

Manejo del Asma: El Alérgeno del Moho

Ahora, un Minuto de Salud.

El moho es un detonante común para personas con asma.

El moho prospera en áreas húmedas. Limita tu exposición y pide que alguien limpie el moho visible con una solución que contenga 5% de blanqueador.

Si tú limpias, ten cuidado al utilizar químicos fuertes, ya que podrían ser detonantes. Si tienes que usarlos, usa una mascarilla.

Limpia con frecuencia cuartos que sean húmedos, como el baño y la cocina. Mantén éstos bien ventilados y la humedad a menos de 50%.

Si utilizas un deshumidificador, vacía con frecuencia el agua acumulada.

Repara cualquier grifo o tubería que gotee. Por último, revisa si la tierra de tus plantas caseras tienen moho.

Tomando medidas para eliminar el moho ayudarás a controlar tus síntomas de asma.