

Calidad del aire en espacios cerrados: moho y otros contaminantes biológicos

Indoor Air Quality: Mould and Other Biological Contaminants

¿Qué son los contaminantes biológicos?

Los contaminantes biológicos son seres vivos o son producidos por los seres vivos. Entre ellos se incluyen el moho, el polvo, las bacterias, los virus, la caspa animal, la saliva de los gatos, el polen, las cucarachas y los ácaros.

¿Qué es el moho?

El moho son hongos que aparecen de manera natural tanto en espacios cerrados como en espacios abiertos. Con la excepción de las levaduras, que se reproducen por gemación, el moho se propaga liberando esporas diminutas en el aire. Un ambiente cálido y húmedo dentro de su casa ayuda a que crezca el moho, lo que tiene como consecuencia la presencia de esporas de moho en el aire de los espacios cerrados.

¿Cuáles son algunos de los problemas de salud causados por el moho y otros contaminantes biológicos?

Muchos contaminantes biológicos son lo suficientemente pequeños como para ser inhalados y algunos de ellos pueden causar problemas de salud. El moho, por ejemplo, puede causar reacciones alérgicas. Las bacterias y los virus pueden causar infecciones. El moho también puede causar infecciones, pero esto es muy poco frecuente. Algunos estudios han descubierto un aumento en síntomas comunes como tos, sibilancia y dolores de cabeza entre las personas que viven en casas donde hay humedad y moho visible.

¿Qué causa el crecimiento del moho?

Una humedad alta o ciertos niveles de humedad en el aire de los espacios cerrados pueden causar el crecimiento del moho. Por ejemplo, una gran diferencia entre la temperatura interior y exterior puede hacer que el agua se condense en las ventanas propiciando el crecimiento del moho en marcos y

alféizares. El agua que entra en la casa desde el exterior, por el tejado o a través de fugas en las tuberías, puede causar humedad. Las zonas húmedas también pueden aparecer a causa de actividades cotidianas en el hogar, como bañarse, lavar la ropa o cocinar. El agua de los humidificadores o los baños sin una ventilación adecuada también puede contribuir al crecimiento del moho.

¿Cómo puedo saber si mi casa tiene moho?

El moho puede aparecer en superficies húmedas como en los alféizares de las ventanas, las paredes que miran hacia el interior y las juntas selladas de la bañera/tina. Si hay goteras en el tejado o las paredes exteriores, podría haber humedad dentro de la pared. También puede haber humedad en la parte de atrás de los paneles de yeso, montantes de madera, aislamiento, contrachapado y papel de construcción. Esté atento a cambios de color o manchas en zonas húmedas. Generalmente, el moho tiene un aspecto vellosito y un color entre verde claro y marrón o negro. El moho puede no ser visible en las superficies de las paredes que miran hacia el interior debido al agua que penetra en la pared desde el exterior. También se puede encontrar moho en o bajo superficies dañadas por el agua, como detrás de rodapiés/zócalos, baldosas y alfombras. El moho normalmente emite cierto olor a humedad.

¿Qué puedo hacer para prevenir y controlar el moho?

La clave para controlar el moho está en controlar la humedad. Para prevenir la humedad, la humedad alta y la condensación, puede tomar las siguientes medidas:

- Instale y use extractores que saquen al exterior el aire de las zonas húmedas como las cocinas y los baños

- Utilice un temporizador para activar el extractor del baño durante 30 minutos después de ducharse
- Haga que el aire de la secadora de ropa ventile hacia el exterior
- Ventile el ático y los semisótanos para prevenir la acumulación de humedad. Si el semisótano es de tierra, cúbralo con plástico
- Use un deshumidificador si la humedad en su hogar es alta y no puede ser controlada de otro modo. Asegúrese de tener el dispositivo que mejor cubra sus necesidades según el tamaño de la habitación y la cantidad de humedad
- Repare todas las fugas de agua internas y externas inmediatamente
- Elimine las fuentes de agua que puedan contribuir al crecimiento del moho, como el agua estancada en macetas
- No deje que el agua se estanque alrededor de las partes del sistema de ventilación de la calefacción y del aire acondicionado. Vacíe los recipientes de goteo con regularidad. Mantenga las fuentes de agua estancada limpias y desinfectadas
- No use humidificadores con spray de agua si alguna de las personas en la casa tiene asma. Si usa estos dispositivos, límpielos antes de cada uso

¿Cómo puedo limpiar el moho?

Si el área es pequeña (menos de 1 metro cuadrado) puede limpiar el moho usted mismo. Al realizar la limpieza, asegúrese de llevar guantes de goma para uso en el hogar, gafas protectoras o de seguridad y una mascarilla. Si el área es mayor, es posible que necesite formación especial o limpiadores comerciales. Si va a realizar la limpieza usted mismo, asegúrese de:

- Limpiar todas las superficies lisas en las que crezca el moho con detergente y agua
- Limpiar y secar las alfombras, los bajos de alfombra y los materiales de construcción dañados por el agua, en el plazo de 24-48 horas, o considere deshacerse de ellos
- Tirar los materiales porosos contaminados, como baldosas de techo, paneles de yeso o alfombras con moho
- Una vez terminada la limpieza, asegúrese de reparar la causa subyacente (daños por agua,

demasiada humedad o insuficiente ventilación) para impedir que el moho vuelva a crecer

¿Qué puedo hacer para controlar otros contaminantes biológicos?

- Mantenga la casa limpia y todas las superficies libres de polvo para reducir la presencia de ácaros de polvo, polen y caspa animal
- Limpie los conductos de la calefacción y cambie los filtros de la calefacción y del aire acondicionado con regularidad
- Pase la aspiradora por la casa todas las semanas incluyendo por los suelos, ropa de cama y muebles blandos. Las personas con alergias deberían salir de la habitación mientras se pasa la aspiradora y durante al menos una hora después de que se asiente el polvo. Si alguien en la casa tiene alergias, puede considerar comprar una aspiradora con un filtro HEPA (de captura de material particulado de alta eficiencia). Un filtro HEPA atrapa partículas muy pequeñas que no son recogidas por aspiradoras normales. También puede considerar instalar una aspiradora integrada, con ventilación fuera del área principal de la vivienda, como en el sótano, un semisótano o en el exterior
- Lave los artículos de cama, incluyendo las almohadas y cubre-colchones, en agua caliente; el agua de lavado debería estar al menos a 55° C (131°F)

Para más información

Para obtener más información sobre la calidad del aire en espacios cerrados y su salud, visite:

- Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) - Air quality (Calidad del aire) www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- La B.C. Lung Association (Asociación pulmonar de B.C.) - Air quality (Calidad del aire) <https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> o llame al número gratuito 1 800 665-LUNG (5864)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.