



COM PEDIA

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas
en Inmunología Clínica y Alergia

ALERGIA A HONGOS

Cada año millones de personas sufren de alergia y al parecer, con los cambios climáticos esta situación parece incrementar.

Existen una gran variedad de especies de hongos, dentro de los que se incluyen mohos, hongos y levaduras, la gran mayoría de ellos no generan enfermedad, sólo existen 4 especies que pueden generar alergia que es generalmente estacional. Los hongos más frecuentemente implicados en alergia a hongos son **Alternaria, Aspergillus, Cladosporium y Penicillium.**

Para poder crecer requieren aire, nutrientes, humedad y materia orgánica. Con frecuencia los encontramos en el *suelo, hojas residuales, troncos, compostas, pastos y semillas* y en general, *materia vegetal en descomposición.*

Estamos más expuestos en el verano tardío y el otoño, pero ocasionalmente pueden ser perennes, además, los podemos encontrar tanto intra como extradomiciliarios. El cambio climático en los últimos 20 años ha favorecido el aumento en la humedad, temperatura y por consiguiente concentración de hongos,



se sabe que los inviernos más calientes y la exposición al dióxido de carbono favorecen su multiplicación, su sobrevivencia y su alergenicidad. A diferencia de los pólenes, los hongos no mueren con el congelamiento, solo se inactivan y prefieren crecer en el baño, cocina, áticos, contenedores de basura, refrigeradores y sótanos. Las esporas son tan pequeñas y ligeras que pueden flotar en el aire parecido a los pólenes y se pueden inhalar fácilmente.



¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS QUE PUDIERA ESPERAR SI TENGO ALERGIA A HONGOS?



Los síntomas en Alergia a hongos pueden tener un espectro muy amplio, desde comezón en ojos, nariz y faringe, estornudos, congestión nasal, moco abundante y síntomas de asma, o inflamación a nivel cutáneo. La severidad de los síntomas es también muy variable. También los hongos comestibles, la fruta deshidratada y los alimentos que contienen levaduras como el vinagre favorecen la exposición. Los alimentos fermentados, como el vino, contienen altas concentraciones de histamina y dan síntomas al consumirse.

¿COMO PUEDO SABER SI TENGO ALERGIA A HONGOS?

Estos diagnósticos se sospechan en la consulta en relación a síntomas y lugar y periodo de exposición, pero existe la posibilidad de realizar estudios en piel, conocidos como pruebas cutáneas o bien pruebas en sangre para determinar anticuerpos de alergia conocidos como IgE específica a los hongos ya mencionados.



¿CÓMO REDUZCO MI EXPOSICIÓN A HONGOS?

- Se sugiere evitar materiales que se puedan contaminar fácilmente como las alfombras, lavar frecuentemente sábanas y toallas, lavar la ropa en agua caliente, enjuagar la nariz con solución salina y tomar un baño si es que se sospecha que hubo exposición.
- Adentro de las casas hay que evitar la humedad, el uso de deshumidificadoras y mantener los sellos de ventanas en óptimas condiciones.
- Mantener los espacios bien iluminados y perfectamente bien ventilados ayuda a prevenir su desarrollo.
- Las secadoras y estufas deben de tener ventilación hacia el exterior.
- Los aires acondicionados deben estar con mantenimiento rutinario.
- Utiliza filtros de partículas de alta eficiencia y resolver fugas de agua a la brevedad posible.
- Si te vas a exponer a lugares húmedos, poco ventilados y mal iluminados utiliza mascarillas para reducir la exposición.
- En el exterior hay que evitar que se acumulen hojas o madera residual que pueda almacenar humedad en los jardines o banquetas
- Evita comer alimentos contaminados con hongos, así mismo, vigilar bien los alimentos adentro del refrigerador, puesto que se han descrito síntomas en relación no solo a la inhalación sino también al consumo.



Existe un síndrome llamado **Alternaria-Espinaca, en que ésta última** puede venir contaminada con Alternaria y desencadenar síntomas. La carne vegetariana llamada Quorn puede generar síntomas. Alimentos ocasionalmente contaminados con Alternaria son los concentrados de tomate, alimentos para bebé, higos deshidratados, entre otros.

¿CÓMO ME PUEDO TRATAR EN CASO DE PRESENTAR ALERGIA A HONGOS?

Lo primero es tratar de evitar la exposición. Las mascarillas faciales pueden ser de gran utilidad.

Se pueden utilizar medicamentos como antihistamínicos, corticosteroides orales o tópicos, descongestionantes, etc. Todo lo cual lo debe decidir tu médico tratante.

Utiliza solución salina de aplicación nasal si hubo una exposición incidental.

La inmunoterapia tanto subcutánea como oral está disponible como tratamiento de desensibilización a ciertos tipos de hongos. Tu alergólogo te puede orientar sobre esto.



<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mold-allergy/symptoms-causes/syc-20351519>

<https://aafa.org/allergies/types-of-allergies/mold-allergy/>

<https://www.webmd.com/allergies/ss/ways-to-reduce-mold-allergies-slideshow>

<https://allergyasthmanetwork.org/allergies/mold-allergy/>

Comité de recomendaciones Compedia 2024-2025