

# 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 están producidos por 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.

### ¿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?

Altos niveles de humedad 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?

Esté atento a la decoloración o manchas en zonas húmedas y zonas donde se utilice agua, como el interior de los gabinetes del fregadero. En zonas húmedas, el moho puede crecer donde hay menos flujo de aire, como detrás de los sofás y debajo de las camas.

Generalmente, el moho tiene un aspecto vellosa y un color entre verde claro y marrón o negro. El moho puede no ser visible en las superficies de las paredes interiores debido a la entrada de agua 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 evitar la humedad y la condensación, siga estos pasos:

- Instale y use extractores que saquen al exterior el aire de las zonas húmedas como las cocinas y los baños
- Encienda el extractor del baño mientras se ducha y durante 30 minutos después
- 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 elegir el dispositivo que mejor

se adapte al tamaño y la cantidad de humedad de la habitación

- 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
- Limpie y seque las alfombras, los bajos de alfombra y los materiales de construcción dañados por el agua en el plazo de 24 a 48 horas, o considere deshacerse de ellos

### ¿Cómo puedo limpiar el moho?

Si el área es pequeña (menos de un 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 KN-95 o de mayor grado de protección. 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 con detergente y agua todas las superficies lisas en las que crezca el moho. No utilice demasiada agua porque la superficie debe secarse completamente
- Tirar los materiales porosos contaminados, como baldosas de techo, paneles de yeso o alfombras con moho. Limpiar los materiales antes de desecharlos puede ayudar a evitar que las esporas de moho se propaguen por la casa
- Después de limpiar, asegúrese de reparar el problema principal (daños causados por el agua, humedad elevada o ventilación deficiente) 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 (filtro de captura de material particulado de alta eficiencia). Un filtro HEPA atrapa partículas muy pequeñas que no son recogidas por aspiradoras normales. También puede optar por 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 obtener más información

- [Health Canada \(Ministerio de Salud de Canadá\): Calidad del aire](#)
- [BC Lung Foundation \(Fundación pulmonar de BC\): Calidad del aire](#) o llame al número gratuito 1-800-665-LUNG (5864)
- [Canada Mortgage and Housing Corporation \(Corporación Canadiense Hipotecaria y de Vivienda\). Moho en las viviendas: Información para los ocupantes de las Primeras Naciones](#)
- [Gobierno de Canadá: Guía para combatir la humedad y el moho en espacios interiores](#)
- [The Canadian Lung Association \(Fundación pulmonar de Canadá\): Un hogar sano](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, visite [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 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](http://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.