

Salud y vivienda: moho y humedad

1. Moho y humedad en el hogar

El moho se encuentra de forma natural en el medio ambiente y crece en condiciones húmedas, tanto en interiores como en exteriores. El moho puede acumularse y generar áreas de humedad en interiores donde hay filtraciones de tuberías, ventanas, techos y acondicionadores de aire. Estas filtraciones pueden humedecer constantemente techos, papel tapiz, paneles de yeso o *drywall* y alfombras. Es necesario combatir cualquier crecimiento de moho interior que sea visible, ya que podría afectar su salud.^{1 2}

El moho es un hongo que se forma en racimos y aparece en una variedad de colores. El moho tiene a menudo un olor a humedad, a tierra y puede crecer en techos, pisos y paredes. El moho del baño crece por lo general en las paredes de la ducha, marcos de ventanas y otras áreas con altos niveles de humedad.³ El moho crece en ambientes húmedos.

Es necesario combatir los signos de humedad interior, ya que el moho puede afectar su salud.



Figura 1: Una fuga de techo desatendida causa moho en el baño.
Imagen: BASTA

Señales del crecimiento de la humedad en el hogar ⁴:

- Daño visible causado por el agua
- Materiales húmedos
- Olor terroso y mohoso

2. Efectos en la salud por exposición al moho

La exposición al moho puede causar efectos adversos para la salud. Algunos de los efectos en la salud por exposición al moho que se han documentado son: ^{3,4}

- Tos
- Irritación de la piel y los ojos
- Secreción nasal y dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Jadeo o sibilancias

- Aumento de los síntomas del asma
- Síntomas en las vías respiratorias superiores (nariz y garganta)
- Aumento de infecciones respiratorias

2.1 Consideraciones de salud

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). Datos básicos sobre el moho y la humedad. Obtenido de <https://www.cdc.gov/mold/faqs.htm>

² Organización Mundial de la Salud (2009). Directrices de la OMS para la calidad del aire interior: humedad y moho. Obtenido de https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/43325/E92645.pdf

³ Instituto de Medicina 2004. Espacios interiores húmedos y salud. Washington, DC: The National Academies Press, <https://doi.org/10.17226/11011>

⁴ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). Moho, <https://www.cdc.gov/mold/faqs.htm>

Los bebés, los niños y las personas mayores pueden ser más susceptibles a problemas de salud asociados con el moho que los adultos. Las personas con alergias, problemas



Figura 2: El moho y la humedad pueden causar enfermedades pulmonares. Imagen: Getty Images

respiratorios o sistemas inmunes debilitados tienen un mayor riesgo de experimentar problemas de salud relacionados con el moho que podrían necesitar hospitalización. Mientras más tiempo pase una persona susceptible en interiores con presencia de moho y humedad, mayor es su riesgo de sufrir problemas de salud.⁵

3. Soluciones para el moho

3.1 Control del moho y la humedad

La mejor manera de controlar el moho es controlando la humedad. Las áreas con daños visibles por filtración de agua y materiales húmedos deben ser inspeccionados para descartar moho. En la mayoría de los casos, no es necesario tomar muestras si el moho es visible. Las muestras de moho son potencialmente útiles para verificar que el moho ha sido eliminado eficazmente de un área interior específica.⁶

3.2 Acciones inmediatas ante la presencia de moho y humedad⁷

- Identifique y elimine las causas de la humedad
- Limpie rápidamente con jabón las superficies enmohecidas, enjuague y déjelas secar por completo (entre 24 y 48 horas)
- No se puede eliminar del todo el moho de los materiales blandos (porosos), por tanto, luego de limpiarlos se deben dejar secando hasta 48 horas para prevenir el crecimiento de moho. Los materiales porosos incluyen alfombras, tapicería, papel



Figura 3: Moho que crece en los zapatos de los niños. Imagen: BASTA

⁵ Baxi, S. N., Portnoy, J. M., Larenas-Linnemann, D., Phipatanakul, W., Barnes, C., Baxi, S., Grimes, C., ... Williams, P. B. (1 de mayo, 2016). Exposición y efectos de los hongos sobre la salud en los seres humanos. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* (Revista académica sobre alergias e inmunología clínica): Práctica, 4,3, 396-404.

⁶ Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (2017). Prueba o muestreo de moho. Obtenido de <https://www.epa.gov/mold/mold-testing-or-sampling>

⁷ Oficina de Salud y Seguridad Ocupacional (2013). Hoja de datos de OSHA: riesgos de moho durante la limpieza de desastres. Recuperado de <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3713.pdf>

tapiz, paneles de yeso o *drywall*, techos, aislamiento térmico, ropa y cuero. Es posible que sea necesario quitar estos elementos y reemplazarlos.

- Limpie las superficies duras con agua y jabón y desinfecte con lejía y agua después de limpiar. Tome sus precauciones al utilizar lejía o blanqueador. La Oficina de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) recomienda una proporción de 1/4 de taza de blanqueador por galón de agua.
- Las personas cuyo asma se activa con olores fuertes deben evitar el uso de soluciones de lejía.⁸ La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos sugiere una lista de diferentes tipos de productos desinfectantes alternativos.⁹
- Use un ventilador para mantener ventiladas y secas las áreas húmedas
- Evite pasar períodos prolongados en áreas húmedas en donde haya moho.



Figura 4: Utilice un detector de humedad para medir y controlar la humedad. Imagen: BASTA

3.3 Soluciones a largo plazo para el moho y la humedad en el hogar

- Haga mantenimiento e inspección de rutina en la vivienda, verificando grietas y fugas que provoquen humedad y crecimiento de moho
- Haga mantenimiento de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado, inspeccionando de forma rutinaria los conductos, el aislamiento térmico y las áreas circundantes
- Ventile las áreas que tengan altos niveles de humedad, como baños y



Figura 5: Obtenga ayuda profesional para remover el moho. Imagen: OSHA

lavaderos. Limpie estas áreas con frecuencia para evitar el crecimiento de moho.

- Mantenga la casa bien ventilada y la humedad relativa interior por debajo del 60%, idealmente entre 30-50%

3.4 Mejores prácticas para proteger su salud mientras limpia el moho

Quitar el moho de las superficies no resuelve el problema –asegúrese de solucionar los problemas de fondo. Cuando limpie superficies con moho:

- Mantenga el área bien ventilada
- Use un equipo de protección apropiado. Utilice

⁸ UpToDate (2021). Educación del paciente: cómo evitar los desencadenantes del asma (2021). <https://www.uptodate.com/contents/trigger-avoidance-in-asthma-beyond-the-basics/print>

⁹ Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (2021). Opción más segura: desinfectantes con certificación DfE, <https://www.epa.gov/saferchoice>

guantes, lentes de seguridad y máscaras para evitar contacto con las esporas de moho que se desprenden al limpiar el área enmohecida. No se debe remover el moho sin el equipo o la protección necesaria.

- Si el área enmohecida cubre varios pies cuadrados, será necesaria remover el moho con un servicio de limpieza profesional.
- No mezcle lejía con ningún producto de limpieza que contenga amoníaco, mezclar lejía y amoníaco puede producir un gas de cloro tóxico.
- Recuerde que la lejía NO eliminará el moho en materiales blandos o porosos. La Agencia de Protección Ambiental tiene pautas detalladas para garantizar la eliminación eficaz de moho en edificios comerciales. Este es un buen recurso para propietarios y servicios profesionales de eliminación de moho.¹⁰

Este informe fue compilado por Iniciativas Orientadas a la Comunidad de la Universidad de Texas en Austin y el Centro para la Salud y Medio ambiente, Educación e Investigación (CHEER por sus siglas en inglés), en colaboración con Buscando Acción y Solidaridad que Transforme el Arrendamiento (BASTA por sus siglas en inglés).



The University of Texas at Austin

Population Health

Dell Medical School

Center for Health and Environment,
Education and Research

Community-Driven Initiatives

¹⁰ Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos. (2020). Guía de eliminación de moho en escuelas y edificios comerciales. Obtenido de <https://www.epa.gov/mold/mold-remediation-schools-and-commercial-buildings-guide-chapter-1>