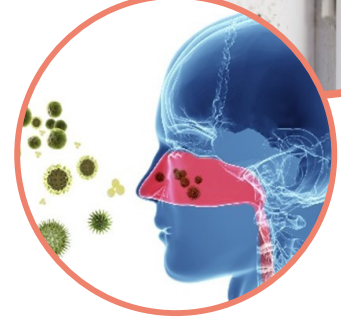


Moho: cómo afecta a nuestro hogar y a nuestra salud

1

¿Qué es el moho y dónde puedo encontrarlo?

El moho es un tipo de crecimiento fúngico formado por organismos diminutos que se pueden encontrar en varios tipos de materia en descomposición que contiene humedad. Se pueden encontrar diferentes especies de moho tanto en ambientes exteriores como interiores. Los mohos como los champiñones y otros hongos que normalmente se encuentran al aire libre son importantes porque ayudan a descomponer las plantas y reciclan los nutrientes en el medio ambiente. Sin embargo, el moho que se encuentra en el interior a menudo se ve como una mancha que se puede ver en una variedad de colores, como verde, gris, blanco, marrón, negro o rojo.



2

¿Cómo se relacionan el moho y la humedad?

Al solucionar los problemas de humedad, puedes evitar que crezca moho en su hogar. Para crecer y reproducirse, el moho solo necesita alimento: cualquier materia orgánica, como hojas, madera, papel o incluso polvo y humedad. El material orgánico casi siempre está presente, por eso, si el moho crece o no, depende en gran medida a la presencia de la humedad.

3

¿Cómo estoy expuesto al moho en el interior?

El moho crece y se reproduce al alimentarse de la combinación de humedad y materia orgánica, como madera, papel, algodón, polvo, etc. Si hay humedad, el moho puede crecer, incluso en su hogar. Por ejemplo, los baños de las casas suelen tener ventanas para permitir que escape el vapor que se acumula en las duchas o lavamanos. Si el baño no tiene ventana, generalmente hay ventilación para ayudar a reducir la humedad en el aire. Tener suficiente flujo de aire en su hogar abriendo ventanas o usando ventilación es crucial porque ayuda a reducir la humedad en áreas de su hogar que normalmente contienen humedad, como la cocina y el baño, lo que reduce la posibilidad de que crezca moho. A medida que crece el moho, libera pequeñas esporas que viajan por el aire. Cuando las personas inhalan estas esporas de moho, ahora están expuestas al moho. Todos estamos expuestos a una cierta cantidad de moho todos los días, pero estar expuesto a grandes cantidades de moho o pequeñas cantidades durante un período prolongado puede generar riesgos para la salud.

4

¿Cómo puede el moho afectar mi salud?

La exposición a las esporas de moho puede causar reacciones alérgicas, conocidas como fiebre del heno, para aquellos que son propensos a las alergias. El moho también puede provocar ataques de asma si la persona es asmática. La sobreexposición al moho en el hogar hace que las personas sean más susceptibles a las infecciones respiratorias y, en casos extremos, debilita el sistema inmunológico. Los bebés, los niños pequeños, los ancianos y las personas con sistemas inmunitarios debilitados tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves por la exposición al moho.



5

¿Cómo puedo prevenir el moho?

Inspeccione regularmente su entorno y busque signos de humedad excesiva o daños por agua para eliminar cualquier problema lo más rápido posible. Asegúrese de reparar cualquier fuga y verifique si su casa está adecuadamente ventilada. Limpie y seque a fondo las áreas de su hogar dañadas por el agua. Si puede parecer viejo, límpielo. Si puedes oler un olor a humedad, deseche cualquier objeto que contenga este olor, ya que puede ser un riesgo para la salud. Recuerde, no necesita saber qué tipo de moho está creciendo en su hogar ya que estas pruebas pueden ser costosas e innecesarias.

Formas en que puede detectar el moho:

- Siente los puntos blandos en las superficies. ¿El techo está hundido en alguna de las habitaciones de su casa?
- Pisos deformados o agrietados. ¿Siente aumentos graduales debajo de la alfombra? ¿Hay espacios entre las tablas del piso?

6

Creo que mi casa tiene moho, ¿y ahora qué?

1. Si usted no es el dueño de su casa, notifique al dueño o administrador de la propiedad sobre cualquier fuga de agua (techo o plomería) o cualquier lugar en su casa que contenga humedad excesiva.
2. Abra las ventanas o use ventiladores para evitar que se acumule humedad en los baños, cocinas o cualquier otra área de su hogar donde haya humedad.
3. Limpie cualquier superficie que contenga humedad o moho tan pronto como sea posible usando el equipo de seguridad adecuado.



7

¿Qué se puede guardar y qué se debe desechar?

Es importante eliminar la fuente de humedad y limpiar el moho de forma rápida y segura cuando los materiales se hayan saturado de humedad, de lo contrario, el moho volverá a aparecer. Si la humedad ha saturado el material, como paneles de yeso o material poroso como alfombras y muebles para el hogar, es posible que sea necesario reemplazar los artículos o el moho regresará rápidamente.

Decidir qué conservar:

- Guarde los artículos y materiales que no absorban agua (vidrio, plástico, metal o cerámica) y que puedan limpiarse de moho.
- Guarde artículos que no tengan moho y que no huelan a moho.
- Algunos artículos lavables con moho, como la ropa y la ropa de cama, pueden limpiarse lo suficientemente bien como para guardarla, por lo que puede valer la pena intentarlo.
- Mantenga las alfombras que se hayan mojado solo si se pueden lavar bien y no huelen a moho una vez que se secan.

Retire y deseche:

- Materiales húmedos que absorben agua y se ven o huelen a moho, como paneles de yeso, paneles de techo, cortinas, muebles tapizados y productos hechos de tableros de partículas.

- Materiales que se han secado, pero se ven o huelen a moho.
 - La alfombra mohosa de pared a pared puede ser difícil de limpiar bien. Deseche si la alfombra, el respaldo o el acolchado están mohosos o tienen olor a moho.
 - Si ha habido una inundación, quite los paneles de yeso/cartón de yeso hasta un nivel por encima de la marca de agua alta. Mire dentro del espacio de la pared y deseche cualquier material, como aislamiento, que esté húmedo, mohoso o tenga olor a moho.

Si se empaquetan o encierran herméticamente, los artículos mohosos se pueden tirar a la basura doméstica. Los materiales que contengan plomo o asbesto se deben llevar a un programa de desechos domésticos peligrosos. Algunos materiales que pueden tener plomo o asbesto son:

- Tejas del techo
- Baldosas de vinilo
- Madera pintada, yeso o paneles de yeso/paneles de yeso en casas construidas antes de 1978



¿Cómo limpio el moho?



El moho que aparece como resultado de las actividades cotidianas, como ducharse, es responsabilidad del inquilino limpiarlo. El crecimiento de moho debido a fugas en las tuberías, goteras en el techo, goteras alrededor de las ventanas o rociadores que golpean el costado de la casa es responsabilidad del propietario. Al limpiar superficies con moho, siempre es importante evitar respirar el moho y usar equipo de protección.

Cuando limpie el moho, cierre el área de trabajo para evitar que el polvo y las esporas se propaguen a otras áreas:

- Cierra la puerta o utiliza láminas de plástico para separar la habitación.
- Instale un ventilador para sacar el aire a través de una ventana o puerta hacia el exterior.
- Frote toda el área mohosa con un jabón o detergente sin amoníaco, o un limpiador comercial, en agua caliente, usando esponjas o trapos, hasta que desaparezca todo el moho.
- Use un cepillo rígido o una esponja en las paredes de bloques de cemento y otras superficies irregulares.
- Enjuague los artículos limpios con agua y séquelos bien.

Evite respirar el moho: use un respirador N-95, disponible en muchas ferreterías, y asegúrese de que le quede ajustado alrededor de la cara. Trabaje por períodos cortos de tiempo y tome descansos donde pueda respirar aire fresco.

Use equipo de protección: asegúrese de usar guantes y gafas protectoras. Evite tocar moho o elementos mohosos con las manos desnudas; Se pueden utilizar guantes de goma domésticos. Use ropa que cubra la mayor parte posible de su cuerpo, esto incluye su cabello y zapatos.



9

¿Qué debo tener en cuenta al contratar a un contratista para que elimine el moho?

Asegúrese de contratar a un contratista con licencia y experiencia profesional que tenga entrenamiento específico en remediar el moho o “reducción de moho.” Aunque no hay ninguna licencia o certificación por parte del estado de California para arreglar problemas de humedad o moho, usted puede encontrar profesionales que estén certificados en la reducción de moho por organizaciones profesionales y grupos comerciales. Al elegir un contratista, pregunte acerca de su capacitación y experiencia específicas, si tiene una licencia o certificación para la eliminación de moho, asegúrese de que tenga seguro y solicite referencias. También, dígame al contratista que le explique el trabajo exacto que ellos harán para resolver el problema del moho y la humedad.



Para obtener información detallada sobre cómo limpiar el moho, visite www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home.



Nota: Si ya ha notificado al propietario/administrador de la propiedad y no realizan las reparaciones necesarias en su unidad, puede informar los problemas al (888) 700-9995 de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. También puede presentar un informe en línea en www.publichealth.lacounty.gov/eh/ y seleccionar "Presentar una queja" o escanear el código QR