

- 18 de Enero, 2015 • 154,776 vistas
- [Available in English](#)

[Anterior](#)

[Siguiente](#)



Historia en Breve

- La gran mayoría de las personas que sufren de infecciones respiratorias crónicas no saben que su problema está relacionado con la exposición al moho. Y, por desgracia, sus médicos tampoco lo saben, por lo que es imposible el tratamiento apropiado
- Todos los mohos tienen el potencial de causar problemas de salud, dependiendo de su tipo, ya sea que produzcan o no toxinas, el tiempo que está expuesto y su salud en general y la resistencia a las infecciones
- Además de los problemas respiratorios menores o mayores, el moho también puede causar una multitud de otros problemas, como erupciones en la piel, problemas gastrointestinales, problemas genitourinarios, inmunosupresión y hemorragia
- Los lugares más comunes que desarrollan moho dentro de casa son los baños y las cocinas, detrás o debajo de los electrodomésticos, alrededor de las ventanas, en el sótano o en cualquier otra zona húmeda
- Además de consultar a un profesional para que solucione los problemas de moho, un purificador de aire de alta calidad puede ayudar a reducir su exposición a las toxinas del moho

Por el Dr. Mercola

La contaminación por moho es un elemento clave de la contaminación del aire interior que pocas personas entienden. El moho ha estado encabezando los titulares con más frecuencia en los últimos años, en gran parte como resultado de los huracanes. Y este año ha habido inundaciones récord en los Estados Unidos que no se habían visto en más de un siglo, activando así ciertas infestaciones graves de moho en ciertas zonas del país.

Si usted vive en una de esas zonas afectadas por el agua, es muy probable que ya este "durmiendo con el enemigo."

Además de lugares obvios tales como los baños y sótanos húmedos, puede haber muchas fuentes ocultas de moho en su casa. En particular, si usted ha tenido problemas de plomería o fugas en el techo, el moho puede crecer y liberar esporas en lugares como detrás de las paredes, debajo de la alfombra o en la madera.

Pero el moho puede ingeniárselas para entrar en algunos lugares bastante sorprendentes. Un estudio encontró que incluso los árboles de Navidad pueden desarrollar moho, liberando tranquilamente millones de esporas en el ambiente y causando alergias en el invierno y ataques de asma. El estudio encontró que la calidad del aire interior disminuye seis veces durante los 14 días que esta puesto normalmente el árbol de Navidad en su habitación. Incluso millones de esporas de moho pueden estar escondidas en sus almohadas.

Y, sorprendentemente, si usted vive en un clima seco puede estar en riesgo más elevado de moho—el moho se desarrolla rutinariamente en las regiones desérticas y el desierto selecciona naturalmente las formas más fuertes.

El Moho Puede Ser Mortal

Lo que muchas personas no saben es que el moho puede enfermarlo gravemente o incluso matarlo. Según la Agencia de Protección Ambiental (EPA),¹ **todos los mohos tienen el potencial de causar problemas de salud**. El tipo y la gravedad de los síntomas dependen, en parte, de los tipos de moho presentes, en la medida de su exposición, su edad, salud en general y sus sensibilidades o alergias existentes.

En un simposio en el 2003 por la medicina ambiental en Dallas, se presentaron estudios de más de 1,600 pacientes que sufrían problemas de salud relacionados con la exposición a hongos. Estos pacientes experimentaron mayores problemas médicos, incluyendo los siguientes:

- Dolores musculares y en las articulares
- Dolor de cabeza, ansiedad, depresión, pérdida de memoria y alteraciones visuales
- Trastornos del sistema inmunológico y cansancio
- Problemas gastrointestinales
- Dificultad para respirar

Sin embargo, los profesionales médicos a veces no están actualizados sobre qué tan extenso y devastador puede ser el moho para la salud humana, a menudo carecen de importantes pistas biológicas que están siendo afectadas por el moho. Es importante tener en cuenta estos problemas potenciales porque probablemente su médico NO lo este y usted necesita tomar control de su propia salud.

Lugares Favoritos de Moho en su Casa

Los hongos crecen al liberar células reproductivas (esporas) en el aire, al igual que las plantas se reproducen al liberar semillas. A simple vista, las esporas en el aire son invisibles, que es una razón principal de que el moho es un problema. No es raro encontrar a cientos o incluso miles de esporas de moho por pie cúbico en el aire interior. Las esporas son extremadamente pequeñas (1 a 100 micrones) -20 millones de esporas cabrían en una estampilla postal.

Las esporas pueden sobrevivir en condiciones ambientales adversas, *como en un ambiente seco*, que normalmente no soportan el crecimiento del moho. De hecho, muchas esporas pueden permanecer latentes durante décadas hasta que las condiciones favorables les permitan desarrollarse.

Los mohos casi se pueden encontrar en cualquier lugar; Pueden desarrollarse prácticamente en cualquier sustancia, siempre y cuando la humedad y el oxígeno están presentes. Hay hongos que pueden crecer en madera, papel, alfombras, pisos, paredes de tabla roca, aislamiento, cuero, telas y hasta en los [alimentos](#).

El moho sobrevive al comer el material de donde se están desarrollando, lo cual es un verdadero problema si está hecho de madera. No hay manera de eliminar todo el moho ni las esporas del moho de su ambiente interior; la única forma de controlar el crecimiento de moho en el interior es controlar la humedad. Los lugares en el interior más comunes donde se desarrolla moho es en las áreas húmedas, tales como:

- Baños y cocinas, especialmente debajo de los fregaderos--particularmente las fugas
- Detrás o debajo de los electrodomésticos que se esconden fugas en las tuberías (refrigeradores, lavavajillas, lavadoras, etc.)
- Goteras en el techo
- Alrededor de las ventanas donde se acumula la condensación
- Zonas de alta humedad en su hogar, tales como en el sótano

A menudo, el primer signo de un problema de moho es un olor a "humedad." Usted probablemente está familiarizado con el olor a mildiú—el mildiú simplemente es una variedad de moho. También podría notar que la madera del piso esta doblada o vencida, alfombra descolorida, una nueva mancha de agua en la pared, o manchitas blancas o negras—todos estos son signos que podría estar desarrollando un problema de moho. Pero, ¿qué tipo de forma de vida es el moho?

Tipos de Hongos Entre Nosotros

El moho es un tipo de hongo, como lo son [los hongos](#) y levaduras. Hay entre 100,000 y 400,000 especies de hongos (las estimaciones varían), y de éstos, los científicos han identificado más de 1,000 tipos de moho que crecen en el interior de las casas por todo América.² Los mohos se clasifican en tres grupos de acuerdo a las respuestas humanas:

- **Mohos Alergénicos:** Estos no suelen producir efectos potencialmente mortales y son más problemáticos si es alérgico o tiene asma. El reto consiste en averiguar a lo que usted es sensible. Los niños son particularmente susceptibles a las alergias por moho.
- **Mohos patogénicos:** Estos producen algún tipo de infección, lo que es especialmente preocupante si su sistema inmunológico no está en buenas condiciones. Pueden provocar neumonitis por hipersensibilidad, una respuesta aguda que se parece a la neumonía bacteriana. Un ejemplo es *Aspergillus fumigatus*, que puede crecer en los pulmones de las personas con un débil sistema inmunológicos.
- **Mohos Toxigénicos (aka "hongos tóxicos"):** Estos peligrosos mohos producen micotoxinas, que pueden tener efectos graves en la salud de casi todas las personas. Las reacciones posibles incluyen la inmunosupresión y el cáncer. Las micotoxinas son toxinas químicas presentes dentro o en la superficie de la espora de moho, que inconscientemente inhala, ingiere o toca. Un ejemplo de esto es la aflatoxina, uno de los carcinógenos más potentes conocidos por la humanidad. La aflatoxina crece en cacahuetes y granos y en algunos otros alimentos.

Las cinco variedades de moho que se desarrollan en el interior son:³

- ***Alternaria:*** Se encuentra comúnmente en la nariz, la boca y el tracto respiratorio superior; puede causar respuestas alérgicas
- ***Aspergillus:***⁴ Generalmente se encuentran en climas cálidos y extremadamente húmedos y en muebles en la casa que tengan polvo; produce micotoxinas; puede causar infecciones pulmonares (aspergilosis⁵)

- **Cladosporium:** Este hongo muy común en el exterior puede ingeniárselas para entrar al interior de casa y propagarse en textiles, madera y otros materiales húmedos y porosos; desencadena la fiebre del heno y síntomas del asma
- **Penicillium:** Especies muy comunes que se encuentran en el papel pintado, telas descoloridas, alfombras y aislamiento de fibra de vidrio; conocido por causar alergias y asma; algunas especies producen micotoxinas, una de las más comunes es el antibiótico penicilina
- **Stachybotrys:**⁶ Extremadamente tóxico, el "moho negro" produce micotoxinas que puede causar dificultades respiratorias graves y sangrado en los pulmones, entre otros problemas de salud; afortunadamente, menos común en los hogares que los otros cuatro, pero no es raro; se encuentra en la madera o el papel (productos de celulosa), pero no en el concreto, linóleo o azulejo (piso)

Micotoxinas: De Antibióticos a Agentes de Guerra Biológica

Los mohos producen una serie de sustancias poderosas que pueden afectar su salud de manera benéfica o perjudicial. No debería extrañarle que los hongos producen compuestos biológicamente activos potentes—después de todo, el ácido lisérgico (el compuesto principal del LSD) es producido por un hongo. Y la penicilina es una micotoxina producida por el moho de *Penicillium*, mejor conocido como un antibiótico.

Algunos compuestos de moho son volátiles y se liberan directamente en el aire, conocidos como compuestos orgánicos volátiles microbianos (mVOCs).⁷ Los fragmentos de las paredes celulares del moho (glucanos) también pueden ser inhalados y causar reacciones respiratorias inflamatorias, incluyendo una enfermedad similar a la gripe llamada Síndrome Tóxico por Polvo Orgánico (ODTS por sus siglas en inglés).

Pero el peligro más grave proviene de agentes altamente venenosos llamados micotoxinas.

Más de 200 micotoxinas han sido identificadas de los mohos comunes. Las micotoxinas interfieren con la síntesis de RNA y pueden causar daños en el ADN.⁸ Las micotoxinas que probablemente han recibido la mayor atención de los investigadores son los tricotecenos, producidas por *Stachybotrys chartarum* y *Aspergillus versicolor*. Las micotoxinas, incluso en pequeñas cantidades, son liposolubles y son absorbidas fácilmente por su revestimiento intestinal, vías respiratorias y la piel. Algunas son tan venenosas que se han estudiado y desarrollado como agentes de guerra biológica⁹ remontándose a la década de 1940. La aflatoxina y tricotecenos¹⁰ son los principales ejemplos.

Incluso las esporas que ya no pueden reproducirse todavía pueden perjudicar a su salud debido a estas micotoxinas, en otras palabras, las esporas "muertas" del moho son tan peligrosas como las "vivas." Las esporas no producen las toxinas—más bien se cree que las toxinas se producen cuando se producen las esporas, por las colonias de moho. Los científicos creen que las micotoxinas son la manera en que los organismos obtienen una ventaja competitiva al derrotar a otros organismos que están tratando de prosperar en el mismo medio ambiente—al igual que los humanos, por ejemplo.

Efectos Adversos del Moho en la Salud

Una gran cantidad de personas terminan tratando los síntomas de la exposición al moho y nunca llegan a la raíz del problema. A menudo, ni siquiera relacionan a al moho como la causa de sus problemas... ni tampoco su médico. Según el experto en micotoxinas, el Dr. Harriet Ammann,¹¹ exponerse al moho que se encuentra en el interior puede dañar los sistemas de su cuerpo de las siguientes maneras:

Vascular: fragilidad en los vasos sanguíneos, hemorragia de los tejidos o los pulmones

Digestivo: diarrea, vómitos, hemorragia, daño al hígado, fibrosis y necrosis

Respiratorio: dificultad para respirar, sangrado

Neurológico: temblores, pérdida de coordinación, dolor

de los pulmones

de cabeza, depresión,¹² esclerosis múltiple

Piel: erupciones, ardor, descamación, fotosensibilidad

Urinario: toxicidad renal

Reproductiva: infertilidad, cambios en los ciclos reproductivos

Inmune: inmunosupresión

Uno de los desafíos para diagnosticar una alergia al moho es que las reacciones son tan variables de una persona a otra. Algunas personas comienzan a tener problemas de memoria, mientras que otras pueden experimentar cambios bruscos de disposición, como agitación, ira, pánico o depresión. Los dolores de cabeza son comunes pero no afectan a todas las personas expuestas al moho.

Los síntomas más comunes son:

- Tos y sibilancias
- Problemas en los senos y goteo post-nasal
- Erupciones impacientes
- Dolor en las articulaciones¹³

Lo Que No Sabe Que Podría Dañarlo: La Historia de los Billings

Kurt y Lee Ann Billings aprendieron de la manera difícil sobre los efectos perjudiciales que el moho representa en la salud--y el nivel de ignorancia sobre los efectos del moho por los profesionales médicos. Al vivir en una casa en la zona impactada por el huracán Katrina, sufrieron una serie progresiva de síntomas que los médicos no encontraron solución. Más tarde descubrieron que su enfermedad era causada por la infestación de mohos en su casa.

Lo que comenzó como opresión y ardor en el pecho y picazón en los ojos pronto se convirtió en la capacidad pulmonar severamente disminuida que no se resolvía, a pesar de moverse de casa. Después de una extensa investigación y finalmente, recuperar su salud, escribieron el libro *Mold: The War Within*¹⁴ con la esperanza de educar a un público poco informado y desfavorecido.

En la página 11, dicen:

"Parece ser, según nuestras experiencias e investigaciones, que gran parte de la comunidad médica se ha quedado atrapada en un túnel del tiempo cuando se trata de enfermedades fúngicas—en términos de haber investigado una condición especialmente y particularmente divulgada de sinusitis inducida por hongos."

Se están refiriendo a la investigación realizada por la Clínica Mayo, en la década de 1990 que sugiere firmemente que CASI TODAS las sinusitis crónica (inflamación de las membranas de la nariz y cavidades de los senos paranasales) son causadas por hongos, pero se acusan a las bacterias—luego las tratan erróneamente con antibióticos. Los hallazgos fueron publicados en 1999 en dos revistas revisadas en pares, *Journal of Allergy and Clinical Immunology* and *Mayo Clinic Proceedings*.¹⁵ Sin embargo, la familia informa que la mayoría de los médicos no saben que existe este estudio, o al menos de su significado.

En un comunicado de prensa en 1999 la Clínica Mayo dijo:¹⁶

"Investigadores de la Clínica Mayo afirman haber encontrado la causa de la mayoría de las infecciones de sinusitis crónicas: una respuesta del sistema inmunológico a los hongos."

El estudio de la Clínica Mayo sugiere que el 96 por ciento de las personas que sufren de sinusitis crónica son "sensibles a los hongos" lo que significa que tienen la respuesta inmunológica deteriorada debido a la inhalación de organismos fúngicos.

Según la familia Billings, 37 millones de personas en Estados Unidos sufren de sinusitis crónica y su incidencia ha ido en aumento en la última década. Sin embargo, la mayoría de los médicos siguen creyendo que los hongos son una causa poco frecuente de infecciones respiratorias, que representan menos del 10 por ciento. Además, en la mayoría de los casos, los antibióticos no son eficaces para la sinusitis crónica porque atacan a las bacterias NO a los hongos.

Los antibióticos y esteroides en realidad pueden empeorar las infecciones relacionadas con hongos al destruir el terreno biológico natural de su cuerpo, creando una planta de incubación interna para que los hongos se desarrollen.

Esto apunta a un enorme número de infecciones de sinusitis crónica que se son mal diagnosticadas y erróneamente tratadas.

La conclusión de todo esto es, si tiene sinusitis crónica, DEBE abordarla desde la perspectiva de una infección por hongos, no una infección bacteriana, incluso si eso significa tener que educar a su proveedor de atención médica. Un buen lugar para comenzar es compartiendo el estudio de la Clínica Mayo mencionado anteriormente. El libro *Mold: The War Within*¹⁷ también es un recurso útil para usted y su médico (aquí,¹⁸ puede leer una revisión por the National Organization of Remediators and Mold Inspectors (NORMI).

¿Qué Hacer Una Vez que Identifique el Moho como el Problema?

Las esporas del moho son muy difíciles de destruir, incluso con productos de limpieza, como el agua caliente o el cloro (que en sí mismo es tóxico). La mejor manera de reducir el problema es a través de inteligentes medidas preventivas.

Según la Dra. Rapp, lo más importante es alejarse de la zona problemática--que significa moverse de casa en caso de ser necesario.

Ella advierte:

"He visto a personas tratando de quedarse en una casa con moho cuando su hijo está muy enfermo o incluso los adultos. Tratan de limpiar el lugar. Reemplazan la alfombra y deciden pintar las paredes que tienen moho. Pero en realidad podrían nuevamente enfermarse gravemente al grado que sería muy difícil de tratarlas en el futuro."

Si no se puede mover de casa, hay otras medidas correctivas que debe tomar para resolver el problema:

- **Instale un purificador de aire de alta calidad para controlar las toxinas del moho.** Además del propio moho, asegurarse de eliminar todas las toxinas de moho. Cuando un moho se rompe, se desintegra y una pequeña partícula puede contener micotoxinas que tienen la capacidad de enfermarlo

Una opción es una unidad de oxidación fotocatalítica (PCO). A mí me gusta esta porque cubren toda la casa (hasta 3,000 pies cuadrados), requieren poco mantenimiento y son relativamente baratas.

****Por favor, entienda que ningún filtro de aire solucionara los problemas de moho hasta que controle la humedad y el moho adecuadamente limpiado de su casa.*

- **Remediación profesional.** Si su problema de moho es significativo, o si tiene moho negro, sería recomendable que considerara contratar a un remediador profesional. Al menos que tome las medidas preventivas adecuadas, realizar la eliminación de moho negro por usted mismo puede ser casi tan peligroso como no hacer nada en absoluto,¹⁹ porque las esporas enloquecen y se van al aire durante el proceso de limpieza.

Esto probablemente no sea algo barato, pero es mejor que la alternativa. Si identifica el problema a tiempo, usted puede ahorrar mucho dinero en costos de limpieza. (Créame, ya que yo mismo he cometido este error y no quiero que nadie más pase por esto.) Asegúrese de que el remediador no utilice productos químicos a los que tiene sensibilidad--una alergia química es la última cosa que necesita mientras se recupera de una intoxicación por moho.

¡Advertencia! Tenga Cuidado al Contratar un Remediador de Moho

No hay duda de que un purificador de alta calidad pueda ayudarle a controlar los problemas de moho pero no los solucionara. Puede utilizar los mejores filtros de aire y purificadores y nunca resolverá el problema si el agua continua filtrándose en su casa, lo cual, aumenta la humedad y alimenta el crecimiento del moho.

Tendrá que eliminar las goteras de agua en sus fuentes y quitar y limpiar cuidadosamente los materiales infestados con moho. Si bien esto puede parecer una tarea fácil, le aseguro que no lo es.

Recientemente tuve una fuga en mi sótano que fue indebidamente solucionado por \$10, 000 dólares y la causa no se solucionó y el problema solamente empeoró, eso causo un gasto triple para limpiarla adecuadamente. Esa es la razón principal por la que contacte a algunos de los principales expertos en la materia y aprendí a hacer esto correctamente.

Así que permítame decirle por mi propia experiencia, necesita contratar a un experto calificado y profesional que está certificado por una de las siguientes agencias. También sugeriría obtener varios estimados para la obra.

Usted puede encontrar un contratista o listados de profesionales en los siguientes sitios. Tanto el IICRC como NORMI certifican organizaciones para la remediación de moho, pero la certificación IICRC tal vez es la más utilizada:

- [IICRC](#) (Institute of Inspection, Cleaning and Restoration Certification)
- [ACAC](#) (American Council for Accredited Certification)
- [The IAQA](#) (Indoor Air Quality Association) esta es una organización con membresía y no cuenta con programa de certificación (la ACAC maneja esto por acuerdo común)
- [RIA](#) (Restoration Industry Association)
- [NORMI](#) (National Organization of Remediators and Mold Inspectors)

Tenga en cuenta que una certificación o acreditación no en todos los casos es suficiente. También evalúe las calificaciones del remediador y su seguros (responsabilidad, así como compensación al trabajador). Con la ACAC, hay varios niveles diferentes.

Un Excelente Tratamiento Natural para la Alergias al Moho

Si tiene alergias al moho, hay muy pocas estrategias de tratamiento poco conocidas que la Dra. Rapp describe como "uno de los mejores secretos ocultos." Se llama neutralización de provocación.²⁰

La neutralización de provocación (PN) le ofrece a las personas con alergia alivio permanente sin casi efectos secundarios, ya sea que la alergia sea un moho o algo más. La tasa de éxito de este enfoque es muy alta y usted puede recibir el tratamiento en casa.

La provocación se refiere a "provocar un cambio" y la neutralización se refiere a "neutralizar la reacción causada por la provocación." Durante este proceso de provocación-neutralización, una pequeña cantidad de alérgeno se inyecta bajo la piel para producir una pequeña protuberancia llamada "ampolla" y después lo monitorean para ver si tiene una reacción. Si tuviera una reacción positiva, como cansancio o dolor de cabeza o crecimiento de la ampolla, entonces el alérgeno es neutralizado con inyecciones diluidas del mismo alérgeno. Si está interesado en realizarse la PN, la Academia Americana de Medicina Ambiental (AAEM por sus siglas en inglés)²⁴ tiene una lista de médicos que recibieron el entrenamiento de esta técnica.

También hay investigaciones que sugieren que la vitamina D podría prevenir alergias al moho, así que asegúrese de que sus [niveles de vitamina D](#) sean óptimos.

- 3.6K
-
-
-
-
-
-
-
-
-

+ Fuentes y Referencias

Articulos Relacionados



Toxinas Ambientales Relacionas con el Aumento en el Autismo



¿Tiene la Piel Seca Durante el invierno? Aquí Está la Solución



Los Compuestos en el Germinado del Brócoli Podrían Ayudar con el Autismo

Publique su comentario

[Mostrar Comentarios \(3\)](#)

[Artículo Anterior](#)

[Siguiente Artículo](#)

Suscríbase GRATIS al Sitio Web de Salud Natural #1 del Mundo[†]

Ingrese su

¡Gracias! Con su compra apoyamos a estas organizaciones.

- **En Mercola.com**
- [Acerca del Dr. Mercola](#)
- [Artículos](#)
- [Comunidad de Mercola PMF](#)
- [Contacto](#)

-
- [Informacion de Envio](#)
- [Términos y Condiciones](#)
- [Política de Privacidad Actualizada](#)
- **Compras**
- [Compras en Linea](#)
- [P&R](#)
- [Políticas de Reembolso](#)
- [Productos Premium](#)
-
- [Programa Autoship](#)
- [Programa de Mayoreo](#)
- [Programa Premier](#)
- [Residentes de California](#)

Aviso Legal: El contenido completo de este sitio de internet está basado en las opiniones del Dr. Mercola, a menos que se indique lo contrario. Los artículos individuales se basan en las opiniones de sus respectivos autores, quienes tienen el derecho del autor como se indica. La información en este sitio de internet no tiene como objetivo reemplazar la relación uno a uno con un profesional del cuidado de la salud calificado y no es una opinión médica. Su objetivo es compartir conocimiento e información proveniente de la investigación y experiencia del Dr. Mercola y su comunidad. El Dr. Mercola le invita a tomar sus propias decisiones para el cuidado de salud basadas en su propia investigación y en compañía de un profesional del cuidado de la salud calificado. Si está embarazada, amamantando, tomando medicamentos, o tiene una condición médica, consulte a su médico antes de usar productos a basados en este contenido.

Si desea utilizar este articulo en su sitio, por favor haga clic [aquí](#). Este contenido puede ser copiado en su totalidad, con los derechos de autor, contacto, creación e información intactos, sin autorización expresa, siempre y cuando sea utilizado solo por organizaciones sin fines de lucro. Si se desea para cualquier otro uso, es necesario un permiso por escrito del Dr. Mercola.

[Términos y Condiciones](#) | [Política de Privacidad Actualizada](#)

© Copyright 1997-2017 Dr. Joseph Mercola. Todos los Derechos Reservados.



Click for Profile



CLICK TO VERIFY



