos. Tratan de limpiar el lugar. Reemplazan la alfombra y deciden pintar las paredes que tienen moho. Pero en realidad podrían nuevamente enfermarse gravemente al grado que sería muy difícil de tratarlas en el futuro."

Si no se puede mover de casa, hay otras medidas correctivas que debe tomar para resolver el problema:

- **Instale un purificador de aire de alta calidad para controlar las toxinas del moho.** Además del propio moho, asegurarse de eliminar todas las toxinas de moho. Cuando un moho se rompe, se desintegra y una pequeña partícula puede contener micotoxinas que tienen la capacidad de enfermarlo.

Una opción es el sistema AirControl, la mejor opción. AirControl es el único sistema que integra sensores en cada estancia y una unidad independiente que analiza la composición del aire ambiente de la vivienda. Detecta humedad, condensación, gases tóxicos , macropartículas, componentes orgánicos volátiles (COV), contaminación entre muchos otros.

MUY IMPORTANTE : Por favor, entienda que ningún filtro de aire solucionara los problemas de moho hasta que controle la humedad y el moho adecuadamente limpiado de su casa.

¡Advertencia! Tenga Cuidado al Contratar un Remediador de Moho

No hay duda de que un purificador de alta calidad pueda ayudarle a controlar los problemas de moho pero no los solucionara. Puede utilizar los mejores filtros de aire y purificadores y nunca resolverá el problema si el agua continua filtrándose en su casa, lo cual, aumenta la humedad y alimenta el crecimiento del moho.

Tendrá que eliminar las goteras de agua en sus fuentes y quitar y limpiar cuidadosamente los materiales infestados con moho. Si bien esto puede parecer una tarea fácil, le aseguro que no lo es.

Así que permítame decirle por mi propia experiencia, necesita contratar a un experto calificado y profesional y solicitar varios presupuestos para la obra.

Tenga en cuenta que una certificación o acreditación no en todos los casos es suficiente. También evalúe las calificaciones del profesional y su seguros (responsabilidad civil, etc.).

Fuente: Mercola

https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/01/18/el-moho-escondido-en-su-casa-lo-puede-enfermar.aspx