

## Fongs

Els **fongs** ambientals que provoquen al·lèrgia habitualment no entren al cos humà. Aquests fongs alliberen unes partícules microscòpiques anomenades espores. Les espores suren a l'aire i al ser respirades, poden causar símptomes d'asma, rinitis o conjuntivitis en els al·lèrgics.

A l'interior de les cases, els fongs es poden trobar en habitacions humides, poc ventilades, no solejades, amb taques d'humitat, a les plantes d'interior, la pols, als banys i a llocs on s'emmagatzemen aliments. Són microscòpics i quan es veuen (taques negres d'humitat o en aliments fets malbé) és perquè n'hi ha en gran quantitat.

Però on més fongs hi ha és a l'exterior. Creixen a les deixalles, a les plantes, on hi hagi vegetació i terra, o als llocs on s'emmagatzemen aliments.

Els fongs creixen millor amb temperatures suaus i amb humitat (predominen a la primavera, estiu i tardor).

**Recomanacions** per als pacients al·lèrgics als fongs:

- Són preferibles les habitacions lluminoses i solejades.
- Evitar els humidificadors i eliminar taques d'humitat.
- Es recomana no tenir plantes d'interior.
- Netejar, aspirar i ventilar la casa.
- Evitar els espais interiors amb humitat superior al 40-50%, usant, si cal, deshumidificadors o aire condicionat. Si teniu aire condicionat, netegeu amb freqüència i canvieu els filtres d'aigua.
- No deixar fora del frigorífic durant molt temps aliments que es poden fer malbé creixent-hi fongs (gra, fruita, verdura, faria, fruits secs, etc)
- Informar-se sobre la previsió setmanal d'espores en diferents zones de Catalunya a la web <http://lap.uab.cat/aerobiologia/es/>, entrant a l'apartat Predicció de la setmana en PDF.

L'exposició a fongs és major als llocs humits com soterranis o cellers. Els dies humits hi pot haver més espores a l'aire.

