

Cómo limpiar el moho en su casa

- Limpie el área con agua caliente y un detergente para todo uso. Siga las instrucciones en la etiqueta del detergente.
- Use un cepillo firme en las superficies desniveladas o en áreas difíciles de limpiar.
- Enjuague con agua limpia.
- Deje que el área se seque completamente antes de volver a pintar o reparar.
- Tal vez tenga que desechar los objetos de materiales absorbentes que estén mohosos, tales como techos rasos, planchas de yeso y cartón-yeso, alfombras y muebles tapizados.
- El moho puede ocultarse detrás de las paredes, encima de los techos rasos o en áreas inaccesibles, y tal vez sea necesario sacarlos para encontrar el moho y limpiarlo. Es posible que se necesite los servicios de un profesional para detectar la humedad y donde está creciendo el moho.

¿Qué precauciones se debe tomar mientras se limpia el moho?

Hay varias maneras de protegerse mientras se limpia el moho.

- Cierre los sistemas de calefacción de aire caliente, aire acondicionado y los ventiladores para evitar que las esporas de moho se dispersen por toda la casa.
- Use guantes de hule o caucho.
- En áreas grandes o si usted sabe que es sensible al moho, use un respirador N-95, que se puede comprar en cualquier tienda de suministros caseros.

No deben limpiar el moho personas que sufren de una enfermedad respiratoria crónica, como asma o enfisema, o una persona con un sistema inmunológico frágil.

Moho tóxico

Existen ciertos tipos de moho, como el *Stachybotrys* y el *Aspergillus*, que bajo ciertas condiciones podrían producir toxinas conocidas como micotoxinas. A pesar de que los efectos a la salud por estar expuesto al moho son de carácter alérgico, la exposición a las

micotoxinas puede causar enfermedades más graves. **Ya que todo tipo de moho puede causar síntomas, tenga precaución cuando esté eliminando cualquier clase de moho.**

Más información que se encuentra en la red de Internet

Departamento de Salud de Rhode Island
www.health.ri.gov/environment/risk/mold.php

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en los EEUU (CDC)
www.cdc.gov/mold/

Agencia de Protección Ambiental de los EEUU (EPA)
Información sobre el moho
www.epa.gov/mold/index.html
Información sobre la calidad de aire en interiores.
www.epa.gov/iaq/index.html

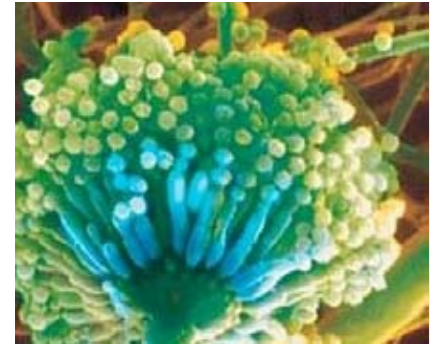
Asociación Pulmonar Americana
www.lungusa.org

Para obtener más información sobre el moho, llame a la Línea de Información de SALUD al
1.800.942.7434



Healthy Homes and Environment Team

INFORMACIÓN IMPORTANTE ACERCA DEL Moho



¿Qué es el moho?

El moho es un organismo vivo que ayuda a desintegrar los materiales orgánicos muertos. Se encuentra en todas partes: en muchas superficies interiores, y en exteriores, en plantas, hojas y en la tierra. Las esporas del moho se transportan por medio del aire. Una vez que hay moho en una superficie, va a seguir creciendo si tiene suficiente humedad y nutrientes. Cuando el moho crece, se presenta como motitas de diferentes colores y puede oler a descompuesto.

¿Qué necesita el moho para crecer?

- Una fuente de nutrientes como hojas, papel, madera o cualquier otro material orgánico.
- Una fuente de humedad.
- Un medioambiente favorable.

Hay muchas superficies en su hogar que proveen los nutrientes para que el moho crezca, incluyendo las cubiertas en las paredes, los pisos, las alfombras, la ropa y los muebles.

La clave para controlar el moho es reducir la humedad, ya que el moho no puede crecer sin humedad.

El moho es un indicio de que existe un exceso de humedad en su hogar.

¿Qué causa el exceso de humedad?

- Inundaciones.
- Un sótano o espacio reducido que esté húmedo.
- Un techo con goteras.
- Las cañerías que gotean.
- Los humidificadores.
- Secadora de ropa con respiradero interior.

¿Cómo controlo el moho en mi casa?

- Mantenga los niveles de humedad entre el 40% y 60%. El sótano podría necesitar un deshumidificador para mantener la humedad al mínimo.
- Arregle el techo, las paredes, las ventanas o las cañerías por donde se cuele el agua.
- Ventile baños, cocina y lavandería.
- Coloque el respiradero de la secadora de ropa hacia el exterior.
- Use pintura resistente al moho.
- No deje pasar más de 24 a 48 horas para secar áreas que se han mojado o que se han inundado. Deseche todo lo que no puede secarse completamente.

¿Cuáles son los efectos más comunes a la salud debido a la exposición al moho?

Todos los días usted está expuesto a cierta cantidad de moho. Usualmente lo toca, lo come o lo respira. La exposición al moho y a las esporas del moho puede desencadenar reacciones alérgicas tales como ojos llorosos, moqueo, estornudos, picazón, tos, jadeos, dolor de cabeza y fatiga. El moho afecta a las personas de manera diferente. Hay personas que son más sensibles al moho que otras, como por ejemplo:

- los bebés y los niños
- los ancianos
- las personas con un sistema inmunológico débil, como aquellas que tienen una infección de VIH, cáncer o que reciben quimioterapia
- las personas con enfermedades respiratorias crónicas o dolencias respiratorias, como el asma y las alergias

Ninguna persona que padece de una enfermedad respiratoria crónica o que tiene un sistema inmunológico débil, debe limpiar moho.

¿Debería preocuparme de que haya moho en mi casa?

El moho también afecta la calidad del aire en interiores, que puede provocar ataques de asma con más frecuencia. La exposición crónica al moho puede aumentar la sensibilidad de la persona y causar reacciones alérgicas más graves.



¿Tengo que inspeccionar mi casa para saber si hay moho?

Si usted puede ver u oler el moho, entonces existe y se tiene que limpiar. Es importante solucionar el problema de humedad que está causando el moho para que no vuelva a crecer. No se recomienda una inspección ya que no existen estándares para evaluar cuánto moho podría haber en una casa, y porque siempre existe algo de moho en todas partes.

Mi sótano se inundó. ¿Qué puedo hacer?

Corrija inmediatamente la causa de la inundación y entre 24 y 48 horas después seque el área completamente. Si la alfombra, ropa, papel o cualquier otro material absorbente no se puede secar totalmente, entonces es mejor que los deseche. Si va a hacer un reclamo al seguro, tómese fotografías a todos los artículos que se han dañado. Limpie y seque los artículos que no son absorbentes.

Si la inundación fue a causa de aguas de alcantarillas u otro tipo de aguas contaminadas, se recomienda llamar a un profesional que tenga experiencia en reparación de edificios dañados por aguas contaminadas. La compañía de seguro de la casa podría recomendarle un profesional.

Guías a seguir para limpiar el moho

Es muy importante asegurarse que el origen de la humedad se ha eliminado completamente antes de limpiar el moho. Si no se hace, el moho volverá a crecer. Si el área en donde crece el moho es más grande de 10 pies cuadrados (3 pies X 3 pies), entonces se recomienda que la limpieza la haga un profesional con experiencia en eliminar moho. Si el área mide menos de 10 pies cuadrados, generalmente usted puede hacer el trabajo.