



GUÍA DE CONTROL AMBIENTAL: UNA ALTERNATIVA DE VIDA SANA

Foto: Victor Olabarria Tamayo

Guía para afectados de Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple, otros enfermos ambientales y personas interesadas en mejorar su calidad de vida

**«Toda verdad pasa por 3 etapas.
La primera es ser ridiculizada,
la segunda es recibir una violenta oposición
y la tercera es aceptarla como evidente»**

Schopenhauer



Foto: Víctor Olabarria Tamayo

CONTROL AMBIENTAL: UNA ALTERNATIVA DE VIDA SANA

**Guía para afectados de
Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple,
otros enfermos ambientales y personas
interesadas en mejorar su calidad de vida**

Promovido por: **GEDEA**

*(Grupo Estatal de Estudio de Enfermedades
de Exposición Ambiental)*

LISTA DE AUTORES PARTICIPANTES EN ESTE MANUAL:

Lidia Monterde i Gené, Maestra, Vicepresidenta de la LLIGA SFC y afectada de FM, SFC y SSQM (Parte I)

AUTORES DIVERSOS MIEMBROS DEL GRUPO ESTATAL DE ESTUDIO DE EXPOSICIONES AMBIENTALES (GEDEA) (PARTES I Y II):

Comisión de Afectados:

Cristo Bejarano Lepe, Mediadora Social, Presidenta de ALTEA-SSQM, miembro del Comité Nacional para el Reconocimiento del Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple y afectada de FM, SFC y SSQM.

Robert Cabré Guixé, Enfermero y afectado por SFC.

Francisca Gutiérrez Clavero, Administrativa, Presidenta ASQUIFYDE, Coordinadora General de GEDEA, miembro del Comité Nacional para el Reconocimiento del Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple y afectada de FM, SFC Y SSQM.

Comisión Jurídica:

Nuria Ballesteros Díaz, Jaume Cortés Izquierdo y Jordi Pujol Moix, abogados, miembros del bufete jurídico «Col·lectiu Ronda». Coordinadores de la comisión Jurídica.

Comisión Médica:

Pablo Arnold Llamosas, Médico especialista en Medicina Interna, Inmunología, Alergia e Inmunopatología. Experto en Medicina Ambiental.

Servando Pérez Domínguez, Profesor e Investigador Universitario, Presidente de la asociación de afectados por mercurio 'MERCURIADOS', Coordinador de la Comisión Médica de GEDEA, miembro del Comité Nacional para el Reconocimiento del Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple y afectado por hidrargirismo.

Luis Miguel Real Navarrete, Biólogo, Doctorado en Biología Molecular, Especialista en Inmunología vía BIR y en Estudios Genéticos.

Amelia Rus García, Médico especialista en Salud Pública (Epidemiología).

Elisabet Silvestre Fortea, Doctora en Biología, Citogenetista, experta en Salud y Hábitat, asesora y prospectora en Geobiología y estudios de Biohabitabilidad.

Comisión Social:

Cristina López Fernández, Profesora de Sociología y miembro del Instituto Interuniversitario de Desarrollo Social y Paz (IUDESP) de la Universidad de Alicante y Coordinadora de la Comisión Social de GEDEA.

Colaboradores:

Fotografía: Pedro Armestre, Víctor Olabarría Tamayo, Cristo Bejarano Lepe y Francisca Gutiérrez Clavero.

Maquetación: Mónica Rodríguez Bejarano y Nachi Perea Crespo.

Revisión de estilo: M^a Teresa Gutiérrez Clavero.

Coordinadora:

Francisca Gutiérrez Clavero, Presidenta ASQUIFYDE, Coordinadora General de GEDEA, miembro del Comité Nacional para el Reconocimiento del Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple y afectada de FM, SFC Y SSQM.

15 de octubre de 2010



Foto: Víctor Olabarría Tamayo

ÍNDICE

PARTE I: CONTROL AMBIENTAL

INTRODUCCIÓN	10
1.- ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE?	11
2.- SÍGNOS, SÍNTOMAS Y TRASTORNOS ASOCIADOS AL SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE	13
2.1.- Diferencia entre intolerancia y alergia	14
3.- TRATAMIENTO BÁSICO DEL SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE	16
3.1.- ¿En qué consiste el Control Ambiental?	16
3.2.- Consejos básicos para llevar a cabo el Control Ambiental	17
4.- CÓMO ABORDAR LOS DISTINTOS ASPECTOS QUE CONFIGURAN EL CONTROL AMBIENTAL	19
4.1.- La calidad del aire	19
4.2.- La calidad de la alimentación	23
4.2.1.- Diferencia entre orgánico o biológico, ecológico y natural	24
4.2.2.- Contaminantes en los alimentos	27
4.2.2.1.- Contaminantes biológicos	27
4.2.2.2.- Contaminación por sustancias químicas	29
4.2.2.3.- Contaminación por elementos químicos	32
4.2.2.4.- Alimentos modificados genéticamente (OGM, OMG, GMO o transgénicos)	39
4.3.- La calidad del agua y de otras bebidas	40
4.4.- Precauciones en el cuidado de la piel	41
4.4.1.- Higiene personal	41
4.4.2.- Cosmética natural y biológica	43
4.4.3.- Prendas de vestir, calzado y ropa de hogar	50
4.5.- Evitar varios factores de riesgo	53
4.5.1.- Truquinets ecológicos	53
4.5.2.- Biosoluciones sencillas para la limpieza del hogar	61
4.5.3.- Utensilios de cocina: el teflón	69
4.5.4.- Colchones	69

4.5.5.- Muebles	70
4.5.6.- Pinturas y barnices	71
4.5.7.- Jardinería	71
4.5.8.- Piscinas	73
4.5.9.- Mascotas	73
4.5.10.- Materiales de papelería y escritorio	74
4.5.11.- Tintas, fotocopiadoras y tóner de impresoras láser	75
4.5.12.- Odontología	77
4.5.13.- El formaldehído	78
4.5.14.- Los plásticos y el bisfenol A	80
4.5.15.- Exposiciones a radiaciones ambientales	82
4.5.16.- Gas radón	86
4.5.17.- Recomendaciones especiales para su vehículo de transporte..	87
4.5.18.- Precauciones especiales en su lugar de trabajo	88
4.5.19.- Precauciones especiales con las emisiones tóxicas industriales	88
5.- CUADRO RESUMEN DE LAS PRECAUCIONES AMBIENTALES	90

PARTE II: OTROS RECURSOS PARA AFECTADOS DE SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE: PACIENTES, FAMILIARES Y ENTORNO SOCIAL

6.- PRECAUCIONES FRENTE A FUMIGACIONES VECINALES O DE ORGANISMOS OFICIALES, ESCAPES TÓXICOS, OBRAS PÚBLICAS Y SITUACIONES DE EMERGENCIAS	93
7.- RECOMENDACIONES ANTE EL PLANTEAMIENTO DE UN CAMBIO DE DOMICILIO	95
8.- APOYO AL AFECTADO Y SU ENTORNO	97
A. El impacto del SSQM en el entorno personal y familiar	97
B. El compromiso familiar y los pacientes con SSQM	106
9.- PROTOCOLOS HOSPITALARIOS PARA AFECTADOS POR EL SSQM ...	114
10.- ENLACES A RECURSOS PARA GESTIONAR EL SSQM EN LA VIDA COTIDIANA	142
11.- CÓMO ORGANIZAR FIESTAS, REUNIONES Y CELEBRACIONES CON AFECTADOS DE SSQM	150

12.- BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS	154
12.1.- Bibliografía	154
12.2.- Fuentes	155
12.3.- Enlaces de interés	157
13.- ANEXOS	162
ANEXO I:	
MODELO DE INSTANCIA PARA LOS AYUNTAMIENTOS SOLICITANDO	
QUE SE LE COMUNIQUE CON ANTELACIÓN LAS FUMIGACIONES	
PÚBLICAS Y OTRAS SITUACIONES DE RIESGO AMBIENTAL	
	162
ANEXO II:	
MODELO DE CARTA PARA REPARTIR ENTRE EL VECINDARIO	
INFORMANDO DE SU SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA	
MÚLTIPLE Y SOLICITANDO COLABORACIÓN	
	165

PARTE I: CONTROL AMBIENTAL



Foto: Víctor Olabarría Tamayo

INTRODUCCIÓN

En este manual hallará información básica que le permitirá gestionar el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (en adelante SSQM) de manera razonable y efectiva. También será de gran utilidad para todas aquellas personas que deseen ganar calidad de vida y preservar su salud.

No aplique todas las recomendaciones de inmediato. Posiblemente, usted desconoce o lleve muchos años ignorando la mayoría de estas sugerencias e informaciones. Introduzca poco a poco, pero de manera firme, todos los cambios que le sean posibles

Tenga en cuenta que este manual es orientativo. Usted es quien mejor puede definir cuáles son los productos que tolera. Haga una prueba antes de aplicar nuestros consejos, no todas las personas presentan las mismas intolerancias ni los mismos niveles de sensibilización.

Encontrará definiciones, consejos y aplicaciones pensados para que experimente una mejoría. Deseamos que sea una herramienta útil para usted.

No dude en buscar el apoyo y las ayudas necesarias en su entorno para aplicar de la mejor forma posible esta herramienta fundamental y básica que le ayudará a gestionar su enfermedad.



Foto: Víctor Olabarria Tamayo

1.- ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE?

- ➡ ¿Padece trastornos gastrointestinales frecuentes?
- ➡ ¿Padece de continuos resfriados o dificultades respiratorias?
- ➡ ¿Tiene frecuentes infecciones sin causa justificada?
- ➡ ¿Ha tenido problemas de salud sin causa justificada?
- ➡ ¿Se desorienta con facilidad?
- ➡ ¿Tiene trastornos del sueño, de la memoria o del estado anímico?
- ➡ ¿Tiene dolores o fatiga continuada?
- ➡ ¿Padece alguna enfermedad inmunológica?

«- ¿Percibe como molestos o insoportables muchos olores que antes no lo eran?

- ¿Ha dejado de tolerar una mínima ingesta de alcohol?

- ¿Se ha vuelto intolerante a los derivados lácteos o a los alimentos con gluten?

- ¿Ha dejado de utilizar algún cosmético porque le irrita la piel?

Si contesta afirmativamente a alguna de estas preguntas, usted puede estar desarrollando un Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (SSQM).»¹

¹ Fernandez-Solà, J. y Nogué Xarau, S. «Sensibilidad química y ambiental múltiple», JANO, 14-20 de septiembre 2007. N.º 1.662. Disponible en: <http://tinyurl.com/39ghrmw> [Consulta: 09/03/2010].

Ya en 1987 el SSQM fue definido por Cullen como:

«un desorden adquirido caracterizado por síntomas recurrentes, que afecta a múltiples sistemas y órganos y que responden a una exposición demostrable a múltiples compuestos químicamente no relacionados, en dosis muy por debajo de aquellas que en la población general comienzan a tener efectos dañinos.»

El desarrollo de la enfermedad podría estar relacionado, en algunos casos, con una mayor susceptibilidad genética.²

Existen seis criterios aceptados por la mayoría de los investigadores para definir el SSQM:³

1. La condición es crónica.
2. Los síntomas se reproducen con una exposición química repetida.
3. Bajos niveles de exposición provocan la aparición de síntomas.
4. Los síntomas aparecen ante la exposición a múltiples sustancias sin relación química.
5. Los síntomas mejoran o se resuelven cuando las sustancias químicas que los provocan son eliminadas.
6. Están afectados múltiples sistemas y órganos del cuerpo.

² La susceptibilidad genética (también llamada predisposición genética) es el aumento heredado del riesgo de padecer una enfermedad. Disponible en: <http://www.cancer.gov/diccionario?CdrID=256553> [Consulta: 5/12/2009]. Sin embargo, desde la epigenética se puede explicar la interacción entre la genética, la enfermedad y el medioambiente.

³ Los criterios diagnósticos actualmente aceptados son los de Bartha y colaboradores, conocidos como «Criterios de Consenso». Ver Bartha *et al.* *Multiple Chemical Sensitivity: a 1999 Consensus*. Arch Environ Health. 54: 147-9.

2.- SÍGNOS, SÍNTOMAS Y TRASTORNOS ASOCIADOS AL SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

El SSQM produce, entre otros, los siguientes signos, síntomas y trastornos asociados:

- ➔ Alergias
- ➔ Arritmias, bradicardia, taquicardia
- ➔ Cefaleas
- ➔ Descenso de los niveles de cortisol
- ➔ Dolor muscular y articular
- ➔ Electrosensibilidad
- ➔ Exacerbación del sentido del olfato
- ➔ Faringitis
- ➔ Fatiga
- ➔ Hiper o hipotensión arterial
- ➔ Hipotermia o febrícula
- ➔ Hipotiroidismo
- ➔ Insomnio, hypersomnia
- ➔ Pérdida de calidad de visión y audición
- ➔ Pérdida o aumento de peso
- ➔ Problemas dermatológicos
- ➔ Problemas gastrointestinales
- ➔ Problemas respiratorios
- ➔ Retención de líquidos
- ➔ Rinitis
- ➔ Ronquera o pérdida de voz
- ➔ Sequedad de la piel y mucosas
- ➔ Sudores
- ➔ Tendencia a infecciones víricas
- ➔ Trastornos cognitivos (problemas de memoria, falta de concentración, etc.)
- ➔ Trastornos de la fertilidad
- ➔ Trastornos de la libido
- ➔ Trastornos menstruales

- ➡ Trastornos neurológicos (mareos, caídas, inestabilidad, etc.)
- ➡ Trastornos inmunológicos
- ➡ Otros síntomas⁴

Pueden presentarse, además, intolerancias y sensibilidad a algunos alimentos - suele ser común al gluten, lactosa y azúcar -, a los ruidos fuertes, a las luces vivas, a temperaturas extremas, a químicos, a campos eléctricos y electromagnéticos y a numerosos fármacos, entre los que se incluyen vitaminas y complementos dietéticos.

2.1.- Diferencia entre intolerancia y alergia

No debemos confundir las intolerancias que produce el SSQM, con las posibles alergias que vienen en ocasiones a sumarse a este síndrome.

INTOLERANCIA ≠ ALERGIA

Lo que define al SSQM es la intolerancia a diferentes sustancias a bajos niveles de exposición, es decir, a unas dosis muy por debajo de las que podrían afectar, al menos de forma inmediata, a la población en general.

La exposición o ingestión de una sustancia aún a pequeña dosis, cuando ésta no es tolerada por el enfermo, le llevará a la **reproducción de los síntomas**.

La alergia produce una «hipersensibilidad» con formación de anticuerpos o activación de clones celulares con especificidad estructural para la sustancia que ha ingresado.

⁴ *Síndrome de múltiples compuestos: una enfermedad comúnmente inadvertida*, Ortega Pérez, Arturo. Unidad de Medicina Legal y Toxicología. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad Rovira i Virgili. Reus. Tarragona. España. Med Clin (Barc). 2005;125(7):257-62. Disponible en: <http://tinyurl.com/266bw5e> [Consulta: 9/03/2010].

Una diferencia significativa entre intolerancia y alergia es que **la primera no involucra necesariamente al sistema inmunológico.** Es una reacción multisistémica de rechazo, que produce malestar general, así como los síntomas que ya hemos descrito. Sin embargo, el paciente alérgico, en presencia de un alérgeno genera una respuesta inmunitaria.

Algunos pacientes de SSQM podrían presentar algunas alergias asociadas.

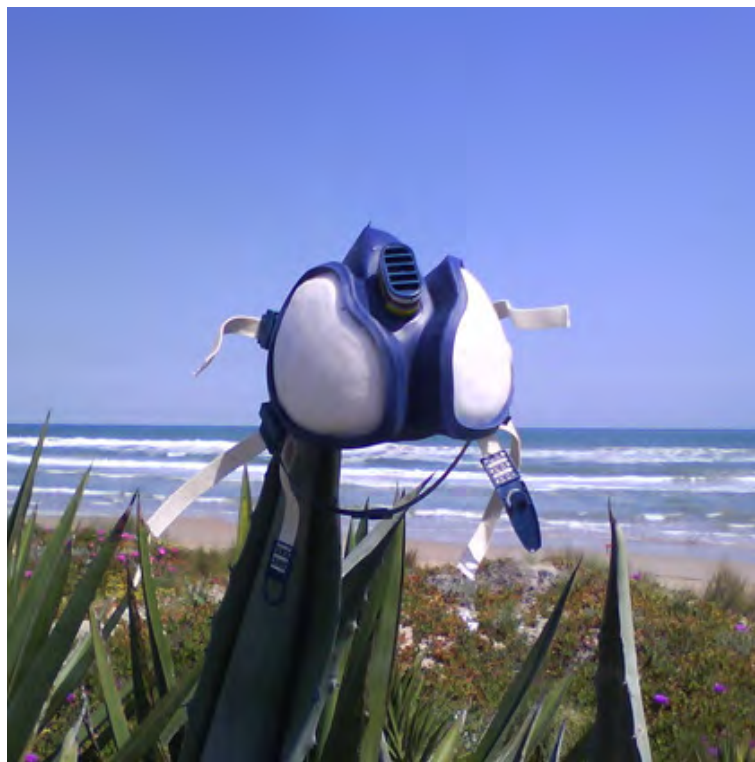


Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

3.- TRATAMIENTO BÁSICO DEL SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

El tratamiento básico para un enfermo de SSQM es el CONTROL AMBIENTAL (en adelante CA). El organismo está en constante interacción con el medioambiente. Crear un entorno libre de agentes tóxicos para preservar la salud de las personas se convierte en una prioridad.

3.1.- *¿En qué consiste el Control Ambiental?*

EL CONTROL AMBIENTAL CONSISTE EN EVITAR O MINIMIZAR AL MÁXIMO LA EXPOSICIÓN Y/O CONTACTO CON FUENTES DE RIESGO PARA LA SALUD. ENTRE ESTAS FUENTES ENCONTRAMOS LOS FACTORES QUÍMICOS Y LAS SUSTANCIAS TÓXICAS DE CUALQUIER TIPO, LOS FACTORES BIOLÓGICOS —POR EJEMPLO, BACTERIAS Y MOHOS—, Y LOS FACTORES FÍSICOS COMO LA CONTAMINACIÓN ACÚSTICA, ELÉCTRICA Y/O ELECTROMAGNÉTICA. EL OBJETIVO ES CREAR UN ENTORNO SALUDABLE QUE POTENCIE LA SALUD Y EL BIENESTAR.

Con el CA eliminamos o reemplazamos productos, objetos y sustancias que contienen o generan elementos tóxicos. Tras haber realizado los primeros cambios, observaremos qué síntomas son los que mejoran y con qué intensidad. No obstante, al principio se puede producir un empeoramiento debido al efecto rebote. Su organismo empieza a echar a faltar su dosis diaria de químicos. Son síntomas que duran apenas unos días, después empieza la mejoría. En algunos pacientes este efecto rebote no se produce.

Tenga en cuenta que realizar un control ambiental supondrá valorar todos los objetos que tiene en casa y cuestionarse si realmente son imprescindibles (decoración, muebles, electrodomésticos, libros, etc.). Despréndase de todo aquello que realmente no le sea necesario, salvo que tenga un valor emocional para usted. Al principio puede que note su hogar «vacío». Pasados unos meses, lo apreciará diferente, sentirá una mayor comodidad y su forma de vida se habrá simplificado.

Los nuevos espacios libres, el uso de objetos como el cristal, metal, bambú orgánico, plantas, geodas o piedras semipreciosas, la decoración con telas naturales y el uso de muebles mucho más sencillos, sin tratamientos químicos, no son incompatibles con la comodidad y la belleza. Bien al contrario, puede ser un nuevo estilo de vivir con elegancia, sencillez y bienestar.

El CA no sólo beneficiará al enfermo de SSQM, sino también a toda su familia. En otros países está recomendado para personas con alergias y asma.

3.2.- Consejos básicos para llevar a cabo el Control Ambiental

Quizá algunas personas consideren que llevar a cabo un CA implica un desembolso económico significativo. Sin embargo, es sumamente importante valorar previamente los costos que suponen en la vida de una persona, la pérdida o los daños ocasionados a la salud.



Foto: Cristo Bejarano Lepe

Observe sus síntomas y su evolución durante el proceso. Sea crítico ante la reacción que tiene su organismo frente a los fármacos. Nadie mejor que usted conoce las intolerancias que presenta.

Comuníquelas a su médico, así como las reacciones adversas y los efectos secundarios.

EL CONTROL AMBIENTAL ES LA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL QUE USTED UTILIZARÁ PARA PALIAR LOS EFECTOS DE LA ENFERMEDAD. CON ELLA CONSEGUIRÁ UNA MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA.

EL TRATAMIENTO CON CONTROL AMBIENTAL ESTÁ BASADO EN LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

- 1) CALIDAD DEL AIRE**
- 2) CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN**
- 3) CALIDAD DEL AGUA (TANTO LA QUE SE UTILIZA PARA BEBER, PARA COCINAR O PARA EL ASEO PERSONAL)**
- 4) PRECAUCIONES RESPECTO A LAS SUSTANCIAS QUE APLICAMOS EN LA PIEL**
- 5) EVITACIÓN DE TODO AGENTE O SITUACIÓN QUE SUPONGA UN FACTOR DE RIESGO**



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

4.- CÓMO ABORDAR LOS DISTINTOS ASPECTOS QUE CONFIGURAN EL CONTROL AMBIENTAL

4.1.- La calidad del aire⁵

Distinguiremos dos ámbitos en los que deberá vigilar la calidad del aire que respira:⁶

a) El aire de interiores:⁷ hogares, lugares de trabajo, centros educativos, locales públicos y el interior de los medios de transporte.



Foto: Pedro Armestre

EL ENTORNO DONDE VA A PODER LLEVAR A CABO UN MEJOR CONTROL AMBIENTAL ES EN SU HOGAR Y EN SU VEHÍCULO PARTICULAR.

b) El aire exterior: Es conveniente que se implique y actúe para conseguir ambientes más sanos en los lugares de trabajo, centros educativos y locales públicos. Existe legislación al respecto que le ampara. Infórmese, consulte la normativa laboral sobre condiciones de seguridad y salud en el trabajo.⁸

⁵ Disponible en: http://www.elaireesnuestro.com/material_ficha.php?IDent=37&IDcat=4 [Consulta:15/09/2010].

⁶ Disponible en: http://www.istas.ccoo.es/descargas/gverde/LOCALES_TRABAJO_INSTALACIONES.pdf [Consulta: 5/12/2009]. Consultar el apartado dedicado al «síndrome del edificio enfermo», en la página diecinueve.

⁷ Disponible en: <http://tinyurl.com/37th7la> [Consulta:09/03/2010].

⁸ Disponible en: <http://tinyurl.com/32fjouy> [Consulta:14/12/2009].

Solicite información a los responsables de salud de su empresa o puesto de trabajo y a los representantes de los trabajadores,⁹ concretamente a aquellos que se ocupen de las labores de prevención de riesgos laborales.

En cuanto a la calidad del aire del exterior, aléjese de focos de emisión de tóxicos y de su radio de acción, como por ejemplo incendios y obras.

Usted puede aportar una actitud proactiva a favor de la conservación de la calidad del aire, puesto que este punto es clave para conservar su salud. También puede intervenir como parte de la ciudadanía con el fin de que las autoridades apliquen siempre el principio de precaución y de prevención a favor de la protección de la salud ambiental.

CON SU PARTICIPACIÓN, USTED SE PROTEGE Y CUIDA DEL PATRIMONIO BÁSICO QUE LEGARÁ A LAS GENERACIONES FUTURAS: UN MEDIOAMBIENTE SANO DONDE PODER EJERCER EL DERECHO A LA SALUD.

Los gases tóxicos que emiten el tráfico, las calefacciones, las industrias, los escapes tóxicos, las sustancias químicas como los plaguicidas, las distintas partículas en suspensión que hay en el aire, así como el gas radón¹⁰ que se desprende del subsuelo, pueden llegar a producir asma, cáncer de pulmón, patologías cardiovasculares y otros problemas graves de salud, tanto en los adultos como en los niños.¹¹

⁹ Disponible en: <http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=104> [Consulta:14/12/2009].

¹⁰ Disponible en: <http://tinyurl.com/3xgbvej> [Consulta:09/03/2010].

¹¹ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/noticia-detalle.aspx?noticia=82> [Consulta: 09/03/2010].

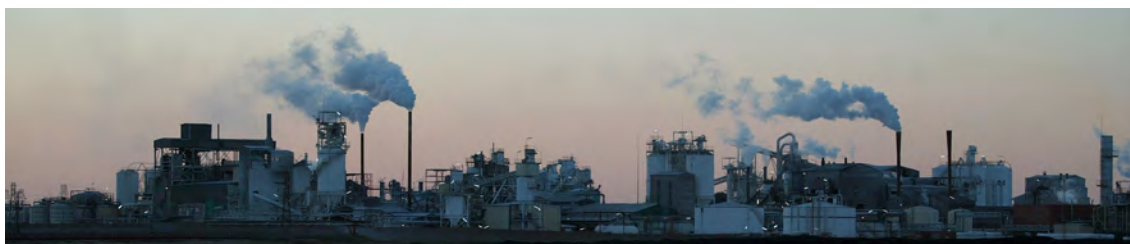


Foto: Pedro Armestre

Para un enfermo de SSQM, la **calidad del aire** que respira es de vital importancia. En este sentido, aconsejamos tomar las siguientes medidas de precaución:

1. Ventilación. El aire debe circular adecuadamente, con una zona de entrada y otra de salida. En épocas de polinización hay que evitar hacerlo durante las primeras horas de la mañana. Existe dificultad en obtener datos fiables y a tiempo real sobre los niveles de contaminación,¹² el paciente deberá observar sus reacciones frente al aire del exterior.

2. Uso de purificadores de aire y mascarillas de carbono. Una buena opción es utilizar purificadores de aire en casa, con filtros adecuados para el SSQM. Asimismo, aconsejamos las mascarillas con filtro de carbón activado. Es conveniente que las utilice siempre que haya una situación de riesgo en el hogar, y a ser posible, de forma permanente en el exterior. Es difícil controlar la calidad del aire o el nivel de sustancias químicas que le pueden producir intolerancias en lugares públicos o en otros espacios, **salvo que se encuentre en un entorno natural seguro.**

¹² Disponible en: http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf_Aire2008.pdf [Consulta 29/12/2009].

3. Nivel de humedad ambiental. Evite ambientes húmedos. Para ello puede utilizar deshumificadores. Por el contrario, en zonas secas, utilice un humidificador con el objeto de conseguir el nivel óptimo de humedad ambiental.

4. Ambientadores. La mayoría de los ambientadores contienen sustancias irritantes¹³ que pueden perjudicar a cualquier persona adulta y a niños. Para enfermos de SSQM son un factor de elevado riesgo. No los use en su hogar y evítelos en lugares públicos.

5. Gas. A ser posible no utilice cocina de gas. Los calentadores de agua tienen que estar situados en zonas bien ventiladas con tubos y extractores de humo que alejen las emanaciones lo máximo posible. En la instalación deberá tener en cuenta los vientos predominantes.

6. Humos. Para un enfermo de SSQM los humos de distintas procedencias suponen otro factor de riesgo. Evite el contacto con los humos procedentes del tabaco - incluso como fumador pasivo-, de la quema de madera, de la incineración de basuras y residuos agrícolas, del carbón de las barbacoas, de las chimeneas, de las industrias, de los escapes químicos, de los incendios forestales, de los fuegos artificiales, de los gases de los tubos de escape de los vehículos, del asfalto de las carreteras y del alquitrán, sobre todo en el momento de su aplicación y durante los días siguientes.

¹³ Son irritantes las sustancias y preparados no corrosivos que, por contacto breve, prolongado o repetido con la piel o las mucosas, pueden provocar una reacción inflamatoria. Disponible en: <http://www.saludyriesgos.com/-/Sustancias+irritantes> [Consulta: 14/12/2009].

7. Velas, incienso y esencias. Hacemos una especial recomendación con el incienso, las velas y las esencias naturales. Hay inciensos fabricados con sustancias tóxicas, ya que agregan fósforo para facilitar su combustión. Evítelos, para usted son un riesgo. Las velas contienen parafina -sustancia derivada del petróleo-, y al quemarse, la parafina libera diversos compuestos, algunos de ellos cancerígenos, como el benceno o los hidrocarburos policíclicos. En cuanto a las esencias, en su mayoría son sintéticas, y aún en el caso de las naturales, su nivel de sensibilización puede ser tan alto que su organismo las identifique como «tóxicas», evítelas.

«PUEDES ELEGIR EL AGUA QUE BEBES. PUEDES ELEGIR LO QUE COMES.
PERO NO PUEDES ELEGIR EL AIRE QUE RESPIRAS» JON MCKINNEY.

4.2.- La calidad de la alimentación

El alimento ingerido por un enfermo de SSQM no debe de haber sido sometido a fumigaciones, ni contener aditivos ni colorantes. Durante el proceso de elaboración no debe de haber tenido ningún tipo de contacto con hidrocarburos ni otros químicos.

Por lo tanto, **la alimentación ha de basarse en productos naturales exentos totalmente de productos químicos.** Los productos biológicos ofrecen esta garantía tanto en el proceso de producción como en el de su elaboración.



Fotos: Pedro Armestre

4.2.1.- Diferencia entre orgánico o biológico, ecológico y natural

ORGÁNICO O BIOLÓGICO \neq ECOLÓGICO \neq NATURAL

Biológico, ecológico y natural no son sinónimos.

A continuación le ayudaremos a entender las diferencias entre estos tres conceptos y la importancia de la alimentación biológica.

• ¿Qué significa orgánico o biológico?

Son considerados «orgánicos» o «biológicos» aquellos alimentos o productos que en ninguna etapa de su producción o elaboración han utilizado fertilizantes, herbicidas, insecticidas, aditivos, pesticidas, químicos, hidrocarburos o derivados. Estas sustancias tampoco deben haber sido utilizadas en los suelos donde se cultiva este tipo de productos, ni su materia prima.¹⁴

¡OJO!

- «100% orgánicos» significa que todos los ingredientes individuales son orgánicos.
- «Orgánico» significa que al menos el 95% de los ingredientes son orgánicos.
- «Elaborado con ingredientes orgánicos» significa que al menos el 70% de los ingredientes son orgánicos.¹⁵

Tanto la producción, como la elaboración y envasado del producto, deben registrarse por normas específicas de control con validez legal acreditada por un organismo autorizado. El envase debe llevar impreso el sello oficial que lo garantice. Recientemente, la Unión Europea ha editado un nuevo sello que garantiza el origen ecológico de los productos.

¹⁴ Disponible en: <http://tinyurl.com/2uesekz> [Consulta:14/12/2009].

¹⁵ Disponible en: <http://www.vidasanismo.com/cuerpo/que-etiquetas-mirar-alimentos-comer-sano> [Consulta:14/12/2009].



- **¿Qué significa ecológico?**

La ecología es la ciencia que estudia las relaciones existentes entre los organismos vivos y su medio ambiente.

En consecuencia, se denominan ecológicos aquellos productos que son fabricados utilizando recursos naturales, renovables y fácilmente biodegradables. Además, han de tener en cuenta las normas de calidad y no generar –antes, durante o después del proceso de elaboración y/o producción- residuos que pongan en peligro el medioambiente.

Ecológico puede ser un alimento, una prenda de vestir, un colchón etc. Sin embargo, es probable que un producto ecológico –recuerde que no es lo mismo que biológico-, no tenga las garantías de pureza y calidad que usted necesita para mantener un buen control ambiental. El envase debe llevar impreso el sello que lo garantice.¹⁶

- **¿Qué significa natural?**

El concepto de «natural» ha sido y sigue siendo utilizado en productos de dudosa calidad que no responden a lo que ofrecen en sus reclamos publicitarios.

Los productos naturales son los que se producen en la naturaleza. Debemos tener en cuenta que la naturaleza también genera sustancias tóxicas, como por ejemplo los hongos venenosos.



Foto: Víctor Olabarriá Tamayo

INSISTIMOS: NATURAL NO ES SINÓNIMO DE BIOLÓGICO O ECOLÓGICO.

¹⁶ Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/Foro/alimentos/oyarzun.pdf> [Consulta:14/12/2009].

Por ejemplo: podemos comprar huevos con el calificativo de naturales, pero si las gallinas no han sido alimentadas con criterios biológicos, estos huevos no tendrán una garantía de calidad biológica.

4.2.2.- Contaminantes en los alimentos.

Vamos a centrarnos en los tres tipos de contaminantes más comunes: biológicos, sustancias químicas y elementos químicos -metales pesados-. Desde hace tiempo, la OMS nos advierte sobre los tóxicos-químicos y su negativa repercusión en la salud. La última reunión-conferencia de la OMS sobre gestión de productos químicos se celebró en mayo de 2009. En aquella ocasión fue presidida por la española Dra. María Neira (Directora de Salud Pública y Medio Ambiente en la OMS).¹⁷

4.2.2.1.- Contaminantes biológicos

La contaminación biológica de un alimento se produce por una falta de control de calidad que se puede prevenir con sencillas medidas. Sin embargo, podemos evitar la proliferación de bacterias, parásitos, etc.



Fuente

Pautas a seguir para **evitar** los contaminantes biológicos.¹⁸

- 1) Compre alimentos de vendedores de buena reputación.
- 2) Observe las fechas de caducidad.

¹⁷ Disponible en: http://www.who.int/ipcs/features/saicm_revised/en/index.html [Consulta:14/12/2009].

¹⁸ Disponible en: <http://www.pehsu.org/az/pdf/alimento.pdf> [Consulta:14/12/2009].

- 3) Compre sólo productos cuya envoltura esté en buen estado.
- 4) Evite los alimentos cuyo envase esté oxidado o deforme.
- 5) Lea las etiquetas para conocer los ingredientes, incluyendo los aditivos.
- 6) Lleve los alimentos del mercado a la casa inmediatamente y guárdelos. No permita que reposen a temperaturas en «zona de peligro» (entre 4,5°C y 60°C) durante más de dos horas.
- 7) Mantenga limpias las superficies y los utensilios de cocina.
- 8) Tire los alimentos echados a perder a la basura. Si duda, deshágase de ellos.
- 9) Lave la fruta fresca y los vegetales con agua limpia antes de consumirlos.
- 10) Use un cepillo cuando sea posible, para quitar gérmenes y residuos.
- 11) Descongele los alimentos adecuadamente en la nevera, no en las superficies de la cocina.
- 12) Cocine los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.
- 13) Mantenga los alimentos al fuego hasta su total cocción.
- 14) Mantenga temperaturas adecuadas en la nevera (4,5°C o menos) y en el congelador (- 17°C o menos).
- 15) Refrigere las sobras en cuanto se hayan enfriado. Póngalas en recipientes poco profundos y bien tapados.
- 16) Caliente las sobras hasta 74°C y salsas o alimentos líquidos hasta que hiervan.

4.2.2.2.- Contaminación por sustancias químicas



Este tipo de contaminación no se reconoce a simple vista y pasa inadvertida, es más difícil de controlar. Representa un problema de salud pública. La legislación es cada vez más estricta a este respecto, aunque estamos aún muy lejos de lo deseable. En el caso de las personas afectadas por SSQM, incluso a pequeñas dosis, estos químicos son un verdadero peligro, **¡evítelos!** Consulte la etiqueta al comprar un producto.¹⁹

a) **Aditivos, conservantes, colorantes y otras sustancias.**

Actualmente gran parte de los alimentos que encontramos en el mercado están contaminados por aditivos, conservantes, colorantes y otro tipo de sustancias.

Hay una larga lista de aditivos perjudiciales para la población en general, pero especialmente para un enfermo de SSQM.

Entre ellos **destacan:**

- ➡ **El glutamato monosódico:** se utiliza para resaltar el sabor en multitud de alimentos.
- ➡ **Los sulfitos:** son utilizados como conservantes, pueden encontrarse en sopas preparadas, vinos, patatas congeladas o deshidratadas, frutos secos, zumos de frutas, en el envasado de legumbres, mariscos, mermeladas, gelatinas y bollería, entre otros.

¹⁹ Grup de Tòxics d'Alternativa Verda, «Guia pràctica per reduir la càrrega tòxica en la vida quotidiana». Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=93> [Consulta: 10/09/2010].

➡ **El aspartamo²⁰ y la sacarina:** No utilice estos endulzantes sintéticos.

Le proponemos las siguientes alternativas:

- **La miel biológica es un nutritivo y excelente endulzante.**
- **La cúrcuma biológica es una especia que utilizada en cantidades más pequeñas sirve como colorante.**
- **El azafrán biológico da color y sabor a los alimentos**

b) Plaguicidas, insecticidas, acaricidas, fungicidas.

➡ **Plaguicidas:**²¹ Son sustancias químicas utilizadas para prevenir, controlar, o destruir las plagas. Se usan en muchos ámbitos: en la agricultura, en la ganadería, en productos relacionados con la industria alimentaria, para el saneamiento de locales, alcantarillados, establecimientos y/o lugares públicos, etc.



Fuente

²⁰ Aspartamo. Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=13> [Consulta: 23/09/2010].

²¹ Disponible en: <http://tinyurl.com/3295wgr> [Consulta: 02/03/2010].

También se les da utilidad en la higiene personal (preparados para la aplicación directa sobre el ser humano).

A continuación relacionamos algunos:

- **Insecticida:** Es un compuesto químico que se usa para eliminar, controlar o prevenir la presencia o acción de los insectos.
- **Acaricida:** Es un compuesto químico que se usa para eliminar, controlar o prevenir la presencia o acción de los ácaros.
- **Fungicida:** Es un compuesto químico que se usa para eliminar, controlar o prevenir la presencia o acción de los hongos.
- **Herbicida:** Es un fitosanitario utilizado para evitar la proliferación de hierbas indeseables. Se encuentra en verduras y frutas que no se hayan producido con las garantías de la agricultura ecológica.

La mayor fuente de exposición a estos contaminantes²² químicos es a través de la alimentación. No obstante, se deben tener en cuenta las fumigaciones vecinales, las de los ayuntamientos y las del ámbito rural más cercano.²³



Fuente

²² Disponible en: <http://tinyurl.com/3ad2ywy> [Consulta: 09/03/2010].

²³ Zhang et al, «Pesticide exposure and suicidal ideation in rural communities in Zhejiang province, China». Disponible en: <http://www.who.int/bulletin/volumes/87/10/08-054122.pdf> [Consulta:14/12/2009]; Costello, «Parkinson's Disease and Residential Exposure to Maneb and Paraquat From Agricultural Applications in the Central Valley of California». Disponible en: <http://tinyurl.com/34kxopz> [Consulta: 09/03/2010]; «Pesticidas: los venenos impuestos». Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=101> [Consulta: 25/08/2010].

- TODAS ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS SON UTILIZADAS EN LA PRODUCCIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS A NIVEL INDUSTRIAL.
- PRODUCEN EFECTOS NEUROTÓXICOS.
- TIENEN CAPACIDAD ESTROGÉNICA, POR LO TANTO, SON LOS RESPONSABLES DE LA ALTERACIÓN DEL SISTEMA HORMONAL.
- TIENEN REPERCUSIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO INCREMENTANDO LA SUSCEPTIBILIDAD A AGENTES INFECCIOSOS.
- LA MAYORÍA SON **COMPUESTOS ORGÁNICOS PERSISTENTES –COPs-** Y PERMANECEN EN EL ORGANISMO VARIAS DÉCADAS, PUDIENDO PASAR A LA DESCENDENCIA.

4.2.2.3.- Contaminación por elementos químicos

Los metales pesados



Foto: Pedro Armestre

Cuando hablamos de metales pesados nos referimos a ciertos metales y también a algunos de sus compuestos, a los que se les imputan efectos de contaminación ambiental y toxicidad.

«Se ha demostrado científicamente que, además de causar algunos de los problemas ambientales más graves, la exposición a metales pesados en determinadas circunstancias es la causa de la degradación y muerte de vegetación, ríos, animales e, incluso, de daños directos en el hombre.»²⁴

²⁴ Disponible en: <http://revista.consumer.es/web/es/20010301/medioambiente/> [Consulta:14/12/2009].

Se incluyen en esta clasificación metales como el mercurio, el plomo, el cadmio, el talio, el bario, el berilio, el cobalto, el molibdeno, la plata, el vanadio, el cromo, el arsénico, el manganeso, el cobre, el aluminio, el níquel y el zinc. Hoy en día, la cantidad de metales pesados que existe en el medioambiente ha aumentado considerablemente. El habitante de una ciudad está sometido a una exposición cientos de veces superior a la que estaba otro homólogo antes del proceso de la revolución industrial.

Los metales pesados penetran en el organismo a través de los alimentos, del agua de consumo, del aire, del humo de los cigarrillos, cosméticos y también a través de los empastes dentales de amalgama de «plata».

El organismo reacciona frente a cantidades altas de metales o a cantidades pequeñas de éstos mantenidas en el tiempo, almacenándolos en tejido adiposo, músculos, huesos, hígado, riñones, próstata, testículos, etc. Los metales pesados depositados en estos tejidos apenas pueden ser eliminados y permanecen en el organismo durante décadas si no se abordan terapias específicas (y no siempre exitosas) de quelación.²⁵

Pequeñas cantidades de metales pesados contribuyen a que se produzcan diversas patologías con diferentes grados de gravedad. Pueden originar, por ejemplo, diversos trastornos neurológicos y del aprendizaje, sobre todo en la infancia,²⁶ problemas en bebés recién nacidos de mujeres expuestas a estos peligrosos metales, o generar, acelerar o agravar demencias y/o *enfermedades emergentes y crónicas*,²⁷ tales como la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el síndrome de sensibilidad química múltiple, el autismo o la candidiasis crónica.

²⁵ Quelación: desintoxicación específica para metales pesados.

²⁶ Disponible en: <http://www.eco2site.com/informes/niños-ma.asp> [Consulta: 14/12/2009].

²⁷ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=94> [Consulta: 24/08/2010].

Los más perniciosos para la salud son el mercurio, el plomo, el cadmio, y el arsénico.²⁸

➡ El mercurio

Las fuentes de mercurio pueden proceder de fuentes naturales como la erosión de las rocas y el suelo a consecuencia de la lluvia o el viento. Otra fuente natural de mercurio son las erupciones volcánicas.



Foto: Pedro Armestre

También existen fuentes de mercurio que son resultado de la actividad humana como los combustibles fósiles, la minería, la fundición de metales, el uso de fertilizantes o fungicidas organomercuriales en la agricultura, los residuos industriales de las fábricas de cloroálcali, de las centrales térmicas, de la industria papelera que usa el fenilmercurio en la conservación de fibras de celulosa empleadas en la elaboración de la pasta de papel y de los residuos sólidos urbanos.²⁹

²⁸ Disponible en: <http://www.lenntech.es/periodica/tabla-periodica.htm#ixzz0U0Rad7a7> [Consulta:14/12/2009].

²⁹ «Estado de la cuestión, medioambiente y salud». Disponible en: <http://tinyurl.com/32pxxxw> [Consulta: 09/03/2010].

Encontramos mercurio en pescados y mariscos, en los insecticidas que se filtran en la cadena alimentaria y en el agua potable; en algunos fármacos (especialmente en los que regulan la hipertensión y en las vacunas contra la hepatitis B, la difteria, el tétanos, la tosferina...),³⁰ en los tatuajes rojos y en el aire contaminado por la industria y los coches a consecuencia del proceso de combustión.

El mercurio no sólo se puede transmitir de la madre al feto durante el embarazo, sino también durante la lactancia. Las madres que trabajan con mercurio, las que comen mucho marisco de zonas contaminadas o pescados grasos depredadores como el pez espada, el atún o el bonito, o las que portan amalgamas dentales, deberían reducir o evitar el contacto con esas fuentes mercuriales. La leche materna es un alimento muy completo para el niño y le aporta numerosos beneficios. No obstante, si la madre tiene niveles elevados de mercurio u otros metales pesados en su cuerpo (existen analíticas específicas para metales pesados que se pueden realizar con pelo, uñas, heces, sangre u orina³¹), éstos pueden liberarse de modo importante a través de su leche. En estos casos conviene evaluar bien los riesgos.

LA OMS Y OTROS ORGANISMOS INTERNACIONALES SEÑALAN:

- NO SE PUEDE HABLAR DE UN UMBRAL DE SEGURIDAD RESPECTO AL MERCURIO.
- LOS EMPASTES DE AMALGAMA DE «PLATA» SON LA FUENTE NO INDUSTRIAL MÁS IMPORTANTE DE CONTAMINACIÓN POR MERCURIO QUE SE PUEDE ADQUIRIR POR EL AIRE O LOS ALIMENTOS
- EL MERCURIO DE LAS AMALGAMAS CONSTITUYE UN PROBLEMA MEDIOAMBIENTAL DE CONSIDERABLES DIMENSIONES.

³⁰ Disponible en: <http://detenganlavacuna.wordpress.com/2010/04/04/estudios-timerosal-autismo/> [Consulta:24/08/2010]; Disponible en: <http://tinyurl.com/2uya6fu> [Consulta:14/12/2009].

³¹ Disponible en: <http://www.mercuriados.org/es/pag494> [Consulta:14/12/2009].

➡ El plomo

El plomo lo ingerimos a través del agua proveniente de cañerías y pinturas antiguas (hay que tomar precauciones con las reformas y rehabilitaciones de viviendas antiguas), a través de vegetales cultivados en zonas con alta contaminación atmosférica y del polvo de la tierra contaminada. Actualmente, el plomo está restringido, aunque se puede encontrar en conducciones, baterías, soldaduras, tuberías, cables, pinturas, esmaltes, vidrios, aleaciones, insecticidas, etc.

La intoxicación por plomo afecta a diferentes órganos y sistemas: sangre, sistema nervioso, tracto digestivo, riñones y huesos, entre otros. La población infantil es especialmente vulnerable a sus efectos.



Foto: Pedro Armestre

➡ El cadmio

Las mayores fuentes de cadmio son los alimentos, la contaminación atmosférica y el tabaco.

Los alimentos que contienen más cantidad de cadmio son las ostras y los mejillones, los cangrejos, las verduras, el trigo, el arroz, las vísceras y las setas. En esta lista hay que tener en cuenta algunos derivados como la bollería, el pan, las galletas, etc.³²

➡ El arsénico

En la alimentación, podemos encontrar arsénico en los pescados y mariscos, carnes, hortalizas y productos lácteos.³³

Para mayor información sobre metales pesados, puede visitar la página web del Servicio de Toxicología del Sanatorio de Niños.³⁴



Fuente

³² «Estado de la cuestión, medioambiente y salud» Disponible en: <http://tinyurl.com/32pxxxw> [Consulta: 09/03/2010].

³³ «Estado de la cuestión, medioambiente y salud» Disponible en: <http://tinyurl.com/32pxxxw> [Consulta: 09/03/2010].

³⁴ Servicio de Toxicología del Sanatorio de los Niños: Disponible en: <http://www.sertox.com.ar/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=295> [Consulta: 24/08/2010].

Algunos consejos para evitar el contacto con metales pesados:

1. Consuma pescado pequeño o pescado congelado en alta mar, tiene menos acumulación de metales pesados y contaminantes. El pescado fresco de costa es el más perjudicial.
2. Otros pescados que presentan un alto índice de contaminación son: el atún, el salmón, el lucio, la carpa, el pez espada, la trucha y el barbo. Evite también el marisco.
3. Los afectados por SSQM deberán testar su tolerancia a las distintas clases de pescados.
4. Si tienen que realizarle un empaste, exija materiales biocompatibles y exentos de metales (ionómeros de vidrio -como provisionales, sobre todo, en odontopediatría-, composites o resinas libres de Bisfenol A o cerámicas libres de metal). Niéguese a los implantes de titanio. La alternativa biocompatible actual son los implantes de zirconio.
5. Renueve las pinturas de edificios antiguos con pinturas ecológicas tomando precauciones para que esta reforma no genere residuos tóxicos en su vivienda.
6. Evite el contacto con todo tipo de insecticidas y materiales que puedan contener metales pesados.
7. Si las tuberías de su casa contienen plomo, renuévelas siguiendo criterios de bioconstrucción y valorando su nivel de tolerancia al nuevo material.

4.2.2.4.- Alimentos modificados genéticamente (OGM, OMG, GMO o transgénicos)



Foto: Cristo Bejarano Lepe

Se dice que un alimento es transgénico cuando ha sido modificado mediante la adición de genes ajenos a él para lograr nuevas propiedades. Los organismos modificados genéticamente tienen, entre otras características, mayor resistencia a los plaguicidas.

Como riesgos más probables para la salud se han señalado los siguientes:

- Posibles alergias.
- Posible transferencia al ser humano de la resistencia a antibióticos, ya que contienen marcadores con resistencia a antibióticos.
- Aumento de la carga tóxica de los alimentos, ya que están diseñados para poder soportar mayores cantidades de agroquímicos.

No existe información fiable para el consumidor en torno a los riesgos de los transgénicos. Evite comprar alimentos identificados como tales o que sospeche que los puedan contener.³⁵



Fuente

³⁵ Disponible en: <http://www.greenpeace.org/espana/reports/gu-a-roja-y-verde> [Consulta:12/10/2010].

4.3.- La calidad del agua y de otras bebidas

Es recomendable beber y cocinar sólo con agua de grifo filtrada. El agua potable contiene cloro. En ocasiones se han detectado niveles de metales pesados, pesticidas y otros tóxicos.

No beba agua envasada en plástico.³⁶ Dependiendo de las condiciones de conservación y de otros factores, el plástico podría empezar a soltar residuos pasados unos días.

Hay que evitar conservar el agua embotellada en un lugar expuesto al sol o donde haya temperaturas altas. Lo idóneo es poner un sistema de filtrado para toda la casa. Sin embargo, otra buena solución sería instalar un filtro por ósmosis inversa con buena capacidad de filtrado en la cocina.

Es aconsejable utilizar un declorador para la ducha, que impedirá el contacto del cloro con la piel y la respiración de los vapores.

Se deben evitar las bebidas y zumos que contengan ingredientes químicos (bromuros «brom», benzoatos, bencenos).

Recomendamos consumir las bebidas en envases de vidrio no reciclado, ya que pueden quedar restos de detergentes en los mismos. Tampoco son beneficiosas las bebidas contenidas en latas de aluminio, ni en tetra brik.

Aunque tradicional o culturalmente se atribuya a algunos pozos o fuentes propiedades medicinales, no beba de ellas salvo que sea potable o que haya sido declarada de utilidad pública. Aún en estos casos, tome precauciones. Existen botellas de agua de calidad en acero inoxidable y vidrio que incorporan filtros. Haga uso de ellas cuando esté fuera de su hogar. Son fáciles de trasladar.

³⁶ Informes de factores de riesgo ambientales: "Compuestos químicos tóxicos y peligrosos y salud". Autores: Fernando Escorza, Elisa Puigdomènech, Magda Gasull. 2007. Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=13> [Consulta: 28/06/2010].

4.4.- Precauciones en el cuidado de la piel

4.4.1.- Higiene personal

La mayoría de productos para la higiene personal contienen varias sustancias sintéticas derivadas de los hidrocarburos con frecuente presencia de metales (como el cinabrio o sulfuro de mercurio). Estas sustancias usadas para la conservación les dotan de determinadas características físicas como olor, sabor o textura.³⁷

Trate de evitar los productos de higiene convencionales, y sustitúyalos por productos biológicos o naturales. Compre los productos para la piel en tiendas especializadas, en ellas le facilitarán la elección de escoger los más puros.

- **Desodorante**

El desodorante por excelencia es el mineral de alumbre 100%, aunque actualmente ya existen moléculas sintéticas de alumbre, esté atento a la etiqueta. Al ser natural, no contiene aluminio, ni anti-transpirantes, ni alcohol, ni perfume.

- **Dentífricos**

No utilice dentífrico con fluoruro, triclosan ni clorhexidina. Existen en el mercado pastas dentífricas elaboradas a base de plantas y extractos naturales.

- **Compresas y tampones**

Las compresas y tampones que se encuentran en comercios convencionales están blanqueados con cloro y contienen perfumes y plásticos. Busque productos que estén fabricados con materiales naturales, sin blanquear con cloro, sin perfume y sin restos tóxicos. Se encuentran fácilmente en cualquier tienda ecológica o herbolario.

³⁷ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/noticia-detalle.aspx?noticia=682> [Consulta: 21/09/2010].

- ***Suavizante para el pelo***

El suavizante y abrillantador para el pelo por excelencia es el vinagre, aunque también puede enjuagárselo con una infusión de romero o manzanilla. El aceite de oliva, el aceite de almendra, el puré de aguacate y la yema de huevo constituyen, de forma individual o combinados, una nutritiva mascarilla capilar.

- ***Espumas y lacas***

No utilice ni espumas ni lacas para el pelo. Sustitúyalas por zumo de limón disuelto en agua y aplíquelo con un pequeño atomizador.

- ***Peeling corporal***

Utilice esta sencilla fórmula:

- Sal natural muy fina (o pásela por una batidora para afinarla más)
- Aceite de sésamo de primera prensa en frío biológico

El nivel de sal y aceite será el que tolere su piel. Mézclelo bien. Si no tolera la sal, lo puede hacer con azúcar muy fino.

Primero lávese con agua y jabón. Luego frótese todo el cuerpo con esta mezcla, insistiendo en las zonas más secas o escamosas. A continuación enjuáguese con abundante agua y séquese suavemente con una toalla. Se sorprenderá de los resultados.

- ***Tintes para el pelo***

En general, los tintes contienen grandes dosis de químicos. Se han asociado a cáncer de vejiga, alergias, efectos mutagénicos y genotóxicos,³⁸ evite utilizarlos.

- ***No utilice secador.***

Al calentarse, el secador desprende sustancias tóxicas.

³⁸ Disponible en: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:098:0031:0037:es:PDF> y <http://www.boe.es/boe/dias/2009/12/08/pdfs/BOE-A-2009-19769.pdf> [Consulta: 21/12/2009].

4.4.2.- Cosmética natural y biológica

Se dice que un cosmético es natural y/o biológico cuando las materias primas proceden de plantas, y siempre que sea posible, de cultivo biológico certificado, lo confirmará la presencia de un sello oficial.

La cosmética natural y la biológica no sólo la deben tener en cuenta los afectados por el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (SSQM), sino también los alérgicos, los asmáticos, las personas con problemas en la piel, como dermatitis o psoriasis, así como cualquier persona que esté interesada en cuidar su salud.

Muchos de los cosméticos convencionales pueden contener estos productos tóxicos.³⁹ Por ejemplo: algunas barras de labios contienen plomo.⁴⁰ Debido al vacío legal existente, hay marcas que se publicitan como «Cosmética Natural», algunas incluso se venden en herbolarios y tiendas biológicas. Sin embargo utilizan en sus productos conservantes como parabenes, colorantes, dióxido de titanio y derivados del petróleo.

También se suelen utilizar como disolventes los ftalatos en perfumes e insecticidas. El zinc, el plomo, el estaño, el bario y el cadmio se asocian frecuentemente como estabilizadores.




Aconsejamos para el cuidado de la piel el uso de aceites biológicos de primera prensa en frío de origen biológico: rosa mosqueta, almendra, yoyoba, argán, sésamo u oliva, así como la manteca de karité biológica. Son muy nutritivos para la piel y normalmente tienen precios muy asequibles si los comparamos con los productos cosméticos convencionales.

³⁹ «Informe: Componentes tóxicos en nuestros cosméticos convencionales». Disponible en: <http://www.estetica-natural.com/articulos/toxicos.php> [Consulta: 01/08/2010].




⁴⁰ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/noticia-detalle.aspx?noticia=84> [Consulta: 09/03/2010].

¿Cómo identificar los parabenos?

Probablemente la referencia a los parabenos estará escrita en inglés o latín, con lo cual es más complicada de entender para el consumidor. Busque los nombres que acaben en paraben, entre ellos:

-  Benzylparaben
-  Butylparaben
-  Methylparaben

Otros vienen camuflados con siglas como:

-  E214
-  E218
-  E216, etc.

Están presentes en champúes, cremas de belleza, de manos, corporal, productos de afeitado o depilación, pastas de dientes, desodorantes, cosméticos para bebés, lubricantes sexuales, productos farmacéuticos de uso tópico e incluso en algunos alimentos.

➔ Ftalatos

Los ftalatos son un grupo de compuestos químicos que se usan principalmente como solventes para suavizar el plástico y ayudar a estabilizar las fragancias en los productos de higiene personal. ⁴¹
























La referencia a los ftalatos puede aparecer bajo varias formas. Busque los nombres que contengan «ftalato».

Aquí citamos algunas posibilidades:

- | | |
|---|---|
|  Butilbencilftalato |  Ftalato de dimetilo |
|  DBP |  Ftalato de dioctilo |
|  Dibutilftalato |  Ftalato |
|  Ftalato de dibutilo | |

⁴¹ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/noticia-detalle.aspx?noticia=85> [Consulta: 09/03/2010].

Algunos ftalatos son utilizados en:

-  Adhesivos
-  Alfombras
-  Ambientadores para el hogar
-  Biberones ⁴²
-  Botellas desechables (por ejemplo, las de agua)
-  Cajas de plástico
-  Cortinas de baño
-  Cosméticos
-  Esmaltes de uñas
-  Juguetes infantiles que no indiquen expresamente que están exentos de tóxicos o que cumplen las normativas europeas
-  Juguetes blandos
-  Juguetes sexuales
-  Material escolar
-  Masillas
-  Medicinas
-  Muebles
-  Otros artículos fabricados a partir del PVC
-  Perfumería
-  Pesticidas
-  Pigmentos de pintura
-  Pinturas
-  Suelos
-  Textiles

PARA SABER MÁS SOBRE EL RIESGO TÓXICO Y LAS NOMENCLATURAS BAJO LAS CUALES PUEDEN APARECER CIERTOS QUÍMICOS, PUEDE ACCEDER A LA PÁGINA WEB DE ISTAS:

[HTTP://WWW.ISTAS.NET/RISCTOX/INDEX.ASP](http://www.istas.net/risctox/index.asp) [CONSULTA: 14/12/2009].

LEA E IDENTIFIQUE SIEMPRE LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS ANTES DE COMPRAR. RECHACE AQUELLOS QUE CONTENGAN PARABENES, FTALATOS Y BISFENOLES.

⁴² «Prohibición de químicos llamados ftalatos en productos para niños». Disponible en: <http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/factsheets/BannedChemSp-1008.pdf> [Consulta: 24/08/2010] .

☛ Sulfatos⁴³

Los sulfatos son los responsables de crear burbujas en los champús, productos de limpieza facial y detergentes.

El término sulfato es genérico. En realidad hay varios tipos de sulfatos. Los más comunes en cosméticos son:

- 📖 Ammonium lauryl sulphate
- 📖 MEA lauryl sulphate
- 📖 Sodium cetearyl sulphate
- 📖 Sodium laureth sulfate
- 📖 Sodium lauryl sulfate
- 📖 TEA lauryl sulphate

Se sospecha que entran en el cuerpo y causan dioxinas. Las dioxinas son moléculas inestables que pueden causar problemas de salud como irritación y microinflamación. Se acusa a las dioxinas de contribuir al desarrollo del cáncer .



Foto: Cristo Bejarano Lepe

⁴³ Disponible en: <http://www.lindisima.com/piel2/productos-naturales.htm> [Consulta: 14/12/2009].

➤ Perfumes

Greenpeace advirtió en un estudio ⁴⁴ que la mayor parte de los perfumes (incluidas las marcas de prestigio), contienen sustancias químicas peligrosas, entre ellas los ftalatos .

Gran parte de los fabricantes de perfumes ⁴⁵ no declaran en su composición el ingrediente «fragrance» o «parfum» que suele enmascarar sustancias químicas altamente nocivas en su mayoría derivadas del petróleo (benzaldehyde, acetato y alcohol benzyl, alcanfor, etanol, acetato ethyl, limonene, linalool, uno-pinene, g-terpinene y uno-terpineol). Las esencias y colonias que nos venden como «naturales», son sintéticas en su mayoría. Coja una flor e intente exprimir su contenido, comprobará que la cantidad resultante es ínfima y el perfume se volatiliza con rapidez. Por lo tanto, para elaborar esencias y colonias utilizando sustancias naturales y procedimientos que no produzcan una transformación química del producto inicial, se requerirían grandes cantidades y una elaboración artesanal.

El tiempo de conservación también será mucho más corto. Esto implica unos costes muy altos, salvo que encuentre artesanos que se los faciliten a precios más asequibles.

Nos parece interesante reproducir aquí el texto «*Los cosméticos como contaminantes*»⁴⁶ como breve resumen de la cuestión.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

⁴⁴ Disponible en: <http://www.greenpeace.org/raw/content/espana/reports/eau-de-t-xicos-una-investigac.pdf> [Consulta: 14/12/2009].

⁴⁵ «Not so sexy . The health risk of secret chemical in fragrance». Disponible en: http://www.asquifyde.es/uploads/documentos/SafeCosmetics_FragranceRpt.pdf [Consulta: 23/04/2010].

⁴⁶ Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Cosmético> [Consulta: 21/12/2009].

«Los cosméticos como contaminantes»

Los cosméticos pueden ser fuente de múltiples alteraciones y graves enfermedades. Se ha alertado sobre los contaminantes orgánicos persistentes (COPs), muy poco conocidos y presentes en cosméticos y otros productos de uso cotidiano.

Dichas sustancias pueden influir en el organismo humano desde el momento de la gestación. Muchas sustancias químicas se fabrican y comercializan sin tener información sobre los posibles efectos en la salud humana. En los últimos años se han incrementado las malformaciones y partos prematuros, así como enfermedades como cáncer, asma, trastornos del desarrollo y del sistema reproductor, desórdenes inmunológicos, etc. El riesgo de padecer estos desórdenes se incrementa por la exposición a sustancias químicas presentes en los cosméticos, perfumes, esmalte de uñas, champúes, jabones, etc.

La mayor parte de estas sustancias analizadas son persistentes, permanecen en el medio ambiente en tales cantidades que se detectan continuamente. Son bioacumulables, lo que significa que se acumulan en el cuerpo de los organismos, en los tejidos adiposos o en otros órganos, como el hígado o los riñones.

Las sustancias peligrosas, incluso las perfectamente integradas en los productos que las contienen, pueden liberarse a lo largo del tiempo como consecuencia del uso. También pueden ser liberadas al medio ambiente durante su producción y cuando se convierten en residuos, al final de su vida útil. Este tipo de sustancias se encuentran sistemáticamente en los humanos (leche materna y sangre del cordón umbilical) lo que demuestra su descontrolada, amplia e indeseable dispersión. Incluso los humanos nonatos están expuestos a estas

sustancias peligrosas. Una sola exposición a cualquiera de ellas probablemente no es perjudicial, pero si dicha exposición es diaria durante toda una vida, los efectos se acumulan.

Las sustancias peligrosas presentes en la amplia gama de cosméticos son:

- ***El triclosan:*** *muy utilizado en jabones, dentífricos y desodorantes. Se ha detectado en la leche materna e interfiere en la actividad de la testosterona en las células.*

- ***Brea:*** *Carcinógeno humano reconocido usado como ingrediente activo en los champúes para la caspa y cremas para el prurito.*

- ***Dietanolamina (DEA):*** *Posible alterador hormonal. Suprime una sustancia del organismo (colina) necesaria para el desarrollo cerebral fetal.*

- ***Dioxano 1-4:*** *Carcinógeno animal y posible carcinógeno humano que puede aparecer como contaminante en productos que contengan lauril éter, sulfato sódico e ingredientes etoxilados.*

- ***Formaldehído:*** *Presenta una larga lista de efectos adversos como irritación de las vías respiratorias, cáncer, toxicidad, y afectación del sistema inmunológico.*

- ***Fragancia:*** *Detrás de este término se pueden ocultar ftalatos, alteradores endocrinos que pueden producir obesidad y son tóxicos para el desarrollo y la reproducción.*

- ***Plomo (neurotóxico) y mercurio*** *(puede afectar al desarrollo).*

- ***Nanopartículas:*** *Pueden penetrar a través de la piel y afectar a células cerebrales. Dentro de estas nanopartículas las más problemáticas son los óxidos de zinc y dióxido de titanio utilizados en protectores solares*

para su transparencia. - Parabenos (metil-, etil-, propil-, butil-, isobutil-): Presentan leves efectos estrogénicos.

- Destilados de petróleo.

- P-fenildiamina: Puede afectar al sistema nervioso y producir irritación pulmonar y reacciones alérgicas severas.

- Hidroquinona: Sustancia neurotóxica y alergénica. Puede aparecer como una impureza que no figure en la lista de ingredientes.

- Almizcles sintéticos: Usados como fragancias. Se relacionan con efectos tóxicos en los sistemas reproductor y endocrino en el ser humano.

- Compuestos organoestánicos.»

Concluiremos este apartado con una cita del Dr. Pablo Arnold Llamosas:

«Todo lo que hace olor contiene esas sustancias, tan simple como eso.»

**NO UTILICE PERFUMES, COLONIAS, ESENCIAS
NI PRODUCTOS QUE CONTENGAN FRAGANCIAS**

4.4.3.- Prendas de vestir, calzado y ropa de hogar

La piel también absorbe las sustancias de los tejidos con los que entra en contacto.

Es conveniente utilizar tejidos orgánicos (y que por lo tanto no hayan sido sometidos a tratamientos químicos): lana, algodón, lino, seda, cashemire, bambú y otras fibras naturales de cultivo orgánico.

En los procesos industriales del sector textil se utilizan habitualmente sustancias químicas peligrosas, fundamentalmente en los tratamientos de blanqueo y tintado de los tejidos. En algunos casos, estas sustancias pueden resultar tóxicas para la salud de los trabajadores y para los consumidores,⁴⁷ así como potenciales contaminantes del medio ambiente.

Muchos productos textiles contienen algunas sustancias químicas peligrosas⁴⁸ y aunque estén perfectamente integradas en los productos que las contienen, pueden liberarse a lo largo del tiempo como consecuencia del uso, originando daños en nuestra salud. También se pueden liberar al medio ambiente durante su proceso de producción y al final de su vida útil (cuando se convierten en residuos), teniendo la capacidad de generar daños en la naturaleza.

No utilice ni compre prendas de ropa y calzado que en su composición lleve poliéster (contiene formaldehído), ni fibras sintéticas en general ya que generan por fricción o movimiento cargas eléctricas estáticas.

Utilice tejidos naturales para las prendas de ropa y para la ropa de hogar que no hayan sido tratados con tintes químicos o pesticidas como por ejemplo el algodón, la lana, la seda, el cashemire, el bambú, el cáñamo, etc.

No compre telas que no se arruguen, eso se consigue con productos químicos tóxicos.

No compre telas «antimanchas», contienen PFC (tóxicos perfluorados).

No compre telas que contengan retardantes de llama, técnicamente conocidos como éteres polibromados de bifenilos (PBDEs por sus siglas en inglés). Este tóxico, se encuentra también en aparatos electrónicos, plásticos y otros materiales. En algunos estudios, se han

⁴⁷ Disponible: <http://www.asquifyde.es/noticia-detalle.aspx?noticia=86> [Consulta: 09/03/2010].

⁴⁸ Disponible en: http://www.ecodes.org/documentos/archivo/moda_sostenible.pdf [Consulta: 14/12/2009].

En este documento existe una relación de sustancias tóxicas presentes en los tejidos.

encontrado restos de PBDEs en la leche materna y se ha relacionado con la aparición de criptorquidia en los bebés.

No compre cojines rellenos de materiales sintéticos.



Fuente

Compre calzado ecológico hecho con piel vacuna curtida con medios vegetales. Evitará alergias y dermatitis. Es mejor optar por suelas de calzado de materiales conductores como el cuero, el cáñamo o el esparto, que permiten descargar la electricidad a tierra.

En el supuesto de que tenga que comprarse calzado no ecológico, intente que sean de materiales lo más naturales posibles. Le sugerimos un pequeño truco: compre en rebajas el calzado y déjelo en un lugar adecuado y ventilado hasta que vaya a utilizarlo la temporada siguiente.

Si tiene que llevar el calzado al zapatero, posteriormente déjelo ventilando durante varios días antes de utilizarlo.


Intente no llevar su ropa a la tintorería, ni utilizar el lavado en seco. Tenga en cuenta que utilizan productos que le pueden producir toxicidad. Si tiene que hacer uso de ellas, busque tintorerías «verdes» y además deje su ropa aireándose en un lugar abierto.


4.5.- Evitar varios factores de riesgo


Nuestros hogares son una gran fuente de contaminación, en ocasiones con cifras muy superiores a la contaminación del aire del exterior ⁴⁹. La agencia americana de protección del medio ambiente (EP A), estima que los niveles de contaminación ambiental en el interior de las viviendas es de 2 a 5 veces superior a la del exterior, y en ocasiones hasta más de cien veces.⁵⁰ Actualmente se están elaborando planes específicos a nivel europeo para mejorar la calidad del aire de los interiores. ⁵¹


4.5.1.- Truquinets ecológicos


SAL

 DESAGÜES: Echar puñados de sal por los desagües si huelen, luego taparlos.

 SANITARIOS: Espolvorear con sal gruesa y añadir vinagre caliente antes de frotar.

 ALFOMBRAS: Espolvorear con sal y luego barrer o aspirar.

 PREVENIR LAS PULGAS EN ANIMALES: Lavarlos periódicamente con agua salada.

 UTENSILIOS DE COCINA QUEMADOS DURANTE LA COCCIÓN: Echar sal en una superficie plana y poner la olla encima hasta que se enfríe, absorberá el humo y el olor a quemado.

⁴⁹ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/uploads/documentos/casa-intoxicada2.pdf> [Consulta: 09/03/2010].

⁵⁰ «Contaminación del aire en interiores. Una introducción para los profesionales de la salud». Disponible en: <http://www.cepis.ops-oms.org/bvsci/e/fulltext/contint/contint.html> [Consulta: 22/09/2010].

⁵¹ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=99> [Consulta: 24/08/2010].

LIMÓN

📖 ESQUINAS: Aplicar unas gotas de limón, dejar reposar dos minutos y pasar un trapo seco.

📖 BOLSOS DE PAJA: Limpiar con una mezcla de agua templada y zumo de limón a partes iguales. Frotar con un cepillo y secar a la sombra. Dosis: 1 limón por cada litro de agua.

📖 LATÓN: Frotar con limón y después lavar con agua caliente y frotar para dar brillo.

📖 TINTA: Verter gotas de limón y poner al sol. Lavar una vez seco.

📖 OLORES EN EL CUBO DE LA BASURA: Echar dentro piel de limón o naranja.

📖 BAÑERA: Frotar las manchas con medio limón.

📖 MANCHAS DE FRUTA: Frotar con limón y luego aclarar con agua abundante.

📖 OLORES EN LA NEVERA: Introducir un limón con clavo.

📖 MANCHAS DE VINO TINTO: Frotar la mancha con zumo de limón o absorber la mancha con sal y luego fregar a mano.

📖 MÁRMOL BLANCOS: Medio limón con sal añadida al corte y frotar.

📖 SUAVIZANTE PARA LAS MANOS Y REFORZANTE PARA LAS UÑAS: Frotarse con medio limón.

📖 ANTIHORMIGAS: Colocar un limón cortado por donde observamos que entran.

📖 ACLARAR EL PELO RUBIO: Añadir zumo de limón en el agua del último aclarado.

📖 ACNÉ: Para los puntitos negros, aplicar medio limón y una cucharadita de azúcar o bicarbonato.

📖 **PIOJOS:** En el pelo rubio, aplicar limón y agua a partes iguales y dejar actuar tapado. Pasados 20 minutos aclarar y pasar una lendreras.

CEBOLLA

📖 **ÓXIDO:** Pasar media cebolla y frotar, cuando esté sucia, cambiarla.

📖 **CUCHILLOS OXIDADOS:** Se puede aplicar la fórmula anterior, o dejar en remojo 24 horas en coca-cola.

📖 **OLOR DE PINTURA:** Poner una cebolla cortada a rodajas dentro de un bote con agua fría, absorberá los olores.

📖 **PICADURAS DE AVISPA:** Aplicar cebolla cruda encima de la picadura.

📖 **PARA LIMPIAR CRISTALES:** Frotar con media cebolla y luego pasar el trapo.

📖 **PARA NO LLORAR CON LA CEBOLLA:** Poner una miga de pan en la punta del cuchillo.

📖 **PARA LA TOS:** Media cebolla cortada cerca de la cabecera de la cama.

📖 **COMO MUCOLÍTICO:** Cortarla en rodajas finas, cubrirla con azúcar moreno e ir ingiriendo el zumo.

📖 **PARA ELIMINAR PARÁSITOS DE LAS PLANTAS:** Pulverizar con agua en la que se haya hervido cebollas.

PATATA

📖 **LIMPIAR PUERTAS BLANCAS:** Frotar la puerta con una patata cruda.

📖 **LIMPIAR LA PLATA Y EL ACERO INOXIDABLE:** Usar el agua de hervir las patatas.

📖 **LIMPIAR ABRISAS DE URGENCIA:** Frotar con una patata cortada.

VINAGRE

📖 MAMPARAS DE BAÑO: Pasar un trapo con vinagre por los lugares donde haya restos de cal.

📖 TELÉFONO DE DUCHA OBSTRUIDO: Poner en remojo con vinagre caliente.

📖 EVITAR QUE EL CUERO SE RESEQUE: Fregar con una mezcla de 2 partes de limón y 1 de vinagre.

📖 LAVAVAJILLAS: Utilizar dos cucharadas de vinagre blanco.

📖 ACERO INOXIDABLE: Para dar brillo y desengrasar lavar sólo con vinagre.

📖 ANTICALCÁREO PARA LAVADORAS: Hacer una lavadora con un único vaso de vinagre en el cajetín a 60º de temperatura. Repetir la operación cada dos o tres meses.

📖 SARTENES NUEVAS: Hervirlas con vinagre para evitar que se peguen los alimentos.

📖 PORRONES Y BOTELLAS: Poner vinagre y sal durante toda la noche.

📖 DESEMPAPELAR PAREDES: Mezclar agua caliente y vinagre a partes iguales y mojar con esponja o rodillo.

📖 PULGAS: Como método de prevención, frotar las mascotas con agua y vinagre.

📖 LAVAR PERROS: En caso de mal olor, lavarlos con una mezcla de agua y vinagre a partes iguales. Aclarar con agua y menor cantidad de vinagre.

📖 HUMO Y OLORES A TABACO: Poner recipientes en las esquinas de las habitaciones con agua y vinagre.

📖 LIMPIAR COBRE: Usar vinagre caliente con sal.

📖 LIMPIAR CRISTALES: Mezclar agua y vinagre blanco a partes iguales.

📖 LIMPIAR WC: Verter vinagre blanco sin diluir y dejar reposar toda la noche. Al día siguiente frotar.

BICARBONATO

📖 OLORES EN LA NEVERA: Colocar una taza de bicarbonato en la nevera.

📖 BLANQUEAR MÁRMOL: Dejar en remojo con agua y bicarbonato y aclarar con agua tibia.

📖 DESODORANTE DE URGENCIA: Diluir bicarbonato en agua. Se puede utilizar para el lavado de los pies.

📖 CORTINAS DE BAÑO: Añadir bicarbonato en el agua de la lavadora y usar vinagre como suavizante, no centrifugar y colgar directamente.

📖 CRISTALES SUCIOS CON RESTOS DE INSECTOS: Frotar con una esponja humedecida en agua con bicarbonato.

📖 LIMPIAR WC: Espolvorear la taza con bicarbonato sódico, dejar reposar toda la noche y frotar a la mañana siguiente.

📖 LIMPIAR HORNOS: Después de usarlo mojar bien las paredes para que la grasa se reblandezca, frotar con un estropajo metálico empapado en una dilución de una cucharadita de bicarbonato sódico con un ¼ l. de agua.

📖 LIMPIAR LOS FRIGORÍFICOS: Fregar con un paño humedecido con una mezcla de agua tibia y bicarbonato.

📖 DESATASCAR LOS FREGADEROS: Mezclar media taza de bicarbonato sódico y una de vinagre con agua hirviendo. Verter la mezcla por el desagüe, se puede añadir más agua caliente.

📖 JOYAS: Frotar en seco con bicarbonato en polvo.

📖 DESODORANTE PARA PERROS: Frotar el pelo con bicarbonato sódico y cepillar. Limpia y desodoriza.

📖 PICADURA DE AVISPA: Preparar una pasta a base de bicarbonato sódico y agua. Aplicar sobre la picadura.

BÓRAX

- 📖 CORTINAS DE BAÑO: Lavar la cortina con bórax.
- 📖 MANCHAS DE MOHO EN LA PARED POR HUMEDADES: Frotar con una mezcla de agua y bórax.

AGUA OXIGENADA

- 📖 MANCHAS DE CAFÉ Y CHOCOLATE: Frotar con agua oxigenada.
- 📖 TORNILLOS OXIDADOS: Dejarlos en remojo con agua oxigenada.
- 📖 DESINFECCION DE SANITARIOS: Pasar un paño con agua oxigenada.

TALCO

- 📖 MANCHAS EN LA ROPA: Espolvorear la mancha con talco y dejar que absorba la mancha durante medio día.
- 📖 MANCHAS DE ACEITE EN EL PARQUET: Dejar que el talco absorba la mancha y repetir la operación las veces que sea necesario.
- 📖 HORMIGAS: Espolvorear el talco en el hormiguero.

ACEITE

- 📖 CAMPANAS EXTRACTORAS, ENCIMERAS, ASCENSORES, CUBOS DE BASURA DE ACERO INOXIDABLE: Empapar con aceite de oliva, dejar que penetre, y después pasar un trapo o un papel para quitar lo sobrante.
- 📖 MUEBLES DE MADERA: Aplicar una mezcla de aceite y vinagre a partes iguales. El vinagre limpia y el aceite nutre la madera, dejar un rato para que absorba y luego pasar un trapo o un papel.
- 📖 MADERA TIPO CAOBA: Añadir al aceite y vinagre un poco de pimentón hasta que el color sea parecido a la madera.

📖 **MÁRMOL:** Si está mate, dejar una noche con una aplicación de aceite. A la mañana siguiente pasar un trapo.

📖 **CRISTALES TRANSPARENTES:** Limpiar con un trapo de lana empapado en aceite de oliva. Dejar reposar una hora y después pasar un papel de seda.

📖 **QUITAR CHICLES:** Si se puede meter en el congelador será fácil que se despegue. Si no es posible introducir en el congelador, aplicar aceite y luego quitar la mancha con talco o jabón de potasio.

ANIMALES

📖 **PREVENIR LAS PULGAS EN ANIMALES:** Lavarlos periódicamente con agua salada.

📖 **DESODORANTE PARA PERROS:** Frotar con bicarbonato sódico y después cepillar el pelo.

📖 **LAVAR PERROS CON EFECTO ANTI PULGAS:** Aplicar vinagre mezclado con champú y masajear. Evitará el contagio de pulgas y logrará suavizar el pelo.

PLAGAS

RATAS:

📖 Mezclar a partes iguales harina y escayola.

📖 Utilizar hojas frescas de adelfas trituradas y mezcladas con azúcar o queso.

ESCARABAJOS:

📖 Bórax, harina y cacao en polvo.

📖 Vinagre, hojas de laurel e infusión de ajeno.

HORMIGAS:

📖 Preparado de bórax y azúcar.

📖 Colocar en el hormiguero cáscaras de guindillas, ruda, cayena, limón, menta, posos de café, aceite de enebro, hojas de laurel.

Truquinets varios:

📖 QUITAMANCHAS: Mezclar agua fría y vinagre a partes iguales, llenar un pulverizador y aplicar sobre la mancha. Se deja la prenda en remojo en agua fría. Si la mancha es muy difícil, se frota un poco.

📖 MANCHAS DE SANGRE: Utilizar la fórmula anterior sustituyendo el vinagre por carbonato sódico.

📖 PARA GASTAR MENOS DETERGENTE: Si una dosis de detergente equivaliera a una taza, utilizar $\frac{1}{2}$ de detergente y $\frac{1}{4}$ de carbonato sódico o bicarbonato en caso de poca suciedad. Si la ropa está muy sucia se puede añadir bórax. En caso de aguas duras, el bórax potencia el detergente, desodoriza y abrillanta.

📖 SUAVIZANTE CASERO: 2 partes de agua, 1 de vinagre y 1 de bicarbonato.

📖 BLANQUEADOR: 1 cucharada de bórax y 10 litros de agua.

Recopiladora: Àngels
Cooperativa Trèvol- Barcelona

Asquifyde agradece a Àngels la iniciativa de enviarnos estos «Truquinets 2» para darles difusión entre los enfermos.

4.5.2.- Biosoluciones sencillas para la limpieza del hogar

Para hacer la limpieza en profundidad de nuestro hogar no necesitamos más que seis ingredientes fácilmente accesibles: jabón puro, bicarbonato sódico, limón, vinagre, agua oxigenada y agua . Tenga en cuenta que en tiendas de venta de productos ecológicos, también encontrará ayuda, pero lea primero atentamente las etiquetas, y ante la duda, pregunte.⁵²

a) Sobre el vinagre como desinfectante

El vinagre es un subproducto natural de frutas, hortalizas y granos. Es comestible y biodegradable. Se trata de «El perfecto limpiador para el hogar» porque su uso es inocuo para el medio ambiente y para los miembros de su familia, especialmente para los niños pequeños.

El vinagre es un producto de limpieza *«todo-en-uno, versátil que limpia y desodoriza en condiciones de seguridad en todas las partes de su hogar.*

El vinagre es un eficaz limpiador que elimina los rastros y los depósitos minerales de casi todas las superficies de su hogar , dejando un agradable olor . Es bien conocido por sus propiedades antimicrobianas (desinfectante). La mayoría de los microorganismos no plantean un problema de seguridad si su concentración es baja. Los estudios microbiológicos han demostrado que la limpieza con ácido acético al 5% (vinagre del hogar), reduce significativamente la presencia de bacterias.⁵³

⁵² ISTAS y CC.OO. (2003), «Guía sindical para la eliminación de tóxicos del sector de limpiezas. Disruptores Endocrinos: un nuevo riesgo tóxico». Disponible en: <http://tinyurl.com/347whr4> [Consulta: 09/03/2010].

⁵³ Disponible en: <http://familialibre.com/blog/tag/vinagre> [Consulta:14/12/2009] .

Susan Sumner, científica del Instituto Politécnico y la Universidad Estatal de Virginia, es la inventora de esta receta simple y eficaz:

- Agua oxigenada (peróxido de hidrógeno) al 3%
- Vinagre blanco o vinagre de sidra de manzana
- Atomizadores nuevos/limpios

El sistema es tan fácil como rociar vinagre, seguido de agua oxigenada (peróxido de hidrógeno), sobre la superficie a desinfectar. Es especialmente útil para las encimeras de la cocina, fregaderos, lavabos, tablas de picar y utensilios de cocina.

No es importante el orden en que se rocíe el vinagre y el agua oxigenada, pero es importante hacerlo por separado.⁵⁴

En las pruebas de laboratorio realizadas, se comprobó que rociar vinagre seguido de agua oxigenada (o viceversa) fue suficiente para matar virtualmente todas las bacterias de Salmonella, Shigella, o E. coli, en superficies altamente contaminadas. Por lo tanto, este procedimiento es más efectivo para eliminar las bacterias que el cloro y/o cualquier otro limpiador de cocina comercial.

No obstante, esta solución, igual que cualquier otra que aportemos en este manual, queda supeditada a las intolerancias personales de cada paciente, y por lo tanto, se deberán tomar las medidas de precaución oportunas. Algunos pacientes no toleran ni siquiera el vinagre.

⁵⁴ Disponible en: <http://familiarlibre.com/blog/tag/vinagre> [Consulta:14/12/2009].

Respecto a los alimentos, aconsejamos lavarlos simplemente con agua y un cepillo, secarlos y pelarlos. Si por razones concretas se desean tomar medidas preventivas, se puede proceder a dejar la fruta y la verdura en remojo con un poco de vinagre diluido en agua durante unos minutos.



Fuente

Precaución:

Nunca mezcle el vinagre con el agua oxigenada en un mismo frasco. El producto químico resultante, ácido peracético, no tiene las mismas características inofensivas del vinagre y el agua oxigenada por separado: podría causarle daños.

Los afectados por SSQM deberán tomar precauciones incluso con las sustancias más inocuas, sólo usted conoce su nivel de tolerancia.

No utilice lejía ni amoníaco. Son muy irritantes y le pueden desencadenar algunos síntomas. Existe la creencia popular de que sin lejía no hay desinfección, pero le acabamos de demostrar que esto no es así.

Muchos productos de limpieza contienen detergentes que van a parar a los ríos y mares, afectando a la cadena alimentaria y contaminando el medioambiente.

b) Sobre el uso de los desengrasantes y otros productos

Evite utilizar desengrasantes y productos de limpieza no ecológicos.



Fuente

Para limpiar el horno utilice una mezcla de agua caliente, jabón puro, jugo de limón (que desengrasa) y bicarbonato.

Para la limpieza del suelo mezcle jabón de vajilla biológico y/o vinagre con agua.

Para limpiar los azulejos basta un trapo humedecido en vinagre y después pasar un paño seco.

Para limpiar los cristales una taza de vinagre con 4 de agua caliente, aunque también podemos disponer de la misma fórmula que para la limpieza de los azulejos.

Para limpiar los suelos de madera mezcle agua fría con un chorro de vinagre.

Para las cazuelas de cobre, la sal gorda junto con el limón es un buen limpiador . No las utilice nunca para cocinar, sólo para la decoración.

Para limpiar la plata y el oro es suficiente un trapo limpio y frotar con bicarbonato seco.

Para limpiar los muebles de madera combine una cuchara de limón o vinagre blanco y media taza de aceite de oliva, frote suavemente con un paño de algodón o lana.

Para el lavado de la ropa lo mejor es el bicarbonato y el jabón natural sin fragancias disuelto en agua, no contiene derivados del petróleo que tienen efectos cancerígenos⁵⁵ (el jabón que fabricaba la abuela en casa es el ideal). Las eco bolas con cerámica o las nueces ecológicas en el interior de la lavadora son otras alternativas al jabón.

En el caso de los enfermos de SSQM, se recomienda que el agua para lavar la ropa no contenga cloro. Se puede acoplar un declorador de ducha a la entrada de agua de la lavadora.

Los detergentes contienen innumerables sustancias químicas que poseen un anillo bencénico en su estructura.

⁵⁵ Steinemann et al. «Toxic Chemicals Emitted by Scented Laundry Detergents and Fabric Softener». Disponible en: <http://tinyurl.com/2wxm73s> [Consulta: 09/03/2010].

Respecto al uso de los suavizantes, el Dr . Pablo Arnold invita a los pacientes a reflexionar con esta frase tomada de su compañero Alberto Tolcachier

«el olor a limpio o a nuevo no existe»

- ¿Para qué utilizamos suavizantes?
- ¿Por qué añadir fragancias?



Fuente

Cabe preguntarse si es realmente necesario, o si no se trata más bien de un tema cultural potenciado por fuertes intereses comerciales. Los suavizantes emiten sustancias tóxicas derivadas de los hidrocarburos muy dañinas para las vías respiratorias y para el cerebro.⁵⁶

Un enfermo de SSQM no debe estar expuesto a suavizantes. Los niños también son muy sensibles a ellos. Con el paso del tiempo los suavizantes se acumulan en las prendas.

El vinagre es un buen suavizante y además elimina la electricidad estática de los tejidos, ponga un poquito en la lavadora.

El bicarbonato blanquea y también ejerce acción suavizante sobre los tejidos. Ponga una taza en el ciclo de lavado.

⁵⁶ Steinemann et al. «T oxic Chemicals Emitted by Scented Laundry Detergents and Fabric Softener». Disponible en: <http://tinyurl.com/2wxm73s> [Consulta: 09/03/2010].

Los ambientadores son muy perjudiciales.⁵⁷ Puede comprobar que muchas marcas llevan la señal de irritante.



Aquí les facilitamos una fórmula para elaborar un ambientador casero:

📖 Disolver 5 ml. de bicarbonato sódico en medio litro de agua caliente y añadir 5 ml. de jugo de limón.

📖 Aplíquelo con un atomizador .

Otra alternativa consiste en hervir limones partidos (también se pueden sustituir por otros cítricos, canela o hierbas aromáticas biológicas) en una olla de agua y dejar que ese vapor aromatizado impregne el hogar .

Los detergentes para la vajilla, a ser posible, cómprelos respetuosos con el medio ambiente y no de colores, pueden contener residuos de metales que atraviesan la epidermis y quedar restos en la vajilla. Es mejor utilizar los incoloros con garantía biológica o ecológica. No obstante, como estos detergentes vienen envasados en plástico, si queremos utilizar un sistema aún más sencillo y sin efectos secundarios para el medioambiente y la salud, lo ideal es recurrir a la pastilla de jabón tradicional y/o al limón.

En cuanto al uso de la naftalina o antipolillas, tenga en cuenta que es un derivado del petróleo. Es cancerígena en animales y hasta ahora no existen estudios en humanos. La ropa guardada con bolas de naftalina hay que airearla y lavarla antes de usarla. Evite utilizarla. Sustitúyala por bolsitas con lavanda seca, tomillo, romero etc.⁵⁸ Los insecticidas domésticos no se deben

⁵⁷ Steinemann, «Toxic chemicals emitted by air fresheners». Disponible en: <http://tinyurl.com/32w8uf4> [Consulta: 09/03/2010].

⁵⁸ Disponible en: <http://tinyurl.com/33x6uh3> [Consulta: 14/12/2009].

utilizar. En primer lugar se deben emplear métodos de prevención con una limpieza a fondo de los lugares donde puedan aparecer los insectos y el sellado de huecos o rendijas por los que puedan penetrar en el hogar.⁵⁹ Existen métodos alternativos mucho más sencillos para hacer frente a estos insectos:

Para las hormigas: Mezcle en un recipiente bórax con azúcar (cuidado con los niños pequeños y con las mascotas). También se puede utilizar zumo de limón (una vez localizado el nido se vierte zumo de limón y se deja un trozo de piel, y actuará ahuyentando a las hormigas); y laurel (triturarlo y dejarlo cerca del hormiguero y en las zonas de tránsito).

Para las cucarachas: Posos de café con aceite de enebro, cáscaras de cítricos, menta, ruda, pimienta molida, 2/3 de bórax con 1/3 de harina y polvo de cacao, etc.

Para los mosquitos: Se pueden prevenir utilizando mosquiteras en puertas exteriores, ventanas y para las camas. Plantas como el tomillo, la albahaca o el romero son bastante eficaces.

Para las moscas: Bolsitas con clavo y laurel, tomillo, saúco, menta y romero. Se dispone también de la alternativa de las tiras adhesivas.

CUANDO DECIDA REALIZAR LIMPIEZAS A FONDO DE SU HOGAR, RECUERDE QUE LOS ELECTRODOMÉSTICOS TIPO VAPORETA Y ALGUNAS MARCAS ESPECIALES DE ASPIRADORES (SOBRE TODO LOS SISTEMAS CON AGUA) SON HERRAMIENTAS MUY EFICACES.

⁵⁹ «Manual d'actuació de control integrat de plagues urbanes adreçat a les empreses usuàries dels serveis de control de plagues». Disponible en: <http://tinyurl.com/3aodfm7> [Consulta: 09/03/2010].

4.5.3.- Utensilios de cocina: el teflón

Tengamos en cuenta que si consumimos alimentos ecológicos también debe preocuparnos cómo los cocinamos y almacenamos.

No utilice el microondas, para calentar los alimentos utilice el método tradicional y para cocinar es mucho más sano el horno eléctrico.

El teflón es un material plástico de propiedades antiadherentes, muy resistente al calor y a la corrosión. Se usa para fabricar revestimientos y utensilios. A altas temperaturas, el teflón desprende gases tóxicos que se incorporan al ambiente y a los alimentos.

Recomendamos que se deshagan de las sartenes, ollas u otros utensilios de cocina con teflón y/o aluminio.

Es aconsejable cocinar con utensilios de vidrio y acero inoxidable exentos de níquel. Se deben evitar las ollas de barro y vajilla de porcelana que puedan contener metales pesados.



Fuente

4.5.4.- Colchones

Durante las horas de sueño, el organismo se encuentra en el momento más vulnerable. La exposición prolongada a sustancias químicas a lo largo de la noche no debe tomarse a la ligera.

No compre colchones de uretano (espuma), ni de poliéster, ni fibra de vidrio, ni de muelle o que hayan sido tratados con insecticidas (antiácaros, antibacterias) o aromas.

Se ha demostrado que algunas fundas de colchón emiten mezclas de productos químicos que pueden causar una variedad de efectos tóxicos agudos en ratones.⁶⁰ Asimismo, los fabricantes de colchones utilizan pegamentos para unir las capas interiores de los colchones y las telas a la parte interior del colchón.

Si desea adquirir un colchón de látex, puede optar por un modelo de látex natural 100%, con funda de tejidos naturales orgánico, o bien de látex natural combinado con otros rellenos biológicos. Otra alternativa que ofrece el mercado son los colchones de lana orgánica.

A las personas afectadas de SSQM en grado muy severo, se les aconseja elaborar un colchón a base de mantas de algodón ecológico y envolverlas en una funda de colchón. Esto permite lavarlas a menudo y que no acumulen ni polvo ni olores.

4.5.5.- Muebles

Adquiera muebles con materiales que no perjudiquen su salud. Existen ya en el mercado muebles ecológicos en los que no se emplean pinturas, lacas o colas tóxicas.

Los muebles más seguros en cuanto a nivel de toxicidad se refiere son los de cristal, piedra y metal.



Fuente

⁶⁰ Anderson R.C. Anderson J.H. 2000. Respiratory toxicity of mattress emissions in mice. Archives of Environmental Health 55(1): 38-43.

En general, el mobiliario desprende sustancias tóxicas durante toda su vida útil. Entre ellas el formaldehído, un gas tóxico que desprenden la melamina, las maderas aglomeradas, las pinturas, etc. La manera fiable de saber el grado de toxicidad de formaldehído en el mueble es mirar si cumple alguna de las normativas que determinan la emisión y contenido del formaldehído: la UNE 120 o UNE 717.

4.5.6.- Pinturas y barnices

Las pinturas y barnices convencionales contienen solventes, compuestos orgánicos volátiles (COV), que pueden tener efectos nocivos sobre el medio ambiente y la salud.

Las pinturas etiquetadas con el distintivo de la FLOR, la etiqueta europea, indica que el producto desprende menor cantidad de COV y que no contiene metales pesados ni sustancias clasificadas como carcinógenas. De todos modos, contiene disolventes (en menor proporción que las convencionales), otros COV y sustancias que todavía no han sido clasificadas como tóxicas.

La mejor opción para la salud es el etiquetado que garantiza que son ecológicas, libres de COV, metales pesados (plomo, mercurio) y otras sustancias tóxicas.

Se han dado casos de personas afectadas por SSQM que no han tolerado algunas marcas de pinturas ecológicas. Antes de usar una, realice una prueba.

4.5.7.- Jardinería

En el jardín no fumigue las plantas con productos fitosanitarios (insecticidas, acaricidas, fungicidas), ni utilice fertilizantes sintéticos. Son sumamente tóxicos y no se eliminan del organismo.

Perjudican a todas las personas a corto a medio y a largo plazo, aunque en los afectados de SSQM y grupos de riesgo (embarazadas,⁶¹ fetos,⁶² niños,⁶³ ancianos) o personas con enfermedades crónicas, pueden tener efectos mucho más graves e inmediatos.

Procure plantar árboles y arbustos que no polinicen excesivamente.



Foto: Cristo Bejarano Lepe

YA HAY ESTUDIOS QUE RELACIONAN DIRECTAMENTE LOS PLAGUICIDAS CON EL CÁNCER, EL PARKINSON, TRASTORNOS DE FERTILIDAD Y REPRODUCCIÓN, SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA, SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD.

Utilice productos orgánicos o algunas de las muchas soluciones caseras que existen.⁶⁴ Puede asesorarse en cooperativas o empresas que lleven a cabo cultivo biodinámico.

Aquí tiene dos sencillas fórmulas:

📖 **Elabore un preparado a base de agua y un triturado de ajos, dejándolo un par de días en maceración. Filtre el agua y rocíe sus plantas con ella.**

⁶¹ Saldana et al., «Pesticide Exposure and Hypertensive Disorders During Pregnancy». Disponible en: <http://tinyurl.com/3ya6nh2> [Consulta: 09/03/2010].

⁶² Wigle et al., «A Systematic Review and Meta-analysis of Childhood Leukemia and Parental Occupational Pesticide Exposure». Disponible: <http://tinyurl.com/34ehl4v> [Consulta: 09/03/2010].

⁶³ PNUMA, «Intoxicación por plaguicidas en niños». Disponible: <http://tinyurl.com/2uytygf> [Consulta: 09/03/2010].

⁶⁴ Disponible: <http://www.emison.com/5055.htm> [Consulta: 18/08/2010].



Disuelva el lavavajillas ecológico en agua y aplíquelo con un spray. Esta mezcla arrastra la cochinilla. Estos tratamientos se pueden emplear también en plantas de interiores, terrazas y balcones.

Un tratamiento efectivo para ácaros, cochinillas y pulgón es pulverizar agua a presión con la máquina tipo vaporeta, siempre que las plantas sean resistentes.

Si van a fumigar en un área donde usted habita, váyase por lo menos 48 horas. Si padece el SSQM tendrá que alejarse varios días mientras dure el efecto del producto, que será diferente en función de la/s sustancia/s empleada/s, pero antes, solicite la ficha de seguridad del o de los producto/s que se vayan a aplicar.

4.5.8.- Piscinas

No acuda a piscinas públicas o vecinales. Se suelen utilizar productos químicos para su mantenimiento, entre otros, el cloro.

Si quiere tener una piscina propia, busque sistemas de mantenimiento alternativos como el oxígeno activo o el bromo. Pruebe aquello que mejor tolere.

4.5.9.- Mascotas

Las mascotas conviven con nosotros. No le aplique productos químicos que puedan perjudicar. Elija lo más sano para usted y su mascota.⁶⁵

Los tratamientos para pulgas y garrapatas contienen sustancias químicas tóxicas que podrían envenenar las mascotas y ser peligrosas para cualquiera y más aún para un enfermo de SSQM. Incluso si se

⁶⁵ Disponible en: <http://www.solucionesdecontrol.com/soluciones-50-9-69.html> [Consulta: 10/01/2010].

aplican siguiendo las instrucciones del envase, muchas de estas sustancias químicas no son seguras ni para las mascotas ni para los seres humanos.

Lo importante en este caso es prevenir:

- Bañe y peine a su mascota con cierta frecuencia.
- Aspire su casa para controlar la aparición de estos insectos.
- Mantenga limpios los utensilios de su mascota.
- Pregunte a su veterinario sobre productos o tratamientos alternativos.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

4.5.10.- Materiales de papelería y escritorio

Los materiales de papelería y escritorio que se utilizan en el hogar o en la escuela (gomas de borrar, tintas, pigmentos, disolventes, pegamentos, rotuladores, etc.) contienen aromas, ftalatos, tolueno, cloruro de metileno, metanol, xileno, acetato de etilo, etc. Todos ellos son nocivos.

El tippex líquido es peligroso por ingestión y por inhalación.

Evite el consumo de pegamentos con disolventes; en su lugar compre pegamentos al agua.

Sustituya los rotuladores y marcadores por lápices de colores sin esmaltar.

El papel reciclado puede ser sumamente tóxico debido a los procedimientos químicos a los que se le somete, contienen bisfenol A y ftalatos.⁶⁶ Según el Dr. Nicolás Olea, se le puede denominar «pasta química apta para imprimir».

Si va a utilizar papel o leer libros y revistas que desprendan olor, manténgalos durante varios días en un lugar ventilando hasta que desaparezca.

- Compre los productos de papelería con garantía de no toxicidad.
- Mantenga su mesa de trabajo lo más libre posible de materiales. Guárdelos en un cajón o en un armario y saque sólo aquellos que va a utilizar. Haga lo mismo con libros y revistas. Existen armarios metálicos de oficina que están recubiertos de pinturas que no contienen Compuestos Orgánicos Volátiles (COV).

4.5.11.- Tintas, fotocopadoras y tóner de impresoras láser

Lo idóneo es prescindir al máximo del uso de tintas, fotocopadoras e impresoras.

En el caso de tener que imprimir documentos, son preferibles las impresoras matriciales y de chorro de tinta.

No obstante, pueden ser fuente de emisión de ozono, un gas que puede producir irritación de la piel y de las vías respiratorias. En el caso de que se tengan que utilizar, es preciso disponer de espacios bien ventilados.

⁶⁶ Conferencia del Dr. Nicolás Olea, Catedrático de la Universidad de Granada, experto en el efecto de los químicos en la salud. Apertura Curso Ecoalmunia 2008 en Zaragoza, «Los efectos de la horticultura intensiva». Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=56> [Consulta:09/03/2010].

El lector digital de libros electrónicos es una opción más saludable. En él puede cargar libros y documentos, siempre y cuando se tomen ciertas precauciones:

1. Antes de utilizar el lector digital, póngalo durante algún tiempo a ventilar para que desprenda los olores de los materiales con los que ha sido fabricado.
2. Hay que cargarlo en un lugar alejado del organismo para evitar la corriente electromagnética.
3. Para descargar el archivo a leer (libro, documento, etc.) desde internet no es conveniente utilizar el sistema wifi que incorporan algunos lectores digitales electrónicos. Aconsejamos realizarlo por internet vía cable.



Fuente

4.5.12.- Odontología

Sabemos que infecciones u otros problemas bucales pueden dar lugar a variados problemas de salud, incluyendo problemas pulmonares, artritis, neumonía, problemas cardiovasculares o partos prematuros.⁶⁷ Si a ello añadimos el hecho de que en su boca se utilizan materiales que a usted le producen o pueden acabar produciendo, alergia,⁶⁸ o lo que puede ser más grave, una intoxicación, las posibilidades de enfermar aumentan exponencialmente. Si necesita ponerse un empaste hable con un dentista especializado y no permita que le pongan amalgamas dentales (recordemos que son empastes eufemísticamente denominados de «plata», pero cuyo componente principal es mercurio). Tampoco deje que le pongan bisfenol A (presente en algunos composites o resinas compuestas) o implantes de titanio. Cuidado también con coronas, puentes o correctores bucales metálicos. En el mejor de los casos, usted puede tender o desarrollar alergia a estos materiales sin saberlo, pues la alergia no sólo se manifiesta con irritación o inflamación por contacto, sino también a nivel linfocitario (LTT Test-Test MELISA).

Si lleva empastes dentales de amalgama (que contienen mercurio y otros tóxicos) está usted corriendo un riesgo innecesario. Si decide sustituir las amalgamas por otros materiales biocompatibles, por precaución (sobre todo si usted es alérgico al mercurio o a alguno de los otros componentes de las amalgamas, o si padece SSQM, FM, SFC o candidiasis crónica), es preferible que siga usted un protocolo de extracción especial.

⁶⁷ Disponible: <http://tinyurl.com/2v4nm75> [Consulta:14/12/2009]..

⁶⁸ Algunas alergias surgen pasados unos años debido a la exposición continuada a una sustancia determinada. Un buen ejemplo es el de que profesionales sanitarios que acaban desarrollando alergia a los guantes de látex tras utilizarlos durante un tiempo.

Si no se siguen estas precauciones, la manipulación de esos materiales puede generar un agravamiento de signos, síntomas, síndromes o enfermedades derivadas de esos materiales dentales (de modo pasajero o permanente). Existen distintos protocolos de desintoxicación del mercurio dental más o menos efectivos, dependiendo de las características personales, tales como edad, sexo, estado del llamado 'ciclo de metilación', actividad física presente o pasada, personalidad, cantidad de tóxico y tiempo de exposición al tóxico, la sinergia con otros posibles tóxicos, etc.⁶⁹

4.5.13.- El formaldehído⁷⁰

Le dedicamos un espacio especial a esta sustancia dada la toxicidad que presenta y la forma en la que abunda en nuestra vida cotidiana.

El formaldehído es un gas que se puede encontrar en el aire que respiramos, en el hogar, en el trabajo, en la escuela, en los alimentos que comemos, en la madera prensada y en algunos productos que aplicamos sobre la piel. Está clasificado como carcinógeno por la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer⁷¹ y por la OMS.⁷²

Estas son algunas fuentes de formaldehído:

- ➔ Alfombras nuevas
- ➔ Algunos fármacos
- ➔ Antisépticos
- ➔ Aplicación en telas para que no se arruguen
- ➔ Artículos para el cuidado del calzado

⁶⁹ Disponible: <http://www.mercuriados.org/es/pag109> [Consulta: 14/12/2009].

⁷⁰ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/noticia-detalle.aspx?noticia=87> [Consulta: 09/03/2010].

⁷¹ Athavaley, «Kicking formaldehyde out of bed», The Wall Street Journal. Disponible en: <http://tinyurl.com/yze3hcn> [Consulta: 14/12/2009].

⁷² International Agency for Research on Cancer, «La OMS considera cancerígeno el formaldehído». Disponible en: <http://tinyurl.com/32ntxy4> [Consulta: 09/03/2010].

- ➔ Barnices
- ➔ Pinturas
- ➔ Bolsas de plástico de almacenes
- ➔ Chimeneas
- ➔ Cigarrillos y otros productos relacionados con el tabaco
- ➔ Cosméticos
- ➔ En algunos alimentos se usa como preservativo: algunos quesos, alimentos desecados y pescados.
- ➔ Esmaltes de uñas
- ➔ Estufas de gas
- ➔ Fibra de vidrio
- ➔ Jabón para lavar la vajilla
- ➔ Láminas decorativas
- ➔ Madera aglomerada
- ➔ Madera contrachapada
- ➔ Muebles y armarios
- ➔ Otros tipos de maderas laminadas
- ➔ Pegamentos y adhesivos
- ➔ Plásticos
- ➔ Productos limpiadores de alfombras
- ➔ Servilletas de papel
- ➔ Suavizantes para las telas
- ➔ Materiales de construcción y de acabados de interior de viviendas y edificios



Fuente

Recomendaciones para evitar riesgos de exposición al formaldehído:

Lavar la ropa nueva antes de usarla generalmente reducirá la cantidad de formaldehído.

Eliminar las fuentes de formaldehído del hogar.

En la medida de lo posible, decántese por productos ecológicos libres de formaldehído.

4.5.14.- Los plásticos y el bisfenol A

No coma, cocine, caliente y almacene alimentos en recipientes de plástico. Supone riesgos para su salud.

No lave recipientes de plástico en el lavavajillas.

Procure comprar sus alimentos en envases de vidrio.

El plástico duro es menos tóxico que el plástico blando. Para fabricar un plástico blando utilizan ftalatos. Estas sustancias están clasificadas como disruptores endocrinos.⁷³



Fuente




⁷³ Olea, «La exposición a disruptores endocrinos». Disponible en: <http://tinyurl.com/35tddfg> [Consulta: 09/03/2010].

☞ Bisfenol A⁷⁴

El bisfenol A (BPA)⁷⁵ es un producto químico utilizado muy comúnmente para hacer el plástico llamado policarbonato que se reconoce porque es un plástico claro, muy ligero, duro y resistente al calor y la electricidad, así como en las resinas epoxi. En Canadá ha sido declarado como sustancia tóxica.

El bisfenol A se encuentra en la fabricación de envases de alimentos reciclables, como recipientes y botellas de plástico, biberones y vajilla de plástico. Se utiliza también como recubrimiento del interior de latas de comida para que no se oxiden, en los conocidos tupper, adhesivos, pinturas, circuitos de ordenador, cd's, empastes dentales de composite, faros, en el interior de ciertas cañerías de agua, recipientes de plástico para los alimentos, etc.

El bisfenol A⁷⁶ es también conocido bajo otros nombres, por ejemplo:

-  2,2-Bis(4-hidroxifenil)propano
-  4,4'-Isopropilidendifenol
-  Difenilolpropano

Busque en las etiquetas los nombres que contengan bisfenil o bisfenol, bisfenilos o similares.

⁷⁴ Programa de radio sobre bisfenol A, con la participación del Dr. Nicolás Olea y de Carlos De Prada. Disponible en: <http://tinyurl.com/2vvqxt7> [Consulta:14/12/2009].

⁷⁵ Disponible en: <http://www.ecoticias.com/sostenibilidad/18143/ECOticiascom-noticias-de-medio-medio-ambiente-medioambiente> [Consulta:14/12/2009].

⁷⁶ Who y FAO, «BISPHENOL A (BPA) - Current state of knowledge and future actions by WHO and FAO». Disponible en: <http://tinyurl.com/3ynrues> [Consulta: 09/03/2010].

4.5.15.- Exposiciones a radiaciones ambientales

Las radiaciones artificiales (campo eléctrico, campo electromagnético de baja y alta frecuencia, radiactividad artificial,...), y las radiaciones naturales (radiactividad natural de la tierra, gas radón, magnetismo terrestre, alteraciones geofísicas,...), forman parte de nuestro entorno habitual. Conocer las principales fuentes ayuda a minimizar su presencia en el hogar.⁷⁷



Fuente

Si usted es sensible⁷⁸ a las exposiciones electromagnéticas,⁷⁹ tenga en cuenta que le pueden afectar: las antenas de telefonía móvil, los teléfonos móviles, los teléfonos digitales, inalámbricos, los radares, los enlaces WIFI o WIMAX, las líneas de alta tensión, los ordenadores y los electrodomésticos del hogar y del lugar de trabajo. Recomendamos mucha precaución en el uso de móviles en el caso de los niños y adolescentes.⁸⁰

⁷⁷ Silvestre, Elisabet y Bueno, Mariano. Casa Saludable. Cómo hacer de tu hogar un entorno más sano. Barcelona, Editorial Cúpula. 2009. ISBN: 978-84-480-4833-4.

⁷⁸ Disponible en: <http://tinyurl.com/33s2ky5> [Consulta: 09/03/2010].

⁷⁹ Disponible en: <http://tinyurl.com/36lp9ux> [Consulta: 09/03/2010].

⁸⁰ Disponible en: <http://tinyurl.com/38xmyhb> [Consulta: 09/03/2010].

Algunos consejos para evitar la exposición habitual a los **campos eléctricos** en el hogar:



Fuente

- Alejarse de la fuente será suficiente para evitar la exposición. Si tenemos un equipo electrónico o un electrodoméstico en funcionamiento, una distancia del mismo de medio a un metro será suficiente.
- Compruebe que su casa tiene una buena toma de tierra. Esta misma precaución se debe tomar con cada uno de los enchufes del hogar.
- Utilizar calzado de suela conductora como el cuero, cáñamo o esparto, y ropas de vestir y de cama de tejidos naturales.
- No somos conscientes de los elevados campos eléctricos que puede generar un simple interruptor o cable eléctrico que pase a la altura del cabecero de nuestra cama. Los cables eléctricos apantallados evitan la exposición a un campo eléctrico. Sin tener que hacer reforma en el cableado de la instalación eléctrica, una buena solución y muy sencilla consiste en poner un desconectador eléctrico automático o un interruptor manual para cortar el paso de electricidad en el dormitorio por la noche. Su sueño mejorará notablemente.
- Si no puede acceder a la primera solución, otra alternativa es alejar el cabecero como mínimo 1 metro de la fuente de contaminación eléctrica.

- En el caso de que no se pueda mover la cama, es conveniente cambiar la orientación al dormir (acostarnos con la cabeza donde poníamos los pies) para proteger nuestros órganos vitales de este tipo de radiaciones.
- Las bombillas de bajo consumo contienen vapor de mercurio que se volatiliza en caso de rotura. Es preferible no utilizarlas.

Algunos consejos para evitar la exposición habitual a los **campos electromagnéticos** en el hogar:

- Evitar tener equipos electrónicos, lámparas con transformador, cargador del teléfono móvil y radiodespertador cerca de la cabecera de la cama.
- Las bombillas de bajo consumo tipo rosca generan un intenso campo electromagnético (llevan el elemento transformador en el casquillo), evitarlas en flexos y lámparas cercanas a la cabeza y al organismo.
- Evitar los sistemas de iluminación con transformadores (como por ejemplo, los ojos de buey).
- Optar por la telefonía fija. Para casos puntuales en el supuesto de que no se pueda prescindir del teléfono inalámbrico, cambiar los de telefonía DECT por los de tecnología DECT-ECO.
- Optar por sistemas de internet por cable. Evitar los sistemas sin cables como el wifi.
- Minimizar o evitar el uso del teléfono móvil. Evitar llamar desde lugares con poca cobertura (interior de vehículos, ascensores, sótanos...), ya que se incrementa notablemente la potencia de emisión.

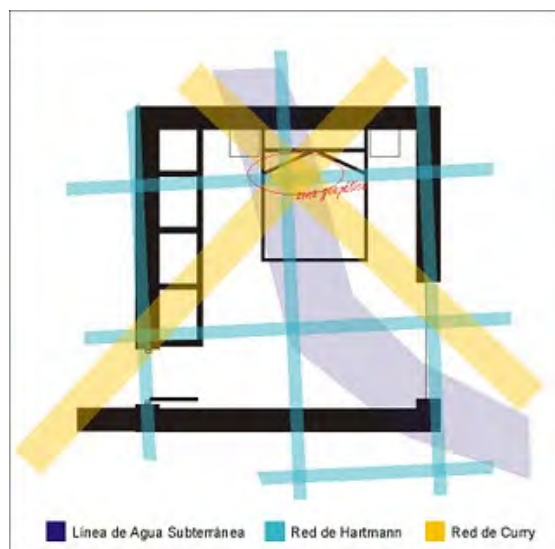
- Si debe utilizar un móvil tenga en cuenta que hay que alejarlo de la cabeza, con un cable manos libres del tipo «pinganillo». Existen modelos con una extensión en los auriculares que transportan el sonido hasta el oído alejando el altavoz del mismo. En las intoxicaciones por metales pesados, las ondas eléctricas y electromagnéticas (móviles, wifi, antenas, ordenadores, etc.) incrementan los efectos negativos de las mismas.
- A fin de proteger el espacio interior, existen cortinas que actúan a modo de filtro de las ondas electromagnéticas de alta frecuencia emitidas por las antenas de telefonía móvil.
- Utilizar ordenadores y televisores de TFT o de plasma.

Algunos consejos para evitar la exposición habitual a las **radiaciones naturales** de la tierra en el hogar:

- Buscar el buen sitio, el lugar favorable para la vida, que potencie la salud. Ubicar las zonas de máxima permanencia como la cama, el sofá, la mesa de despacho, en la vertical de una zona libre de alteraciones geofísicas (corriente de agua, fisura, red telúrica Hartmann o Curry, campo magnético terrestre).
- Evitar la exposición al gas radón en el interior de la vivienda, una ventilación diaria y eficiente es esencial.
- Evitar incrementar los niveles de radiactividad natural de la tierra a través de la incorporación de materiales de construcción.

Algunos de los efectos de las radiaciones son acumulativos⁸¹ y la mayoría son sinérgicos, de modo que un solo factor puede no ser la causa de un problema de salud, pero en combinación con otro u otros factores puede resultar problemático.

⁸¹ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=72> [Consulta: 19/10/2009].



Fuente

SI USTED ESTÁ MUY EXPUESTO A RADIACIONES, TOME PRECAUCIONES TANTO EN EL HOGAR COMO EN EL LUGAR DE TRABAJO. EXIJA QUE SE APLIQUE EL PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN EN LOS CENTROS DOCENTES Y LUGARES PÚBLICOS.

4.5.16.- Gas radón

El radón se produce cuando el uranio se descompone de manera natural en el suelo, piedras y agua. Generalmente, asciende a través del suelo y se mezcla con el aire que respiramos.

El radón entra en nuestros hogares y lugares de trabajo a través de grietas y otros agujeros en los cimientos y también a través del agua de pozos. Una vez dentro, el radón puede quedar atrapado en el interior.⁸² Se deben tomar precauciones al respecto.⁸³

La prevención es el mejor método. La correcta ventilación nos permitirá evitar problemas de tóxicos o del temido gas radón, que en las zonas graníticas es causa de cánceres de pulmón cuando su concentración es alta.

⁸² Disponible en: http://nmhomeofmyown.org/espanol/mantenimiento/mantenimiento_pdf/RadonGas.pdf [Consulta: 14/12/2009].

⁸³ WHO (2009), «WHO handbook on indoor radon». Disponible en: <http://tinyurl.com/3xgbvej> [Consulta: 09/03/2010].

Incluso en los meses de invierno recordemos que es importante la correcta ventilación de los espacios que ocupamos.⁸⁴

4.5.17.- Recomendaciones especiales para su vehículo de transporte

No utilice un coche recién comprado. Los tóxicos que desprenden los coches nuevos no disminuyen hasta que hayan pasado uno o dos años.

Cambie a menudo los filtros de aire de su coche.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

Si usted padece SSQM, instale un purificador potente en el coche. Los específicos para coche suelen ser poco eficientes. Utilice los purificadores aconsejados para 40m². Suelen ocupar la plaza de una persona, pero mantiene el aire constantemente filtrado. La instalación es muy sencilla. Se la pueden realizar en su concesionario de coches. Se trata simplemente de conectarlo al mechero del coche.

No utilice ambientadores.

Utilice un buen aspirador de agua para retirar el polvo sin levantar partículas.

Lave las alfombrillas del coche con agua, jabón y un cepillo.

Limpie el interior de su coche con agua y bicarbonato y con la ayuda de una máquina tipo vaporeta.

Limpie los cristales con un trapo seco empapado de vinagre. Pase otra bayeta para secar.

⁸⁴ Disponible en: http://www.internatura.org/estudios/informes/casa_eco.html [Consulta: 14/12/2009].

Limpie el exterior con el lavavajillas que use para la vajilla mezclado con agua y vinagre.

Los primeros 5 minutos después de subir al coche, procure tener las ventanas levantadas si ello es posible, sobre todo si va a utilizar el aire acondicionado.

4.5.18.- Precauciones especiales en su lugar de trabajo

Deberá notificar a los responsables del servicio de recursos humanos que usted padece SSQM.

Tomará las mismas precauciones generales que se recomiendan en este manual para el hogar o cualquier otro lugar.

No obstante, deberá evitar estar presente durante las tareas de mantenimiento, desinfectación, limpiezas generales o cualquier otro tipo de actuación que requiera de la manipulación o movimiento de sustancias químicas.

Tenga en cuenta que no podrá reincorporarse a ese mismo lugar de trabajo hasta pasado el tiempo suficiente para que no queden restos de estas sustancias en el aire que respire, ni impregnado en paredes o materiales.

4.5.19.- Precauciones especiales con las emisiones tóxicas industriales



Foto: Pedro Armestre

Las emisiones tóxicas industriales provienen de las industrias químicas y básicas. Entre ellas cabe destacar las industrias petroquímicas, las centrales térmicas nucleares, las productoras de fertilizantes, las papeleras y las cementeras. Todas ellas producen gases tóxicos altamente peligrosos e inflamables.

Estas emisiones tóxicas, las recibimos a través:

- **Del aire**, mediante las partículas en suspensión, gases tóxicos y lluvia ácida. Cuando estas emisiones se deben a más de un componente toxico aumenta su nivel de peligrosidad debido a la interacción de los diferentes químicos, aunque sea a pequeñas dosis.
- **Del suelo**, a causa de la contaminación del mismo y de las filtraciones.
- **De las aguas subterráneas y superficiales**, también a consecuencia de las filtraciones.

Estas tres vías de contaminación pueden llegar a producir toxicidad en su organismo a través del aire que respira y de los alimentos o del agua que ingiere.



Foto: Pedro Armestre

En este contexto, debemos añadir en la lista de tóxicos industriales la utilización de residuos tóxicos y radiactivos, como los que generan las empresas químicas de fertilizantes. Estos residuos se filtran a las aguas y se utilizan como correctores de suelos en los campos de siembra de arroz, remolacha y maíz, entre otros, así como en los materiales de construcción.⁸⁵

Aléjese de las zonas contaminadas por emisiones industriales tóxicas y de su radio de acción.

⁸⁵ Disponible en: <http://tinyurl.com/35fw4w3> [Consulta: 14/12/2009].

5.- CUADRO RESUMEN DE LAS PRECAUCIONES AMBIENTALES

Algunos esquemas nos permitirán recordar las ideas básicas que hemos ido desarrollando a lo largo de este manual.



Foto: Víctor Olabarria Tamayo

NORMAS BÁSICAS

- CONTROLE EL AIRE QUE RESPIRA
- CONTROLE LOS ALIMENTOS QUE INGIERE
- CONTROLE LAS SUSTANCIAS QUE APLICA SOBRE SU PIEL
- CONTROLE LAS ONDAS ELÉCTRICAS Y ELECTROMAGNÉTICAS

CRITERIOS APLICABLES A UN CORRECTO CONTROL AMBIENTAL

- SEA RIGUROSO EN LA ELECCIÓN DE LA PROCEDENCIA DE SUS ALIMENTOS, PREFERENTEMENTE DE ORIGEN BIOLÓGICO
- BEBA AGUA FILTRADA CON LOS MEDIOS QUE LE HEMOS RECOMENDADO
- PROCURE NO FRECUENTAR LUGARES CONTAMINADOS O QUE SUPONGAN UN RIESGO PARA SU SALUD
- REALICE UN CONTROL DE LOS ARTÍCULOS QUE ENTRAN EN SU HOGAR
- PARA LA LIMPIEZA, NO UTILICE PRODUCTOS QUÍMICOS. LE HEMOS PROPORCIONADO UNAS CUANTAS CLAVES PARA DISPONER DE ALTERNATIVAS
- SEA ESTRICTO EN LO QUE APLICA SOBRE LA PIEL, ES UN ÓRGANO VIVO, EL MÁS EXTENSO QUE TENEMOS
- LA CONTAMINACIÓN ELÉCTRICA Y ELECTROMAGNÉTICA TIENE EFECTOS DAÑINOS SOBRE EL ORGANISMO. TOME PRECAUCIONES EN SU HOGAR, EN EL LUGAR DE TRABAJO Y PIDA QUE SE APLIQUE EL PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN EN LOS CENTROS DE ENSEÑANZA Y LUGARES PÚBLICOS.
- SU SALUD PUEDE MEJORAR Y LOS SUYOS SE LO AGRADECERÁN.

IMPORTANCIA DE LAS ETIQUETAS IDENTIFICATIVAS

- ES IMPORTANTE QUE SE ACOSTUMBRE A LEER LAS ETIQUETAS DE TODO LO QUE COMPRA, SE IRÁ FAMILIARIZANDO CON LOS COMPONENTES QUE USTED NO PUEDE TOLERAR.
- RECUERDE QUE ALGUNOS ELEMENTOS NO SIEMPRE APARECEN, POR LO QUE SE ACONSEJA QUE SIEMPRE QUE PUEDA, CONSUMA PRODUCTOS CON GARANTÍA BIOLÓGICA.



Foto: Cristo Bejarano Lepe

PARTE II:

OTROS RECURSOS PARA AFECTADOS DE SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE: PACIENTES, FAMILIARES Y ENTORNO SOCIAL



Foto: Cristo Bejarano Lepe

6.- PRECAUCIONES FRENTE A FUMIGACIONES VECINALES O DE ORGANISMOS OFICIALES, ESCAPES TÓXICOS, OBRAS PÚBLICAS Y SITUACIONES DE EMERGENCIAS

A) En ocasiones el vecindario utiliza plaguicidas para evitar los insectos o las plagas de los jardines. Es conveniente que comunique a sus vecinos su estado de salud para que le avisen cuando vayan a aplicar estos productos y que le faciliten la ficha de seguridad de los mismos para que usted pueda tomar las precauciones oportunas.

Sus familiares o amigos pueden colaborar repartiendo una carta en los buzones de las casas o apartamentos que estén en su radio de acción. Recomendamos repetir este proceso coincidiendo con las fechas de inicio de plagas o calendarios de fumigaciones.

Es una gestión útil para protegerse, dar a conocer el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple en su entorno, así como otras alternativas menos tóxicas y agresivas al uso de plaguicidas.



Fuente

B) Se recomienda a los enfermos de SSQM que acudan a sus respectivos ayuntamientos y presenten un escrito junto con un certificado médico donde conste el diagnóstico de SSQM y/o SFC y/o FM,⁸⁶ solicitando que se les comunique cuándo se va a proceder a fumigar en jardines, alcantarillados o locales públicos y las sustancias que se van a aplicar con el fin de poder tomar precauciones. La mejor solución es alejarse mientras las sustancias se mantengan activas.

⁸⁶ **SFC**: Síndrome de Fatiga Crónica - **FM**: Fibromialgia

Este tiempo de alejamiento dependerá de qué producto o productos se utilicen en cada ocasión.

Con el fin de disponer de toda la información, solicite las fichas de seguridad química de cada uno de ellos, no se quede con la mera información del prospecto. Además, deberá tener en cuenta que si se mezclan más de uno se pueden potenciar entre ellos y generar un químico nuevo para el que no hay estudios sobre sus efectos en la salud de las personas.

Asimismo, informe a su ayuntamiento de que en caso de obras públicas o escape tóxico, se le notifique urgentemente para poder tomar todas las precauciones necesarias, y en su caso, preparar su desplazamiento a otro lugar. No obstante, si usted detecta cualquier olor que le haga sospechar esta situación, empiece tomando medidas.

Si se encuentra con trabas o problemas para conseguir esta información, acuda a la asociación de SSQM más cercana o consulte a alguna de ellas a través de internet sobre los trámites a seguir.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

7.- RECOMENDACIONES ANTE EL PLANTEAMIENTO DE UN CAMBIO DE DOMICILIO

En ocasiones, el entorno ambiental se vuelve muy agresivo para el paciente⁸⁷ y la familia debe plantearse un cambio de domicilio. Si tiene que llegar a esta decisión, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones⁸⁸:

- **Consulte el Plan General de Ordenación Urbana.** Le servirá para entender la situación actual del lugar donde desea comprar, así como probables actuaciones futuras que puedan repercutir en su entorno medioambiental.
- **Haga un estudio del entorno ambiental** a varios kms (teniendo en cuenta agricultura, ganadería, industrias, filtraciones y emisiones tóxicas, hidrocarburos de coches, gasolineras, antenas de telefonía móvil, transformadores eléctricos, densidad de población, etc).
- **Realice un estudio del flujo de los vientos predominantes** y de posibles **geopatologías** del suelo.
- **Alquile la vivienda antes de comprar como mínimo durante 1 año.** Le servirá para detectar posibles problemas ambientales a lo largo de las 4 estaciones. Es difícil hallar el lugar ideal, sin embargo, sí se pueden encontrar lugares más sanos y equilibrados. Es una tarea que requiere de tenacidad, no es imposible. Este hecho, unido al control ambiental del interior de su hogar, será un gran avance en la mejora de su salud.
- **No escoja una vivienda recién construida,** los químicos tardan muchos años en volatilizarse y algunos permanecen, a no ser que tenga garantías que se ha realizado siguiendo los

⁸⁷ Disponible en: <http://domosalud.blogspot.com/2008/06/manifiesto-de-barcelona.html> [Consulta: 14/12/2009].

⁸⁸ Disponible en: <http://nofun-eva.blogspot.com/2010/09/acondicionar-casa-y-mudanza-con-sqm.html> [Consulta: 17/09/2010].

criterios estrictos de la Biología de la Construcción (Baubiologie). Aún así, algunos pacientes de SSQM pueden ser intolerantes a ciertos materiales.

- Si después de comprar decide realizar adaptaciones o pequeñas obras, **utilice materiales biológicos o ecológicos**, exentos de compuestos orgánicos volátiles (COV) y otras sustancias tóxicas. Realice una instalación eléctrica biocompatible.
- Acomode su casa con **criterios de control ambiental**. Valore la utilidad real de cada objeto o mueble que vaya adquiriendo o incorporando al equipamiento de su nuevo hogar.
- Si desea vivir en la montaña o en el campo, asegúrese bien de que en varios kilómetros a la redonda **no se vayan a aplicar plaguicidas** en jardines, bosques y terrenos de cultivo, incluso en propiedades donde el cultivo se destine a uso familiar.



Foto: Cristo Bejarano Lepe

- Si desea vivir en la costa, le aconsejamos la primera línea de mar, sin calles, paseos o parkings alrededor, bien en playas o bien en acantilados no demasiado urbanizados con el fin de **evitar las aglomeraciones** del verano.

8.- APOYO AL AFECTADO Y SU ENTORNO

A. EL IMPACTO DEL SSQM EN EL ENTORNO PERSONAL Y FAMILIAR

Autor: Robert Cabré
Enfermero
Afectado por el SFC

Clara Valverde, nos reseña en su trabajo publicado en la revista Norte de Salud Mental (nº 34, 2009, pág. 78).

«Una crisis emocional o enfermedad pueden convertir al que sufre en una persona diferente, al mismo tiempo que, en cierta manera, sigue siendo la misma. Como escribió Paul Valery: «He cambiado como tú, pero de otra manera». Pero su sufrimiento ha tomado un sitio central en su vida, aunque ni su entorno ni los profesionales se den cuenta, ni su historial clínico refleje cómo el paciente intenta sobrevivir con su situación. El paciente, que sabe que le pasa algo fuera de lo corriente, no está seguro de cómo verbalizarlo, ni encuentra el espacio ni la persona que dé la bienvenida a sus palabras».



A la persona que padece un Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple le ocurren una serie de cambios en su vida y en sus expectativas que le influirán consciente e inconscientemente en la relación consigo mismo y con el exterior.

No podemos negar que existe una pérdida asociada a la enfermedad crónica. Puede generar una grave distorsión en nuestra calidad de vida, teniendo repercusión tanto

en el área personal, como en la familiar, truncando las expectativas de vida que habíamos idealizado. Nadie puede ayudarnos más que nosotros mismos en la adaptación a esta nueva situación. Debemos ser el motor de nuestro cambio solicitando sin ningún tipo de complejos la ayuda experta, la adecuada a nuestras necesidades.

Existe un numeroso colectivo de personas que padecen enfermedades denominadas «invisibles». El motivo de este calificativo se debe a que no son bien conocidas, tanto en el ámbito científico como a nivel social. Sin embargo, esta circunstancia de «invisibilidad» influye en el afectado generándole un incremento del estrés y una situación de desamparo. El paciente, al no poder compartir de una forma abierta con su entorno sus sufrimientos y temores, ve como se añade a su enfermedad un sentimiento de incompreensión. La suma de todos estos factores da como resultado a un ser humano que no recibe las respuestas de apoyo y la comprensión que necesita. Entre estas enfermedades se encuentra el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple.

Cabe añadir a este complejo entramado que la presión y la confusión van en aumento cuando el afectado no se ve respaldado por el propio sistema sanitario y de protección social. Son muchos los enfermos que verbalizan preferir padecer un cáncer u otro tipo de enfermedad reconocida médica y socialmente, que «esta» enfermedad ignorada que les hacen sentirse como si fueran manipuladores y simuladores.

Ante estos hechos, no es difícil comprender que las personas entren en estados de depresión y que en situaciones extremas les induzca al suicidio. Este escenario nos lleva a considerar como imprescindible el generar y divulgar los conocimientos y metodologías que hemos ido adquiriendo desde la experiencia y la formación, con el fin de evitar estas situaciones extremas y ayudar a encontrar a los pacientes una mayor calidad de vida personal y familiar.

¿Qué le ocurre a una persona y a una familia cuando aparece el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple?

Por la complejidad en la manifestación de los síntomas y el desconocimiento que se tiene de estas enfermedades, el diagnóstico suele dilatarse en el tiempo, tardando en ocasiones incluso años.

Durante este proceso se suceden una serie de fases:

- I. Fase previa al diagnóstico
- II. Fase de aceptación del diagnóstico
- III. Fase de convivencia con el diagnóstico

I. Fase previa al diagnóstico

En la fase previa al diagnóstico el paciente pasa un periodo de tiempo más o menos largo, dependiendo de las causas, en el que no se encuentra bien, se siente irritable, no halla justificación a su estado, padece déficits físicos y en algunos casos también psíquicos, en realidad no sabe qué es lo que le pasa, pero no se siente bien. A medida que su salud se va deteriorando, por fin decide acceder a un servicio médico en busca de ayuda.

La situación del afectado se complica cuando la sintomatología que manifiesta no es conocida o reconocida por la colectividad médica, empezando un deambular de especialista en especialista. En esta etapa aumenta su nivel de angustia y sufre un estado de decepción al percibir el deterioro de su salud y no obtener un diagnóstico con un posible tratamiento que le ayude a recuperar esa pérdida. Aquí suele empezar un largo peregrinaje a entidades sanitarias y a las denominadas «medicinas y terapias alternativas». Va en búsqueda de una respuesta y una solución, pero los resultados no son siempre los deseados. De una forma u otra llega el anhelado diagnóstico, después de un largo tiempo, probablemente han pasado años desde las primeras manifestaciones de la enfermedad.

Durante este proceso, cabe añadir la posible conflictividad laboral, económica, de pareja y familiar que despierta esta patología, ya que el entorno del paciente otorga más credibilidad a los servicios sanitarios que al individuo, poniendo en tela de juicio sus afirmaciones y aplicando de forma equivocada el concepto de «enfermedad psicológica».

II. Fase de adaptación al diagnóstico

La persona afectada no acaba de entender lo que le ocurre. Simultáneamente observa en el entorno médico y social un desconocimiento evidente de la patología que le afecta. Este contexto le puede llevar a adoptar dos actitudes diametralmente opuestas:

- Una actitud sumisa
- Una actitud rebelde

Ambas ocultan un mismo sentimiento, el miedo de padecer y morir ante una situación desconocida sin encontrar referentes, sólo cambia el modo de manifestarlo.

En la actitud sumisa aparecen cuadros depresivos, disminución de las actividades de la vida cotidiana, apatía, episodios de angustia, conflictividad laboral, etc. El paciente muestra una actitud pasiva, melancólica y de abandono frente a su persona y a la vida, desea morir.



Foto: Víctor Olabarría Tamayo

La actitud rebelde le lleva a vivenciar situaciones dispares. Suceden episodios en los que rechaza la enfermedad, buscando información que aporte una solución a sus problemas. No se resigna a la evidencia que le propone el sistema sanitario. Se asocia con otras personas que están viviendo problemas muy similares, a pesar de que «estos seres iguales» suelen ser etiquetados de hipocondríacos. El asociacionismo le sirve para cotejar sus vivencias y experiencias, permitiéndole una mejor calidad de vida, ayudándole a superar los episodios agudos de la enfermedad con más facilidad.

III. Fase de convivencia con el diagnóstico.

Esta fase supone la aceptación de la enfermedad y por lo tanto, el «control» de las fases agudas. En esta etapa la persona afectada puede acceder a una calidad de vida aceptable, a pesar de la evidencia de padecer una enfermedad crónica. Es el momento en el que pasa a mantener un control de sí mismo y del medio.

Posiblemente este sería el estado ideal, el que intentaremos alcanzar hasta que no consigamos una mejor solución.

¿Cómo podemos llegar a él?

Mediante la aceptación y la predisposición para realizar cambios importantes en nuestras actividades, en la forma de contemplar y abordar la vida. Este cambio de actitud es primordial.

Primero con nosotros mismos

- En primer lugar, es necesario que comprendamos lo que nos ocurre. Cuanto antes lleguemos a esta etapa mejor, aunque cada paciente tiene su «tempus».
- Comprender que padecemos una enfermedad crónica. Se define como tal un «proceso incurable, con una gran carga social tanto desde el punto de vista económico como desde la perspectiva de dependencia social e incapacitación, tiene una etiología múltiple y con un desarrollo poco predecible».

-
- Entender que padecemos un malestar físico y emocional real, con causas bioquímicas.
 - Saber que la información es imprescindible. Una persona no informada no puede tomar decisiones para su vida. Es importante que las fuentes de información sean fidedignas y contrastadas.
 - Tomar consciencia de que debemos adoptar cambios de hábitos en nuestra vida y en nuestro entorno familiar y social, puesto que perdemos libertad y autonomía.
 - Comprender que se generarán cambios en los patrones de sexualidad, sin causas emocionales externas y que requerirán de una adaptación en la relación de pareja.
 - Aceptar que aparecerán alteraciones en la percepción de la propia imagen variables en función de nuestro estado físico y anímico.
 - Comprender que aparecerán modificaciones importantes en la escala de valores y filosofía de vida.
 - Asumir que ante la realidad del diagnóstico y la dificultad en la aplicación de un tratamiento, aparecerán sentimientos de impotencia y desesperanza a consecuencia del propio miedo a lo desconocido, generando respuestas tanto depresivas como de negación o agresividad.
 - Aprender a desarrollar un nuevo concepto de autocuidado a partir de nuestras propias experiencias y de las de otros enfermos. De momento se carece de la suficiente experiencia científica que pueda ofrecer protocolos de conductas y acciones saludables. Actualmente, cada enfermo es un caso a valorar y a tratar de forma individual.
 - Intentar evitar sentimientos de frustración y melancólicos, es necesaria la aceptación y la adaptación a la nueva realidad.
 - Perder el miedo a morir, padecer SSQM no implica la muerte. Es recomendable adoptar una nueva actitud frente a la vida que nos ayude a aprender a vivir con más calidad e intensidad.

- No hablar constantemente de la enfermedad. Es una práctica humana el hecho de comentar aquello que angustia, pero hay que abrir otros horizontes.
- No justificar determinados actos de nuestras vidas con la enfermedad. Es una actitud fácil de adoptar y tiene el riesgo de hacernos caer en un círculo vicioso de constantes justificaciones. No todo lo que nos ocurre se debe a la enfermedad.
- Buscar grupos o asociaciones de afectados que puedan facilitar la comunicación y la posibilidad de compartir experiencias.
- Permanecer informado y activo ante la enfermedad, sin que ello implique la obsesión. La información es la base de la aceptación, la obsesión representaría un perjuicio para el paciente.
- Tener en cuenta las experiencias ajenas pero no aceptarlas como un parámetro único. Partiendo de estas experiencias y de este manual de control ambiental, va a experimentar mejoría, aunque no existan unos patrones fijos y universales. No todos los enfermos padecen los mismos síntomas o manifestaciones.

La familia

- Comprender que el SSQM produce una pérdida del equilibrio familiar, puesto que el enfermo pierde su rol, y también se producen cambios en los roles de los demás miembros, complicándose con problemas de comunicación y separación del entorno familiar.
- Es importante que la familia obtenga la información y la formación adecuada sobre el diagnóstico, sus consecuencias y las alternativas a adoptar.
- Facilitar y estimular a la familia a implicarse en los cambios, no es bueno que intentemos solucionarlo todo nosotros mismos, cuanto antes nos abramos y facilitemos la implicación de la familia, mas fácil resultará la convivencia, pues tiene un papel importante de soporte y aceptación de la enfermedad.

-
- No abandonar la relación íntima de pareja, sobre todo en el ámbito sexual y de actividades de pareja compartidas.
 - Invitar a las personas de nuestro entorno a actividades y sesiones grupales, puesto que al poder compartir experiencias ajenas se harán más conscientes de la realidad. Se compartirá el aprendizaje de nuevas estrategias para sobrevivir con dignidad y menos conflictividad.
 - Todos estamos implicados, puesto que unos padecen la enfermedad, pero realmente la sufre todo el entorno, tanto de un modo efectivo como afectivo.
 - A medida que se conoce y acepta la enfermedad, se crean nuevas expectativas de vida.
 - El SSQM puede implicar un deterioro del poder adquisitivo familiar, ya que merma o imposibilita el aporte de determinados ingresos económicos y presenta gastos añadidos.
 - Puede generar un aislamiento social al limitar las relaciones tanto laborales como del tiempo libre.
 - No realizar ni aceptar falsas justificaciones a causa de la enfermedad. No debe ser el centro de nuestras vidas, tanto a nivel individual como social.
 - No demorar la búsqueda de profesionales para obtener ayuda, puesto que cuanto más se demore las dificultades se incrementarán.
 - El SSQM genera una serie de cambios en el ámbito biopsicosocial que debe tenerse en cuenta. Puede que incluso exija un cambio de lugar de residencia, con todo lo que ello implica a nivel familiar y social.
 - Buscar apoyos sociales, mediante lo que se denomina «compañeros de culto», es un sistema de soporte muy antiguo. Se caracteriza por una relación de encuentros periódicos con individuos con los que se comparten creencias, valores y un sentido de la vida. Es un sostén disponible incluso con cambios geográficos y viene facilitado por las nuevas tecnologías.

Para concluir, no olvidemos lo que significa la familia para el individuo. C. Martínez⁸⁹ describe las funciones de las familias en un entorno saludable, entendiendo como tal el grado de independencia individual de sus miembros.

- Satisfacer las necesidades afectivas de sus miembro.
- Satisfacer las necesidades físicas.
- Establecer patrones positivos de relaciones interpersonales.
- Permitir el desarrollo de la identidad individual de cada uno de los miembros.
- Favorecer la adquisición de un patrón psicosexual adecuado.
- Promover el proceso de socialización.
- Estimular el aprendizaje y la creatividad de sus miembros.



Foto: Cristo Bejarano Lepe

⁸⁹ Martínez, C. Salud familiar. Ciudad Habana. Editorial Científico Técnica, 2001.

B. EL COMPROMISO FAMILIAR Y LOS PACIENTES CON SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE. PROTOCOLO CANADIENSE

Autor: Robert Cabré
Enfermero
Afectado por el SFC

Las familias que conviven con pacientes afectados por las enfermedades denominadas «invisibles», entre ellas el síndrome de sensibilidad química múltiple, padecen también sus consecuencias. Se suele desencadenar un estrés familiar generador de conflictos que vienen a añadirse a los ya existentes.

Según los estudios de Sonia Lupien, existen cuatro factores presentes en los procesos de estrés:

- La novedad
- La impredecibilidad
- La sensación de descontrol
- La percepción de amenaza para la persona y/o la personalidad



La aparición del estrés no comporta la presencia de todos los factores, ni tampoco suele aflorar de una forma inminente. Su aparición en forma patológica sucede después de un proceso.

Es comprensible que debido al desconocimiento social y profesional de estas enfermedades, se generen situaciones estresantes dentro del entorno familiar tales como tensión emocional, incertidumbre, alteraciones de los roles familiares, preocupación existencial, presión financiera, problemas sexuales, etc.

La resolución de los problemas requerirá en primera instancia de la voluntad manifiesta de los propios implicados. Para ello es necesario establecer buenas vías de comunicación entre los distintos miembros de la unidad familiar.

A nivel comunitario exige una serie de actuaciones y cambios. Se establecerán nuevos roles, nuevas formas de relacionarse y nuevos modos de vida que se deberán aprender y que no siempre estarán descritos.

El entorno físico

La vivienda es un elemento primordial a tener en cuenta. La ubicación, los materiales de construcción, la decoración, la limpieza y el mantenimiento del hogar deberán ser revisados y requerirán de algunos reajustes.

En ocasiones se deberá plantear un cambio de domicilio en busca de otro con un entorno ambiental más apropiado para el afectado, pero esto no siempre es fácil. Aún así, siempre hay posibilidades de mejorar. Se aconseja un periodo mínimo de un año para comprobar la idoneidad del nuevo emplazamiento.

En determinadas circunstancias, si la economía familiar lo permite, es conveniente disponer de una segunda vivienda que cumpla las condiciones adecuadas para superar los episodios de agudización. Suelen ser recomendables aquellos lugares situados en primera línea de mar y alejados de cualquier tipo de emisión tóxica. En la montaña o en el campo, se tendrá especial cuidado con las fumigaciones (aunque procedan de particulares) y emisiones tóxicas en varios kilómetros a la redonda.

En numerosos casos el paciente no dispone de alternativas y se ve obligado a permanecer aislado en su domicilio, accediendo al exterior en contadas ocasiones en contra de su propia voluntad.

Es evidente que esta conflictividad va más allá de la propia vida individual y/o familiar, puesto que también limita las relaciones sociales. El entorno social deberá demostrar una especial sensibilización frente a estos pacientes y será quien deberá adaptarse a la ineludible necesidad de un aire limpio de químicos. Para quien se lo solicite, el paciente deberá disponer de información sencilla pero clara a este respecto.

En cuanto a los hábitos de higiene personal es imprescindible el control de fragancias. Se deberá considerar el aprendizaje de nuevas formas de conducta, tanto para el paciente como para la familia que con él convive o para las personas con las que se pueda relacionar.

Existen en el mercado una amplia gama de productos que contienen fragancias (colonias, desodorantes, suavizantes, jabones, ambientadores, etc.) que usamos de forma habitual.



Foto: Víctor Olabarria Tamayo

No tenemos conciencia de los perjuicios que pueden ocasionar en la salud de los enfermos de SSQM, en ocasiones de forma inmediata. Sin embargo, a pesar de la poca información que circula entre la ciudadanía, cada vez más se está demostrando que a medio o largo plazo estas combinaciones de químicos⁹⁰ también pueden suponer un problema de salud para las personas sanas, sobre todo en fetos y bebés.

Todos los motivos aquí expuestos pretenden propiciar un acercamiento familiar y destacar el valor de la aportación de los familiares, para la implementación de un sistema de control ambiental en el hogar de un afectado por SSQM.

Esta herramienta es básica para poder estabilizar y/o mejorar al enfermo, de ahí su importancia. Es el único tratamiento en el que existe consenso universal respecto a esta patología.

Los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios ocupan un lugar destacado en los cambios a realizar en la vida y en el hogar de un paciente de SSQM. El hecho de comer forma parte del instinto animal, no obstante, saber alimentarse forma parte de un hecho cultural que suele consolidarse en los núcleos familiares.

Entenderemos como nutrición la capacidad de aportar determinados nutrientes a nuestro organismo con la finalidad de mantener una buena calidad de vida. Estos componentes nutricionales se encuentran en formas y productos diferentes.

Cambiar el modo de alimentación en el ámbito familiar puede ser problemático, sobre todo cuando viene generado por un hecho forzado como es una enfermedad. Sin embargo, esta misma realidad se puede vivir como una forma de buscar nuevos hábitos que generarán mayor calidad de vida a todos los miembros de la unidad familiar.

⁹⁰ Disponible en: <http://www.asquifyde.es/noticia-detalle.aspx?noticia=88> [Consulta: 09/03/2010].

Sexualidad en los enfermos de SSQM

Los afectados por SSQM suelen estar cansados y doloridos. Esta experiencia vivencial plantea problemas y limitaciones en la esfera sexual. Una vida sexual saludable ayuda al sistema inmunitario y a liberar oxitocina entre otras hormonas, que actuará contra el estrés anulando el cortisol.

Existe una serie de sugerencias que pueden ayudar a un mejor disfrute del sexo.

- Es recomendable mantener contacto sexual en el momento del día en el que usted esté menos cansado.
- Se requiere paciencia e imaginación para superar el problema de la fatiga, el dolor, o ambos, solicitando de su pareja que asuma las posiciones que requieran de la mayor energía, de este modo le permite al afectado/a una actitud más pasiva.
- El juego sexual es tanto psicológico como físico. Requiere de un buen aprendizaje de pareja en el que se recomienda que se priorice el juego, evitando las actuaciones más forzadas que puedan causar percepciones dolorosas. Se puede dar placer de muchas formas. Por ejemplo, cuando la penetración sea dolorosa, acariciando y besando las zonas erógenas de su pareja.
- A ciertas edades existe reseca vaginal en la mujer que puede condicionar las relaciones sexuales. En este grupo de pacientes este fenómeno se ve más acentuado. Cuando el uso de lubricantes sintéticos suele ser un problema por su intolerancia, se puede experimentar con aceites vegetales biológicos de primera prensa en frío, como el de almendra o el de sésamo.
- El abandono de la actividad sexual provoca una disminución de la apetencia, generándose así un círculo vicioso. Se deben evitar las excusas para no mantener una relación sexual. La sinceridad y la buena comunicación de la pareja es muy importante también en este aspecto.

- Existe una serie de ejercicios rehabilitadores de la musculatura implicada en la sexualidad y el orgasmo vaginal, que a su vez ayudan a evitar o reducir la incontinencia urinaria: interrumpir el flujo de la orina; contraer los glúteos y relajarlos, etc. Cuanto más se repita este ejercicio, más se potenciará la masa muscular. Hay una metodología específica desarrollada por los fisioterapeutas expertos en ginecología y control de las incontinencias. Si ante el problema el paciente no consigue resolverlo, es recomendable que recurra a estos profesionales. Ellos sabrán diseñar los ejercicios más oportunos que resuelvan la cuestión.
- Pueden aparecer infecciones vaginales por levaduras. En este caso se recomienda acudir al ginecólogo.

No obstante, es importante la prevención, por lo que proponemos las siguientes recomendaciones:



Fuente

- Vaciar la vejiga de orina después de la relación
 - Que la pareja aplique normas elementales de higiene, como lavarse las manos previamente a la relación.
 - Evitar la contaminación por arrastre de la zona anal a la vaginal.
 - Evitar el incienso y demás productos aromatizantes para intentar «crear ambiente».
- La buena música y sobre todo el deseo, la creatividad, la paciencia y la persistencia son ingredientes imprescindibles. La utilización de videos es otra opción.
 - Si no se puede recuperar una buena relación y existe predisposición de la pareja en buscar soluciones, es conveniente solicitar ayuda a profesionales especializados sin demorarse en el tiempo.

EL SÍNDROME DE BURN-OUT EN LA FIGURA DEL CUIDADOR

El hecho de estar en convivencia con un enfermo crónico, en este caso con un afectado por el SSQM, puede generar durante el transcurso del tiempo una situación de tensión y conflictividad en la familia pero especialmente en los cuidadores. A esta sensación de estar quemado se le denomina el Síndrome de Bourn-out (SBO).

El SBO se genera por agotamiento, siendo más susceptibles a esta manifestación los familiares que convivan durante más tiempo con los pacientes y/o los que estén más intensamente implicados de forma continua en estos cuidados.

La causa más probable de la aparición de esta reacción es debida al estrés. Se percibe la convivencia cotidiana como una nueva realidad que no se sabe o no se puede manejar. Se constata que no se poseen los medios, los recursos, la formación, la información y el apoyo profesional suficiente para superar de forma adecuada los conflictos que plantea.

El hecho de sentir indefensión será el último eslabón de la cadena. Al repetirse las situaciones y no poder aportar soluciones, el riesgo de agotamiento es más que probable.

En muchas ocasiones este síndrome puede pasar desapercibido para quien lo padece. A menudo, es el entorno del cuidador quien detecta este agotamiento.

Existe cierto recelo por parte del cuidador en mostrar abiertamente determinadas reacciones por temor a que puedan ser interpretadas como una muestra de pérdida de entusiasmo, un estado de degradación y fracaso de la propia convivencia.

No obstante, esta situación tiene solución. Se trata de encontrar un equilibrio respecto a todos los miembros de la unidad familiar, especialmente hacia la figura del cuidador.

Principios para la prevención del Síndrome de Bourn-Out

El apoyo de un especialista en terapia familiar es insustituible. Sin embargo, existe una serie de recomendaciones para poder reducir y/o evitar el SBO en el cuidador:

1. Reflexionar sobre sus emociones y profundizar en su autoconocimiento.
2. Establecer límites y fijar expectativas realistas respecto a lo que puede o no hacer. Es prácticamente imposible responder a todas las necesidades: las del enfermo, las de la familia y las del propio cuidador.
3. Separar la vida laboral de la vida personal.
4. Pactar a nivel familiar la realización de actividades individuales ajenas al trabajo y a la función de cuidador.
5. Potenciar la comunicación interpersonal.
6. Aprender a mejorar las habilidades que aseguren la transmisión de ideas de una forma sana, eficaz y respetuosa.
7. Saber dar salida al exceso de estrés mediante la práctica regular de ejercicio físico, relajación, meditación o yoga.
8. Reforzar la red de apoyo social. Disponer de personas con las que compartir las vivencias permite romper la sensación de aislamiento y refuerza la autoestima.



Fuente

9.- PROTOCOLOS HOSPITALARIOS PARA AFECTADOS POR EL SSQM

a) Plan de cuidados hospitalarios a pacientes con Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple. Protocolo canadiense

Artículo extraído de la página web de la Lliga SFC⁹¹

1) Propósito

Definir las responsabilidades de los cuidados en casos de pacientes afectados de sensibilidades químicas múltiples (SQM).

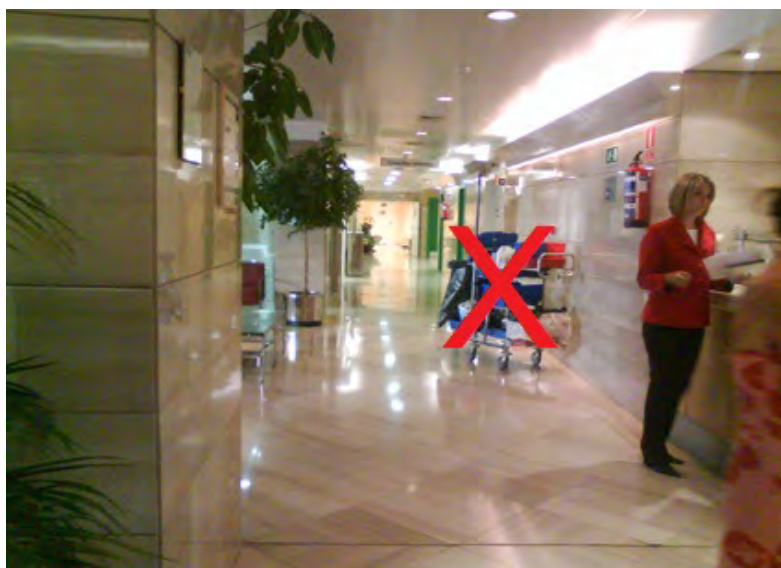


Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

2) Antecedentes

La SQM es un trastorno crónico adquirido caracterizado por síntomas recurrentes que tienen lugar en respuesta a bajos niveles de exposición a múltiples productos químicos no relacionados. Los síntomas habitualmente tienen relación con: sistema nervioso central, circulatorio, respiratorio e irritación mucosa o metabólica que incluye

⁹¹ Disponible en: <http://tinyurl.com/3amzdry> [Consulta: 25/05/2010].

enzimas, sangre, riñones, tracto gastro-intestinal, etc. Los pacientes con historia de reacciones adversas a los productos químicos que se encuentran en perfumes, pesticidas, detergentes, productos de limpieza del hogar, etc., pueden tener o desarrollar sensibilidades químicas múltiples. Aproximadamente un 75% de los afectados son mujeres, posiblemente debido a disrupciones endocrinas. Gente en edades entre 30 y 40 y tantos años son los más afectados, así como niños y otros que son más susceptibles a los efectos de los pesticidas y productos que contengan productos químicos tóxicos. El tipo de población que se identifica mayormente con esta condición son: trabajadores industriales, maestros, enfermeras, inquilinos de edificios enfermos y los que viven en comunidades con contaminación química. Aproximadamente un 3% de los canadienses han sido diagnosticados de sensibilidades ambientales.

3) Antes de la admisión

Identificar individuos con riesgo en Admisión del Departamento de Emergencias, Admisión o Pre-admisión y anotar esta información en el historial del paciente.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

Nota: Una vez que sea posible incorporar alarmas en el expediente electrónico, este procedimiento debe ser actualizado para reflejar el proceso.

4) En la admisión

- 📖 Asignar el paciente a una habitación privada, con presión negativa, si está disponible. No utilizar habitaciones recientemente pintadas.
- 📖 Colocar en la habitación un kit de alergia al Látex.
- 📖 Eliminar envases cortantes y reemplazarlos por nuevos.
- 📖 Solicitar una botella de peróxido de hidrogeno para usar como preparación de la piel en iniciaciones IV y flebotomías.
- 📖 Colocar sabanas libres de alergenos (SQM) en la cama.
- 📖 Se precisa asesoramiento completo en el caso de pacientes que especifican que están afectados de SQM. El historial médico puede ser extenso ya que la SQM afecta a varios sistemas.


Nota: Los afectados de SQM son expertos en conocer sus necesidades y requerimientos relacionados con su enfermedad, por lo que es importante involucrar al paciente en el desarrollo de su plan de cuidados.


- 📖 Tomar nota cuidadosamente de las sensibilidades ambientales, alergias alimentarias y medicamentosas y sus reacciones. Anotar cómo el paciente hace frente a su SQM ya que varía en función de sus sensibilidades específicas actuales. Incluir qué equipo especial usan, sus medicaciones o remedios habituales, las medidas alternativas u oxígeno.
- 📖 Colocar una cinta roja y rotularla con la denominación Sensibilidad Química Múltiple (SQM). Seguir las prácticas standard para marcar la ficha de alergias, etc.
- 📖 Indicar que el paciente tiene SQM en su hoja de dieta.
- 📖 Colocar una señal en la puerta especificando: “Contacte con la sala de enfermeras antes de entrar en la habitación del paciente”.


4.1) Cuidado del paciente

 Observar los siguientes síntomas en el paciente:

- Fatiga
- Pérdida de memoria lógica
- Sollozos
- Dolor de cabeza
- Falta de motivación
- Problemas visuales
- Dolor en las articulaciones
- Dificultades digestivas
- Erupciones o enrojecimiento
- Sensibilidad al frío o al calor
- Desorientación
- Salivación
- Sinusitis
- Palidez
- Ronquera
- Anemia
- Pérdida de capacidad de secuencia
- Depresión
- Nerviosismo
- Dolor de pecho
- Náuseas
- Problemas auditivos
- Vértigos
- Desordenes con el sueño
- Edema
- Confusión
- Entumecimiento de extremidades
- Irritabilidad
- Pérdida de coordinación
- Tensión arterial

 Informar al médico de cualquier síntoma manifestado por el paciente.

 Consultar al Dietista Clínico las necesidades dietéticas. Anotar las necesidades dietéticas del paciente en el historial clínico para futuras referencias.

 La farmacia debe disponer de un kit de reacciones de SQM. Si el paciente es admitido en otras instalaciones, contactar con Farmacia y pedir el envío del kit para la duración de la estancia del paciente.

 Permitir al paciente disponer de sus propios productos alimenticios tolerados y suplementos dietéticos.

 Métodos de protección durante su estancia.

4.2) Seguridad del paciente

- 📖 Resaltar la importancia de que todos los empleados del hospital y los visitantes contacten con la enfermera del paciente antes de entrar en su habitación.
- 📖 Mantener siempre al paciente aislado de otros pacientes y sus visitas.
- 📖 Transportar al paciente con máscara P95 (disponible en el kit de alergia al látex) o respirador personal.
- 📖 El personal que cuida del paciente debe abstenerse de utilizar perfumes, lociones perfumadas, lacas para el cabello, champúes perfumados, desodorantes u otros productos perfumados y utilizar únicamente jabón sin perfume para lavarse las manos.
- 📖 El personal debe ser consciente que los jabones para la ropa y los suavizantes que usan para lavar sus uniformes afectan al paciente, así que deben evitar utilizarlos cuando tengan que cuidar a estos pacientes.
- 📖 Utilizar guantes hipoalergénicos, no de látex, antes de entrar en la habitación.
- 📖 Informar a los familiares del paciente y visitantes de no llevar plantas ni flores a la habitación.
- 📖 Limitar el uso de periódicos en la habitación del paciente.
- 📖 Utilizar los productos alternativos sugeridos en el Apéndice 1, si el paciente puede tolerarlos.

4.3) Intervenciones de emergencia

- 📖 Si se conoce, eliminar el objeto o la persona que puede resultar perjudicial de la habitación del paciente.
- 📖 Si es necesario, sacar al paciente de la habitación para tener aire fresco al exterior del edificio.
- 📖 Utilizar carbón y bicarbonato para absorber y eliminar olores de la habitación. Abrir la ventana si es posible.

📖 Consultar el protocolo de emergencia personal del paciente para reducir o diluir reacciones a químicos (agua, alimentos, bicarbonato, tri-sales, etc.). Pedir el kit de reacciones de SQM de farmacia.

📖 Comunicar y cooperar con el paciente, siempre que esto sea posible, ya que el paciente normalmente sabe lo que le puede ayudar.

4.4) Educación del paciente

📖 Dialogar con el paciente/familia si el paciente ha sido diagnosticado de SQM recientemente. Informarles que pueden contactar con grupos de soporte en internet.

📖 Tranquilizar al paciente en su condición de sensitivo a productos químicos.

4.5) Documentación

📖 Señalar con las siglas SQM el historial clínico del paciente, la cubierta de la carpeta, los registros de medicación y el sistema electrónico (cuando esté disponible).

📖 Documentar puesta en práctica / modificación /finalización de protocolos.

📖 Documentar signos vitales en el archivo apropiado.

5) Referencias

📖 Protocolo Southwest General Health Center Multiple Chemical Sensitivity. Middleburg. OH. Descargado en: <http://www.buildingsmartalliance.org/index.php/ncs> [Consulta: 10/08/2007].

📖 Cooper, Carolyn RN. (2007). Multiple Chemical Sensitivity in the Clinical Setting. AJN Vol. 107, Nº 3.

📖 Sears, Margaret E. (2007). The Medical Perspective on Environmental Sensitivities. Comisión de Derechos Humanos de Canadá.

Apéndice I

Productos alternativos

En lugar de	Usar
Apósitos con alcohol	<ul style="list-style-type: none"> - Peróxido de hidrógeno al 3% # 3001529 - Ioduro de Povidona
Productos de limpieza que contengan lejía, amoníaco o aerosoles.	<ul style="list-style-type: none"> -Limpiadores basados en peróxido de hidrógeno, como Virox. -Vinagre y agua o bicarbonato y agua
Máscaras de oxígeno de goma	<ul style="list-style-type: none"> - Las del propio paciente, o de plástico
Cánula de plástico IV	<ul style="list-style-type: none"> - Aguja metálica de mariposa - Infusión wing set 19G x 3/4 x 12" Meditech # 3002388 - Infusión set wing 21G x 0,75 x 12" Meditech # 3002389 - Infusión set wing 23G x 0,75 x 12" Meditech # 3006108 - Esparadrapo
Esparadrapo	<ul style="list-style-type: none"> - Esparadrapo de papel - Esparadrapo quirúrgico poroso 2,5cm x 9m Meditech # 3002208 - Esparadrapo quirúrgico poroso 1,2cm x 9m Meditech # 3002218
Envases de plástico	<ul style="list-style-type: none"> - Vidrio
Agua del grifo	<ul style="list-style-type: none"> - Agua mineral embotellada en botellas de vidrio
Dextrosa y Agua (si hay intolerancia al maíz)	<ul style="list-style-type: none"> -Solución salina Normal -Solución de Ringer
Ropa de cama	<ul style="list-style-type: none"> - Ropa de cama libre de alérgenos para SQM en la lavandería

b) SSQM: Información para enfermería hospitalaria

Autora: Clara Valverde⁹²

Si eres una persona que sufre el Síndrome de las Sensibilidades Químicas Múltiples y tienes que estar hospitalizado por cualquier problema de salud, te ofrecemos este texto para que lo des a los profesionales de enfermería que vayan a cuidar de ti.

También se lo puedes facilitar a médicos. Nuestro objetivo es que tu estancia en el hospital no empeore tu salud.

¿Qué hacer?

Aparte de la razón por la cual está ingresado, este paciente tiene un problema de salud llamado Síndrome de Sensibilidades Químicas (SSQM) o Intolerancia Ambiental Idiopática (IAI).

Esto hace que el paciente tenga, entre otros muchos síntomas, una gran fatiga, hipotensión (mareos extremos), problemas de respiración, etc.

Este problema de salud, que se ha descubierto en los últimos años y para el cual se definieron criterios de diagnóstico en 1999, hace que ciertas personas (con una predisposición genética o por cuestiones relacionadas con la epigenética, o por ambos factores) reaccionen fuertemente a sustancias químicas en cantidades para las cuales no serían un problema para otras personas.

Sólo con oler ciertos productos de limpieza, perfumes, o tomando ciertos medicamentos o aditivos en la comida, estas personas tienen reacciones extremas a nivel de los sistemas:

- Nervioso central
- Musculoesquelético
- Respiratorio
- Cardiovascular
- Gastrointestinal
- Piel y mucosas, ojos
- Genitourinario

⁹² Disponible en: <http://www.ligasfc.org/index.php?name=News&file=article&sid=23> [Consulta: 25/05/2010].

Cuanto más está expuesto el paciente a sustancias químicas, más pierde la tolerancia para afrontarlas.

Las reacciones que tiene el paciente con SSQM no son pequeñas y leves, son fuertes y muy serias.

¿Desde cuándo está así este paciente?

Este paciente probablemente desarrolló el SSQM hace unos años cuando tuvo una exposición o una serie de exposiciones a tóxicos, seguramente en su trabajo.

¿Cuántas personas tienen el SSQM en Cataluña?

No hay estudios epidemiológicos en Cataluña, pero un importante estudio del 2003 en los Estados Unidos mostró que hasta un 12% de la población presenta algún nivel de sensibilización a ciertos químicos (Caress). El SSQM es sobre todo frecuente entre personas que trabajan con pesticidas, materiales de construcción o en hospitales y centros de salud en los cuales se fumiga y se desinfecta a menudo.

¿Qué médicos se ocupan de esta enfermedad?

Aunque hay pocos especialistas que saben trabajar con este problema de salud, los que lo hacen son especialistas en Medicina Interna, Inmunología y Neurología.

¿Qué tiene que hacer el profesional de enfermería?

1. Creer al paciente. Sus reacciones a productos de limpieza, perfumes, medicaciones, etc, no son «cuento». Son reacciones fisiológicas que le hacen sufrir de una manera extrema. Es un problema de salud grave.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

2. Anotar en el historial clínico que el paciente tiene SSQM y hacer un plan de enfermería que incluya:

- Observación del paciente, sobre todo su tensión arterial, mareos, confusión, etc .
- Comunicar al médico cualquier bajada de tensión arterial u otro síntoma para verificar el origen del problema.
- Comunicación con el paciente sobre cómo se encuentra y sobre qué se puede hacer para minimizar sus síntomas.
- Verificar con el paciente antes de administrar una medicación si ha tenido algún problema con esa medicación en el pasado.

Recuerde que el paciente no siempre sabe a qué medicaciones va a tener una reacción. Esto lo va descubriendo. Por eso es importante el tener mucha cautela a la hora de dar medicación: dialogar con el médico sobre la posibilidad de comenzar con una dosis inferior a lo normal hasta verificar si el paciente lo tolera, después de administrar la medicación observar la reacción del paciente (entrar a verle frecuentemente para verificar).

- Anotar en el historial clínico el nombre y teléfono del especialista en SSQM que lleva al paciente normalmente.
- Informar al personal de limpieza que la habitación debe ser limpiada SIN productos químicos tales como la lejía durante la estancia del paciente.
- Informar al resto de enfermería sobre el SSQM.
- Mostrar empatía al paciente. El tener un problema de salud como el SSQM es muy duro, pero aún más cuando se está hospitalizado, ya que el paciente no puede controlar el ambiente y los productos que se utilizan en ese espacio como hace en su casa.

- No etiquetar al paciente de «raro» o «pesado». El problema que tiene es un problema de salud real. (Piense que hay muchos profesionales de enfermería que han enfermado con el SSQM). Es normal que el paciente y sus familiares estén al tanto de todo producto que entre en la habitación ya que algunos pueden empeorar seriamente la salud del paciente.

Recordar que cuantas menos exposiciones tenga el paciente a productos químicos durante su estancia en el hospital, más rápida será su recuperación.

c) Directrices sobre SQM para hospitales de Australia Meridional (2010)

Traducción al castellano: Eva Caballé Giralt⁹³

Agradecimientos

La necesidad de directrices sobre Sensibilidad Química Múltiple (SQM) para los servicios sanitarios de Australia Meridional fue planteada en primer lugar por personas con SQM.

Debemos agradecer a varios grupos y personas el gran trabajo que han hecho para aumentar la concienciación de la necesidad de directrices sobre SQM en Australia Meridional y por su compromiso en ampliar la base de conocimientos relacionados con la SQM. Estos grupos incluyen el grupo de consumidores South Australian Task Force on MCS (SATFMCS), MCS Reference Group, formado por consumidores, médicos y representantes del gobierno a nivel local y estatal y la *ME/CFS Society of South Australia*. El *MCS Reference Group* está ahora centrado en el tratamiento de cuestiones relacionadas con el uso de plaguicidas a nivel municipal, lo cual

⁹³ Government of South Australia, SA Health (Mayo 2010), «Sensibilidad Química Múltiple (SQM) Directrices para hospitales de Australia Meridional». Traducción © Julio 2010 No Fun <http://nofun-eva.blogspot.com/> Disponible en: <http://nofun-eva.blogspot.com/2010/07/directrices-sobre-sqm-para-hospitales.html> [Consulta: 24/08/2010].

además servirá como un foro para intercambiar información a nivel etiológico, clínico y toxicológico.

En respuesta a la Revisión sobre Sensibilidad Química Múltiple de la Comisión de Desarrollo Social del Parlamento de Australia Meridional, el Departamento de Salud fue dirigido a desarrollar directrices sobre SQM para los hospitales de Australia Meridional. Se llevó a cabo una revisión de bibliografía de directrices sobre SQM para hospitales a nivel nacional e internacional que dio lugar a la decisión de adoptar las directrices del *Royal Brisbane and Women's Hospital* y adaptarlas para utilizarlas en hospitales del sur de Australia, con el reconocimiento y la amable autorización de dicho hospital.

Introducción

La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) es una enfermedad debilitante que presenta síntomas físicos graves y que se inicia tras una exposición a sustancias químicas. Según una encuesta realizada en Australia Meridional, se demostró que la SQM afecta alrededor del 1% de la población adulta. Además, alrededor del 16% de la población tienen algún tipo de hipersensibilidad a una o varias sustancias químicas. Debido a que no hay pautas de diagnóstico ni protocolos médicos para la SQM en Australia, es probable que varias personas con algún tipo de hipersensibilidad química tengan en realidad SQM.

Los enfermos con SQM pueden sufrir una variedad de síntomas físicos como consecuencia de la exposición a sustancias químicas. Estos síntomas provocados por la exposición pueden incluir síntomas respiratorios, síntomas gripales, dolor en el pecho, dolor muscular y articular, dolor de cabeza, mialgia, náuseas, dolor abdominal y otros síntomas con una intensidad que puede ser entre elevada y severa en algunos pacientes. Los síntomas físicos que experimentan los afectados de SQM cuando se exponen a sustancias químicas pueden comprometer al enfermo mientras está en tratamiento en el hospital, afectando a su recuperación y a su salud y bienestar.

Los tipos de productos químicos o desencadenantes a los que las personas con SQM son sensibles varían de forma considerable y se encuentran habitualmente en entornos hospitalarios. Estos

desencadenantes pueden estar en los alimentos y bebidas normalmente suministrados a los pacientes ingresados y/o en los productos de limpieza y desinfectantes utilizados en el hospital, así como en los perfumes y lociones para el afeitado y productos de higiene y para el cabello utilizados por el personal del hospital. Por lo tanto la hospitalización de los afectados de SQM debe estar previamente planificada con la administración del hospital y debe de ser gestionada por el personal sanitario de forma individualizada para cada paciente.

Propósito

Estas directrices hospitalarias para SQM no están pensadas como un texto definitivo o para argumentar la etiología de la enfermedad. Se han elaborado para ayudar a la administración de los hospitales y al personal sanitario para que puedan responder mejor a las necesidades de las personas con SQM que necesiten un tratamiento hospitalario para garantizarles una atención efectiva y de calidad y una mejor salud. Conocer las necesidades ambientales del paciente con SQM que requiere tratamiento médico o quirúrgico en el hospital, equivale a reducir la duración de su estancia hospitalaria y mejorar su salud general.

Debido a que tanto los desencadenantes a los que las personas con SQM son sensibles como los síntomas que presentan tras la exposición varían de forma considerable, la hospitalización de las personas con SQM debe planificarse cuidadosamente y requerirá consultas entre el paciente y/su cuidador y la administración del hospital acerca de la gestión de su hospitalización. Deben considerarse alternativas a la hospitalización cuando sean posibles de forma conjunta entre el paciente, médico / enfermera y otro personal sanitario, así como el médico de familia. Si no se puede evitar la hospitalización, deberá hacerse una evaluación clínica previa al ingreso y hacer constar los tipos de productos químicos a los que

el paciente reacciona y los síntomas del paciente tras una exposición para así informar y poder desarrollar un plan de atención y un tratamiento individualizado.

La planificación del alta del paciente es un punto esencial en el conjunto de la planificación de la atención sanitaria (como con todos los pacientes) y es especialmente importante que los pacientes con SQM sean dados de alta tan pronto como sea clínicamente adecuado y posible, para reducir así su exposición a desencadenantes durante la recuperación y el periodo de rehabilitación posterior al tratamiento hospitalario.

Finalidad

El documento *Directrices sobre Sensibilidad Química Múltiple para hospitales de Australia Meridional* se ha elaborado con la finalidad de minimizar los efectos de los desencadenantes habituales hospitalarios en las personas que tienen SQM y que requieren tratamiento en un hospital.

Objetivo

El Departamento de Salud de Australia Meridional se ha comprometido a mejorar el estado de salud general de los pacientes con SQM que requieren tratamiento hospitalario una vez finalizada la hospitalización, a través de la planificación y de proporcionarles un entorno adecuado que reduzca su exposición a sustancias químicas desencadenantes.

Sustancias químicas desencadenantes

Los tipos de sustancias químicas y sus efectos en las personas con SQM varían y por lo tanto son imprescindibles la consulta y la planificación de la atención a nivel individual. La sección siguiente proporciona la descripción de *algunos* de los desencadenantes que pueden afectar a las personas con SQM, *algunos* de los síntomas más comunes, así como los protocolos hospitalarios y procesos que pueden ser necesarios cuando las personas con SQM requieren tratamiento hospitalario. También se incluyen alternativas a la hospitalización que pueden planificarse para personas con SQM.

Desencadenantes habituales

Algunas de las sustancias químicas que pueden provocar síntomas de SQM se sabe que son irritantes o potencialmente tóxicas para el sistema nervioso. Los productos y sustancias químicas problemáticas varían según el paciente y pueden incluir:

- Anestésicos
- Colorantes artificiales, aromatizantes, y conservantes en alimentos, bebidas y medicamentos
- Perfumes y fragancias
- Detergentes y otros productos de limpieza
- Medicamentos prescritos
- Humo del tabaco
- Disolventes de los rotuladores, etc.

Síntomas más frecuentes

- | | |
|---------------------------------------|--|
| - Síntomas respiratorios | - Síntomas gastrointestinales |
| - Dolor de cabeza | - Alteraciones cardiovasculares |
| - Fatiga | - Dolor muscular y articular |
| - Síntomas gripales | - Irritabilidad y depresión |
| - Confusión mental | - Dolencias en los oídos, nariz y garganta |
| - Pérdida de la memoria a corto plazo | |

Planificar la hospitalización

En todos los casos en que sea posible, aparte de las hospitalizaciones de urgencia, el paciente con SQM debe proporcionar con la mayor antelación posible a la administración del hospital antes de cualquier visita programada, información de sus sensibilidades particulares. Los enfermos de SQM deben llevar una tarjeta de alerta médica en todo momento.

Las personas con SQM a menudo están muy bien informadas de su enfermedad y pueden educar a las personas con las que contactan.

Asegurarse que el enfermo es consciente de los siguientes puntos, lo cual ayudará a reducir la exposición a desencadenantes en el hospital:

1. Los enfermos pueden llevar sus propios artículos personales que quizás el hospital no pueda proporcionar, como por ejemplo la pasta de dientes, ropa y productos de higiene personal. El hospital no podrá satisfacer los requisitos personales ya que cada enfermo de SQM tiene necesidades diferentes.
2. El médico que trate al paciente con SQM debe ponerse en contacto con el hospital para facilitar información que pueda facilitar el cuidado del enfermo.

Existen alternativas a la hospitalización y deben ser consideradas por el paciente. Si el ingreso hospitalario es inevitable, se llevará a cabo la planificación de la hospitalización con el fin de dar el alta al paciente lo antes posible, cuando sea clínicamente apropiado, con un tratamiento alternativo para reducir su exposición a los desencadenantes.

Preparación para el ingreso

En la preparación de la planificación del ingreso hospitalario, existen una serie de simples cambios que pueden hacerse en el entorno del hospital para ayudar a la adecuada atención de los pacientes con SQM y así mejorar los resultados de la asistencia hospitalaria. La más importante es la calidad del aire.

La evaluación del paciente y la consulta con el paciente / cuidador y el médico de familia ayudará a desarrollar un plan de atención individualizado. Los siguientes puntos proporcionan una visión global de algunos de los preparativos que pueden ser necesarios antes de la hospitalización de personas con SQM.

Ambiente del hospital

La habitación del paciente es probablemente el área más importante en el hospital ya que será donde pase la mayor parte del tiempo. A pesar de ser virtualmente imposible conseguir un ambiente totalmente sin químicos, pueden tomarse medidas para prevenir exposiciones innecesarias consultando con el paciente/cuidador y el médico de familia.

Se recomienda que como mínimo un miembro del personal de cada departamento del hospital y en cada turno esté preparado para atender las necesidades clínicas de los enfermos de SQM. Los pacientes con SQM deben tener registrados todos los desencadenantes en su historial médico (según su historia clínica). Los desencadenantes pueden o no ser registrados como alérgenos. Todos los miembros del personal sanitario deben ser informados de la hospitalización del paciente con SQM para garantizar una adecuada preparación del cuidado.

1. Si es posible, es mejor planificar la hospitalización del paciente con SQM en una habitación individual.
2. Se debe contactar con el personal de limpieza para asegurarse que la habitación sea limpiada de forma adecuada antes del ingreso.
3. La habitación debe estar libre de humedad y moho. Si es necesario deberán contactarse especialistas para cambiar los techos y revisar y limpiar el sistema de ventilación.
4. No pueden utilizarse limpiadores en aerosol, desinfectantes ni ambientadores. Todos los objetos con aroma deben ser retirados de la habitación.
5. Se deben facilitar sábanas estériles o el paciente puede utilizar las que él proporcione.
6. En la puerta exterior debe ponerse un cartel para los visitantes con instrucciones de contactar con la enfermera antes de entrar en la habitación.
7. Para minimizar la contaminación, asignar un miembro del personal para que atienda al paciente e informe a todo el personal sanitario que cuidará del paciente después de la admisión. Si es necesario el traslado a otro departamento, como por ejemplo rayos x, el personal debe ser notificado con antelación a la llegada del paciente.
8. El equipamiento necesario para la atención del paciente con SQM está listado a continuación.

Durante la hospitalización

Los siguientes puntos ofrecen una visión general de la preparación que puede ser necesaria durante la hospitalización, en función de los requerimientos individuales del enfermo. El proceso de atención durante la hospitalización puede incluir:

1. Todo el personal del hospital y los visitantes deben registrarse en el puesto de enfermería donde se les dará instrucciones antes de entrar en la habitación del paciente.
2. La puerta de la habitación debe estar siempre cerrada.
3. El personal del hospital debe lavarse las manos antes de entrar en la habitación.
4. La hoja clínica del paciente debe guardarse fuera de su habitación.
5. En la habitación del paciente no pueden haber flores, plantas, periódicos ni papel tratado.
6. La limpieza debe coordinarse con el personal de limpieza de forma que no se utilicen productos químicos en todo el área general donde esté el paciente durante su estancia.
7. La limpieza diaria de la habitación del enfermo de SQM debe ser mínima y debe incluir:
 - Quitar el polvo con un paño de algodón mojado exclusivamente con agua.
 - Utilizar bicarbonato de sodio para la bañera, el fregadero y el inodoro.
 - Quitar la basura como mínimo dos veces al día.
8. No se debe dejar la bandeja en la habitación después de las comidas.
9. No deben dejarse ropa y toallas húmedas en la habitación. Sacarlas inmediatamente una vez que el paciente haya terminado su higiene personal.

Equipamiento necesario para el cuidado de enfermos con SQM

- Ropa de algodón 100% estéril
- Brazalete rojo
- Ropa de cama de algodón 100% estéril
- Productos de higiene sin perfume
- Agua embotellada
- Cartel para la puerta
- Productos de limpieza sin perfume
- Productos sin látex, incluyendo guantes
- Bicarbonato de sodio
- Productos de limpieza no tóxicos y sin químicos

Personal del hospital

La SQM es una enfermedad que puede ser debilitante. Es fundamental que se pida asesoramiento al paciente y se le debe transmitir que se ha comprendido que tiene sensibilidades químicas. Los enfermos de SQM pueden reaccionar de forma severa a ropa, productos y sustancias químicas que lleven los demás. Los siguientes pasos ayudarán a prevenir la contaminación en el área que el paciente esté ingresado.

1. El personal al cargo del paciente debe de estar familiarizado con esta enfermedad y saber identificar los desencadenantes.
2. Los detergentes y suavizantes para la ropa, los desodorantes, los champús, las lociones capilares, las lacas y espumas para el cabello, el maquillaje y los jabones para la ducha pueden tener perfumes o fragancias y desodorizantes, por lo que el personal del hospital no los debe utilizar durante la estancia del paciente.

3. Se debe facilitar a todo el personal del hospital que esté en contacto con el paciente de SQM productos de higiene personal sin perfume, gorras estériles y batas quirúrgicas y el personal debe:
 - No llevar ningún tipo de perfume o fragancia
 - Utilizar productos hipoalergénicos
 - No utilizar aerosoles
4. El personal que fume no deberá hacerse cargo de los enfermos de SQM.
5. El supervisor médico aportará sugerencias para peticiones especiales con respecto a SQM.
6. Se debe estar en alerta ante cualquier posible desencadenante ambiental de SQM durante los procedimientos hospitalarios habituales. El equipo médico y de enfermería del paciente son responsables de coordinarse con los otros departamentos del hospital a los que el paciente puede ser remitido. Siempre que sea posible, disponer que el paciente sea tratado en su habitación.

Necesidades alimentarias

Los enfermos de SQM pueden tener diferentes intolerancias y/o alergias alimentarias. Debe contactarse con el dietista del hospital si el paciente es consciente que tiene alguna intolerancia y/o alergia alimentaria que requiera una dieta especial. Esto debería hacerse tan pronto como la hospitalización esté organizada.

Se debe autorizar a los enfermos a llevar su propia comida si así lo solicitan y si es compatible con el tratamiento médico.

Medicación

Los enfermos de SQM pueden tener reacciones adversas importantes a medicamentos. Esta información se debe remitir al servicio de farmacología tan pronto como la admisión esté organizada. No deben utilizarse sustitutos o medicamentos genéricos a no ser que sea inevitable.

- Deben conocerse los ingredientes de los medicamentos estándares, ya que los enfermos de SQM reaccionan a ingredientes tales como colorantes, conservantes, edulcorantes artificiales y aromatizantes, entre otros.
- Las reacciones a medicamentos deben reportarse inmediatamente al supervisor médico. Debe estarse atento a síntomas tales como:
 - Espasmos musculares
 - Inflamación local y urticaria
 - Síncope
 - Hiperventilación
 - Convulsiones
 - Asma
 - Anafilaxia severa

Servicio de Urgencias

Los enfermos de SQM que ingresan en urgencias, a menudo llevan con ellos una tarjeta de alerta médica. El personal sanitario deberá comprobar que el paciente lleve su tarjeta para tener conocimiento de su situación y/o de sus alergias. Si el enfermo está consciente y es capaz de comunicarse, la información de estas fichas es un valioso recurso para ofrecer los cuidados temporales adecuados. Además se pueden tomar las siguientes medidas:

- Dentro de las necesidades clínicas de la enfermedad por la que requiera el ingreso, los enfermos de SQM deben ser tratados en lugares no cercanos a:
 - Áreas que estén siendo remodeladas o renovadas.
 - Áreas muy transitadas dentro del hospital.
 - Áreas donde se almacenen químicos o suministros.
 - Áreas de tratamiento de quimioterapia.
 - Áreas con ordenadores, fotocopiadoras o faxes.
- Utilizar el equipamiento listado cuando sea necesario para atender al paciente de SQM.

- Siempre que sea posible, contactar previamente con el médico de familia del paciente.
- Confirmar con el paciente sus sensibilidades químicas específicas y hacerlas constar claramente en los apartados de avisos y de alergias de su historial. Y además:
 - Preguntar al paciente si anteriormente ha sufrido alguna reacción adversa grave e identificar el causante de la reacción.
 - Pedir al paciente que indique qué medidas ha tomado para reducir la severidad de su enfermedad y hacerlo constar en el historial del paciente.
 - Comprobar la documentación anterior sobre SQM en el historial del paciente.
- El personal que no esté al cargo del cuidado directo del paciente deberá evitar entrar en el área del paciente cuando el enfermo esté siendo ingresado.
- Los pacientes de SQM pueden verse afectados por los documentos o papeles tratados químicamente. Un miembro de la familia u otra persona designada puede firmar en lugar del enfermo, pero debe existir un consentimiento verbal documentado ante testigos.

Alternativas a la hospitalización y planificación del alta del paciente

Alternativas a la hospitalización pueden ser adecuadas para personas que sufren SQM, dependiendo de la evaluación clínica y los servicios del hospital. En este caso también el cuidado y el alta del paciente deben seguir las pautas marcadas en este documento.

Más información sobre alojamiento de personas con MCS

El documento «IEQ, Indoor Environmental Quality» (Calidad Ambiental de Interiores) elaborado por el US National Institute of Building Sciences incluye protocolos hospitalarios y de enfermería sobre SQM y ayuda para implementar políticas «Sin Perfume» http://www.access-board.gov/research/ieq/ieq_project.pdf. El documento

«The Medical Perspective on Environmental Sensitivities» (Perspectiva médica de las Sensibilidades Ambientales) elaborado por la Canadian Human Rights Commission http://www.chrc-ccdp.ca/pdf/envsensitivity_en.pdf.

Referencias

Anema, S. Hospitalization for the Chemically Sensitive Patient Hospital Protocol Guidelines Dallas 1999.

Fitzgerald, D.J., Studies on Self-Reported Multiple Chemical Sensitivity in South Australia. Environmental Health, (2008) 8(3): 33-39.

Institute for Human Development / AzTAP. Multiple Chemical Sensitivity Arizona, 2001.

National Institute for Building Sciences, IEQ Indoor Environmental Quality, 2005.

Sears, M., The Medical Perspective on Environmental Sensitivities, Canadian Human Rights Commission, 2007.

Smith, S. A Review of the Multiple Chemical Sensitivity NSW Parliamentary Library Research Service 2001.

d) Recomendaciones Generales para Personas con Sensibilidad Química Múltiple⁹⁴

Si Ud. es una persona afectada por un síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (SQM), la Unidad de Toxicología Clínica de este Hospital le expone a continuación una serie de recomendaciones generales con el objetivo de mejorar su estado de salud. Algunas de estas recomendaciones son obvias y probablemente ya las está realizando, mientras que otras quizás no pueden aplicarse a su situación particular. En cualquier caso, el seguimiento de estos consejos no garantiza la mejora, pero pueden ser probados sin ningún riesgo.

⁹⁴ Recomendaciones SQM Hospital Clínic Barcelona, 2008. Disponible en: <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=2> [Consulta: 24/08/2010].

El principio general de estas recomendaciones es reducir la exposición a contaminantes (gases, humos, sprays) y los depósitos corporales de sustancias extrañas.

Ninguna de estas recomendaciones es de «obligado cumplimiento». Son consejos que se ofrecen, porque a algunos pacientes les han ido bien.

1.- MEDIO-AMBIENTE

1.1.- EN EL HOGAR

Es muy importante que se renueve diariamente el ambiente, es decir, que cada día se abran ventanas y entre aire procedente del exterior en todas las habitaciones y estancias. Vivir en pisos superiores es mejor que en los inferiores. Las humedades dentro de casa no son nada favorables, por lo que cualquier infiltración recurrente de agua en suelos y paredes debe ser corregida. Un ambiente muy reseco en el domicilio puede ser molesto si tiene Ud. un síndrome seco de mucosas (Sjögren). Trate de no exponerse al aire acondicionado.

Idealmente su vivienda no debiera estar próxima a autopistas, carreteras nacionales o calles de tráfico intenso, ni cercana a gasolineras, industrias químicas, petroquímicas, metalúrgicas, serrerías, tintorerías, fábrica de muebles, garajes, parkings u otras empresas que visiblemente emiten humos al exterior. El medio rural es, por supuesto, mucho más favorable que el urbano, aunque en el primer caso deberán evitarse las exposiciones a plaguicidas. La proximidad a líneas de alta tensión, transformadores eléctricos y antenas de telefonía móvil, podría ser un problema.

En el interior de su casa, evitará la exposición a lo que Ud. ya se conoce sensible, como pueden ser algunos productos de limpieza o ambientadores. Se prescindirá del uso de cualquier clase de spray, en particular los insecticidas. Evite brasas de todo tipo (barbacoas, braseros). La cocina, los calentadores de agua, las estufas y los radiadores de calefacción debieran ser eléctricos. Los televisores y pantallas de ordenadores, es preferible que sean de plasma (planos).

En caso de tener un jardín exterior, son preferibles los arbustos y plantas que no polinizan de forma manifiesta. No es conveniente que en ese jardín haya una piscina, por la necesidad de usar productos químicos para su mantenimiento.

Evite el contacto con barnices, disolventes, gasolina, colas, pegamentos, silicona, neopreno (botas de pesca, trajes aislantes), pulimento para muebles, cera para suelos y bolas de naftalina. No utilice suavizante para la ropa. No suba a un coche nuevo (recién estrenado). Evite ser la primera persona en leer las hojas del periódico del día o en ojear una revista. Airee también los libros nuevos antes de su primera lectura.

Evite las maderas tratadas químicamente con preservantes, herbicidas y fungicidas, y que se utilizan para panelar espacios, en forma de vigas o como parquet. Intente evitar los aglomerados de madera frecuentemente usados como mobiliario. No instale materiales plásticos o a base de vinilo o de cloruro de polivinilo, incluyendo papel pintado para paredes, y las cortinas de plástico. Intente evitar el nailon, las fibras y resinas de poliéster, el plexiglás, la fibra de vidrio, los contrachapados de madera (puertas) y las moquetas. Evite los colchones de goma, poliuretano o estireno.

Evite la combustión de cualquier tipo de gas en su domicilio. No se seque el pelo con secadores eléctricos (remueven el aire y calientan su estructura habitualmente de plástico). El humo del tabaco es muy perjudicial para su salud, tanto el humo ajeno como el suyo propio (deje de fumar!!!, si lo hace...). Evite las capas asfálticas que se utilizan en los domicilios como impermeabilizantes de paredes y terrazas. Evite el contacto con gomas (mangueras, canalizaciones, juntas). Evite el contacto con material recién traído de una tintorería, de una zapatería o del zapatero.

Algunas personas han instalado purificadores de aire en su domicilio, pero nadie ha demostrado que los mismos aporten un beneficio al paciente.

1.2.- EN EL TRABAJO

Valen las mismas recomendaciones que en el hogar, sobre todo respecto a la renovación del aire ambiente. Las impresoras de tipo laser y las fotocopadoras convencionales son muy contaminantes y deben ser evitadas. En cambio, puede utilizar con más garantías impresoras matriciales o de chorro de tinta y fotocopadoras o fax que utilizan papel térmico o copiante.

En su lugar de trabajo, deben ser avisados de que Ud. tiene una SQM. No podrá estar presente en su puesto de trabajo si se realizan tareas importantes de mantenimiento del aire acondicionado, renovación de pinturas o moquetas, limpiezas generales, desobstrucción química de desagües o desinsectaciones.

1.3.- EN LA VÍA PÚBLICA

Evite las calles que se están asfaltando o alquitranando. Evite pasar por delante de una gasolinera.

Algunas personas utilizan mascarillas para protegerse de determinados ambientes, pero la eficacia de las mismas no ha sido demostrada en los pacientes con SQM.

1.4.- MAR, PISCINAS y AIRE LIBRE

Los paseos por la montaña son muy saludables. Son convenientes los paseos junto al mar, andar por la playa y los baños en agua de mar, pero evite las piscinas cubiertas. En relación a las piscinas, algunos pacientes que no toleran la desinfección a base de cloro, han tolerado la desinfección a base de bromo.

2.- AGUA Y ALIMENTOS

Evite beber agua corriente del grifo o de pozo. Consuma y cocine sólo con agua embotellada y preferiblemente contenida en botellas de vidrio (no de plástico). Use vasos de vidrio (no de plástico).

Consuma bastante agua sin gas (mínimo un litro al día), que le ayudará a depurar su organismo. Reduzca el consumo de bebidas con alcohol

y evite las bebidas alcohólicas de alta graduación (whisky, ron, ginebra,...). Reduzca el consumo de bebidas o alimentos con cafeína (café, té, coca-cola, mate, chocolate,...).

Para desayunar, comer y cenar, evite una dieta monótona y combine una variedad de alimentos. Las personas con SQM ya han adquirido experiencia respecto a los alimentos que toleran, evitando los que le producen síntomas. Idealmente debieran consumirse productos naturales o «ecológicos», es decir, no tratados con conservantes, colorantes, herbicidas o insecticidas. Reduzca el consumo de fritos y nunca fría dos veces con el mismo aceite.

Coma las frutas sin piel (manzana, melocotón, albaricoques, uva, etc.). Lave muy bien con agua todo tipo de vegetal crudo (ensalada, escarola, endivia,...) o que vaya a cocer (judías,...).

3.- MEDICAMENTOS

El tener una SQM no significa ni equivale a ser alérgico a los medicamentos, por lo que no existe ninguna contraindicación absoluta para usar un medicamento. Sin embargo, es posible que Ud. intolere algunos fármacos o le produzcan efectos secundarios, como le sucede también a otras personas. Por ello, es aconsejable reducir los medicamentos a los que sean realmente necesarios y utilizar las dosis bajas dentro del rango terapéutico.

Si tiene que ir al dentista, puede recibir anestésicos locales (si no tiene alergia a los mismos). Si ha de ser intervenido quirúrgicamente, podrá recibir anestésicos y cualquier otra medicación que precise (si no es alérgico). Recuerde que Ud. tiene una SQM, no una alergia múltiple.

4.- HIGIENE PERSONAL, FÍSICA Y MENTAL

Prosiga con sus hábitos de higiene personal, evitando colonias y perfumes. En lo posible, use geles de baño, champús, cremas hidratantes, *after-shaves*,... sin olor. No utilice desodorantes en spray ni laca para el cabello.

Es muy conveniente que dedique al menos una media hora por la mañana y otro tanto por la tarde a un ejercicio físico adaptado a su estado de salud, y que puede consistir simplemente en caminar.

La fisioterapia, los estiramientos musculares suaves, los masajes y las técnicas de relación (yoga, tai-chi) pueden ayudarle. Intente dormir 7 u 8 horas cada día. La terapia cognitivo-conductual es de elección para reducir las manifestaciones de la SQM y adaptarse a esta patología.

5.- TRATAMIENTO ENDOCRINOLÓGICO

Es posible que además de su SQM presente Ud. un problema de disfunción endocrina, que puede ser en forma de estimulación o de supresión hormonal. En estos casos, su endocrinólogo le aconsejará las medidas necesarias. Las personas afectas de SQM deben controlarse anualmente el funcionalismo de su tiroides.

6.- TRATAMIENTO CURATIVO O SINTOMÁTICO

Al día de hoy, no existe un tratamiento curativo de su proceso, por lo que sólo podemos ofrecerle consejos generales, como los expuestos previamente, y que evite los productos que intolere.

Utilice suplementos vitamínicos y de oligoelementos (tipo Daya-Mineral, 1 gragea al día a meses alternos, excepto si es Ud. diabético, parkinsoniano o intolerante a la lactosa).

Si además de la SQM tiene otras enfermedades con las que se asocia este síndrome (fibromialgia, fatiga crónica, síndrome seco, etc.), estas manifestaciones deben seguir siendo tratadas sintomáticamente por su especialista o médico de cabecera.



Foto: Víctor Olabarria Tamayo

10.- ENLACES A RECURSOS PARA GESTIONAR EL SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE EN LA VIDA COTIDIANA

A continuación le ofrecemos una serie de recursos que le ayudarán a gestionar el SSQM. Recuerde que sólo usted puede medir su nivel de intolerancia. Antes de comprar un producto, pregunte e infórmese bien, lea atentamente las instrucciones o las etiquetas, consulte con otros enfermos si lo considera necesario y valórelo.

Encargue todos aquellos productos que pueda en los comercios más cercanos a su hogar. Utilice internet y pedidos telefónicos a distancia sólo para aquellas cosas que no pueda conseguir. De esta forma usted colabora a un comercio más sostenible y reduce su huella ecológica.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

Recuerde que el principio básico es el de utilizar los recursos «no agresivos» o «menos agresivos» para el organismo, rigiéndose por esta idea central, podrá gestionar mejor sus decisiones.

Estudie detenidamente los enlaces que sean de su interés. Escriba a las empresas y aclare sus dudas antes de realizar cualquier tipo de encargo o compra. Es un trabajo que se debe realizar con paciencia. No pretenda realizar los cambios de forma inmediata. El control ambiental requiere de un proceso que debe ser asumido por el afectado y la familia que con él convive.

Todas las páginas web que se relacionan a continuación han sido consultadas en octubre de 2010.

BEBÉS ECOLÓGICOS

<https://www.babydelistore.com/familias/22/juguetes-ecologicos-bebes.aspx>

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2007/05/bebs-y-nios-100-ecolgico-y-natural-pero.html>

BIOCONSTRUCCIÓN

www.ae-bioconstruccion.org

www.biofusta.com

www.biollar.com

www.casa-ecologica.com/pinturas_naturales/pinturas_naturales.html

www.domobiotik.com

www.ecopinttors.com

www.incisa.es

www.keim.es

www.mariano-bueno.com

www.probicosl.com

BLOGS ESPECIALIZADOS EN RECURSOS PARA ENFERMOS EN SSQM

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com>

<http://nofun-eva.blogspot.com>

CALZADO

www.biostep.es/coleccion7l.html

www.ecozap.es

CAMAS Y COLCHONES

www.ardelaine.fr

www.biovitalgroup.com/beneficios.php

www.fustaforma.com

<http://nofun-eva.blogspot.com/2008/07/una-casa-saludable.html>

CARNE ECOLÓGICA

www.camposcarneecologica.es

www.carneecologica.net

www.ecologicadelospirineos.com/es/presentacion.html

www.ecologicaltomas.com

www.ecoviand.com

COCINA

www.conasi.eu

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2006/06/cacharros-especiales-para-cocinar.html>

www.mundovital.es

<http://nofun-eva.blogspot.com/2008/07/una-casa-saludable.html>

DIRECTORIO DE EMPRESAS QUE OFRECEN PRODUCTOS ECOLÓGICOS Y BIOLÓGICOS

www.alieco.com

www.bioalacant.org

www.biobio.es

www.biocop.es

www.bioespacio.com

www.bioselecta.com/empresa.php

www.biospirit.es

www.calvalls.com/esp/productes.htm

www.cestaverde.com

www.delaterra.net

www.ecomercat.es

www.ecoterra.org/sostenibles/veritas/veritas.html

www.ecototal.com

www.elafos.info/index.html

www.facpe.org

www.holistika.net/GUIAS/ecotiendas.asp

www.mandarinaecologicadenia.com

www.mandole.eu/

www.mariano-bueno.com

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/08/directorios-de-empresas-con-productos-y.html>

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2007/04/directorio-de-empresas-que-ofrecen.html>

www.monverd.net

www.purenature24.com

Servicio Atención al Cliente en España:

David Palma: david.palma@purenature24.com

Tel: 902 15 52 52

www.supersano.es

www.terra.org/html/s/servicios/lista.php?subcat-all&cat-4

www.terraverda.com

www.terraverdaelx.com/index.php?id=Tienda

www.vidasana.org/recomendados

ELECTROMAGNETISMO

<http://nofun-eva.blogspot.com/2009/07/productos-proteccion-electromagnetismo.html>

HIGIENE PERSONAL Y COSMÉTICOS

www.arganspain.es

www.drhauschka.es

www.mandole.eu

<http://www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2008/04/eco-ducha-que-no-necesita-jabn-ni-champ.html>

www.naetura.com/productos.php

www.nofun-eva.blogspot.com/2008/08/cosmtica-natural.html

JARDINERIA

<http://articulos.infojardin.com/articulos/jardineria-ecologica.htm>

<http://www.emison.com/5055.htm>

MASCARILLAS

<http://www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/07/mascarillas-utiles-para-sensibilidad.html>

MASCOTAS

www.solucionesdecontrol.com/soluciones-50-9-69.html

MATERIAL DE ESCRITORIO

www.boligrafosecologicos.com/index.html

www.dinamo-papeleria.es

www.faber-castell.com.pe/18021/ProductsProductos/Marcadores-y-artculos-para-oficina/Marcadores-al-Agua/index_news.aspx

www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2007/04/empresa-de-venta-de-material-ecolgico.html

www.pelikan.com/pulse/Pulsar/es_ES.Store.displayStore.66227./wonderliner

www.reciclasiempre.com/boli.html

MUEBLES

www.fustaforma.com

www.mueblesaceroinoxidable.es/Mesas-de-acero-inoxidable.html

www.decoralis.com/muebles-de-acero-inoxidable-para-la-cocina

www.muebles2.com/muebles-de-oficina-de-cristal

www.nofun-eva.blogspot.com/2008/07/una-casa-saludable.html

www.talleresfega.com/website/global/g_mesas.html

OTROS ENLACES DE INTERÉS

www.maderasnobles.net

www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=93

PANES, BIZCOCHOS Y HARINAS ECOLÓGICAS

www.artesaniadelasierra.com/rincondelsegura/productos.php

PESCADO ECOLÓGICO

www.naturix.es

PRENDAS DE VESTIR Y ROPA DE HOGAR

www.ardelaine.fr/boutique-en-ligne.html

www.azimuts-art-nepal.com

www.ekyog.com

www.fibris.fr

www.filabio.com

www.fox-fibre.com/Formularios/foxfibre.aspx

www.ideocollection.com

www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2008/07/ropa-y-calzado-ecologicos-y-hogar-bao.html

www.nofun-eva.blogspot.com/2009/05/ropa-ecologica.html

www.nusdansleschanvres.com

www.ropaecologica.com.ar/catalogo_1.html

www.sedasana.com

www.terrytowel.biz

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

www.detergentessolyeco.com

www.ecobola.es

www.jabonesbeltran.com

<http://www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2008/08/productos-y-utensilios-de-limpieza.html>

www.nueces-de-lavado.es/index.php?page=nuecesdelavado

PURIFICADORES DE AGUA

www.aquanova.com.es

www.aquasonic.es

www.brita.net/es/jugs.html?&L=7

www.grander.es

www.ionfilter.com/osmosis.asp

PURIFICADORES DE AIRE

www.alergiasmatic.com/prod.php?id=PHEAMPLUS (hogar)

www.alergiasmatic.com/prod.php?id=PHEAMPLUSJR (coche)

www.horequipairpure.es/productos/purificacion_aire_fresh_air_buddy.htm

<http://www.nofun-eva.blogspot.com/2009/02/purificadores-de-aire-aptos-para.html>

www.vitalair.es/productos_iqair.php

TURISMO (Direcciones útiles para estancia y/o alimentación)

www.adresses-bio.com/index.html

<http://es.agriturismo.com>

www.biocoop.fr/magasins-biocoop.php

http://www.ecotur.es/casas-rurales-alimentos-ecologicos/ecoturismo/agroturismo/turismo-rural-con-alimentos-ecologicos/ecotur:-guia-de-ecoturismo-y-agroturismo_2494_1_ap_basica.html

www.gasparo.cat

http://es.parisinfo.com/turismo-sostenible/compras-justas-y-biologicas/dossier/compras-justas-y-biologicas_buena-comida-comida-biologica

www.parquesnaturales.consumer.es

www.raycons.com/venusalbir

http://es.wikipedia.org/wiki/Red_Mundial_de_Reservas_de_Biosfera

www.satoriz.fr

www.terra.org/servicios/maslluerna.html

www.tutiempo.net/Tierra/Planos-Callejeros/Espana/SP.htm



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

11.- CÓMO ORGANIZAR FIESTAS, REUNIONES Y CELEBRACIONES CON AFECTADOS DE SSQM

Texto basado en una traducción de [A Warm Thanksgiving](#)
redactado por Lourdes Salvador
para MCS AMÉRICA.

Las personas afectadas por el SSQM ven limitada su capacidad de relación social y familiar, ya que los químicos ambientales, aún a ínfimas dosis, actúan como una barrera que les impide interactuar físicamente. Las fiestas tradicionales o fechas especiales pueden hacer que estas personas se sientan rechazadas o en una profunda soledad.

El rechazo se produce cuando la familia y los amigos no están dispuestos a hacer pequeños cambios para dar cabida a una persona con SSQM, con lo cual son innecesariamente excluidos de las celebraciones.

A veces, la exclusión implica realizar duras acusaciones contra el afectado al decirle que imagina o exagera las exposiciones ambientales reales, al no permitir que utilice las herramientas que necesita para adaptarse o no enfermar: mascarillas, purificadores, oxígeno, etc., o incluso al intentar engañar su olfato. Aún en el supuesto de que esto último ocurra, los síntomas se presentarán.

En ocasiones, las personas sanas creen que muchas personas con SSQM no quieren asistir por cuestiones que no acaban de entender. Un afectado con SSQM tiene muchas ganas de participar en todas las actividades que implica una vida normal: familia, trabajo, escuela, reuniones, fiestas, eventos. De hecho, agradecerá que le inviten a fiestas y otros actos, pero le generará angustia la perspectiva del entorno ambiental que pueda encontrar. Este miedo, justificado por los efectos que tendrán en su organismo los químicos ambientales con los que pueda entrar en contacto, normalmente le llevará a rechazar las invitaciones ya que es responsable de su autocuidado.

De tener un especial interés en asistir a un lugar sin las precauciones oportunas, correrá un riesgo innecesario.

Con el fin de evitar este tipo de situaciones, ofrecemos a continuación una serie de soluciones que permiten integrar al afectado por SSQM en actividades que tengan lugar en el entorno familiar y social.



Foto: Francisca Gutiérrez Clavero

1.- Los espacios donde tendrá lugar el evento deberán ser limpiados con vinagre o bicarbonato. El objetivo es desodorizar de otros productos con los que se haya podido limpiar anteriormente. Utilice bayetas nuevas y no contaminadas por las fragancias de otros productos. Deje preparado para ese día en la cocina un lavavajillas sin fragancias, a ser posible ecológico, un poco de vinagre, de bicarbonato y de limón.

2.- Retire todas las velas, ambientadores, colonias,

desodorantes y jabones a un lugar apartado para evitar el contacto con el paciente.

3.- Prepare un cuarto de baño que previamente se habrá limpiado con vaporeta, bicarbonato o ambos. Deje a mano jabón o gel sin perfume.

4.- Los tejidos que se vayan a utilizar como toallas de baño, manteles, servilletas, etc. tendrán que haber sido lavados con anterioridad con bicarbonato.

5.- Ventile adecuadamente el espacio y mientras dure el evento permita una ventilación cruzada, adaptada a la temperatura ambiental.

6.- Si se dispone de purificadores, póngalos en marcha unas horas antes. Si usted no tiene, tal vez la persona afectada le pueda prestar uno para la ocasión.

7.- Al cursar las invitaciones, avise que asistirá una persona afectada por el SSQM. Por ese motivo, ruegue que acudan habiendo usado productos de higiene personal y cosméticos sin ningún tipo de fragancias y con la ropa lavada con bicarbonato. Puede sugerir algunas marcas para simplificar la tarea.

8.- Dado que las personas afectadas de SSQM presentan intolerancias alimentarias, pregunte a su invitado acerca del menú. Normalmente, los afectados suelen acudir con sus propios alimentos biológicos cocinados para no alterar la rutina de la alimentación que más les conviene.

9.- Si desean intercambiar regalos, mire en las webs o blogs de internet. Piense que el afectado de SSQM tiene unas limitaciones. Una opción es reunir dinero entre varias personas y ofrecer un regalo práctico que seguramente el afectado agradecerá. Encontrarán enlaces en el apartado de recursos de esta guía.

10.- Es probable que la persona afectada no tenga la misma resistencia que los demás asistentes. No se molesten si decide retirarse con antelación, al contrario, agradézcale la asistencia, le animará a seguir acudiendo a próximos eventos. Ella mejor que nadie conoce el nivel de actividad que es capaz de soportar sin enfermar.

11.- Si el afectado presenta algún síntoma durante el evento, lo mejor es preguntarle de forma sencilla y directa en qué se le puede ayudar. Trátele con normalidad.

12.- Actúen también con normalidad ante el uso de las herramientas que le permiten acudir a este tipo de evento, como mascarillas o botellas de oxígeno. A ser posible, avisen de este hecho al resto de asistentes para que estén preparados.

13.- Si tienen que acudir a un restaurante, elijan uno con cocina biológica. Esto permitirá que el afectado pueda optar a una diversidad de platos. Para aquellos que no han disfrutado hasta

ese momento de este tipo de alimentos, les hará descubrir todo el sabor que pueden ofrecer. Es muy probable que salgan complacidos. Avisen al restaurante para que el espacio sea adaptado con las mismas precauciones que si el evento tuviese lugar en su propia casa.

14.- Si el tiempo y la ocasión lo permite, elijan lugares al aire libre, donde no haya contaminación ambiental, emisiones tóxicas, fumigaciones y humos. Los eventos en contacto con la naturaleza resultan mucho más agradables.

15.- Si quieren utilizar flores y plantas, que sean de origen biológico. Las comerciales contienen pesticidas y otros químicos que pueden desprenderse en el ambiente.

16.- Tenga previsto agua embotellada en botella de vidrio o bien una jarra filtro.

17.- Tenga preparado un posible cambio de ropa por si algún invitado acude con ropa perfumada.

18.- Si el evento tiene lugar en casa de un afectado, los invitados deberán ser muy respetuosos con las normas de control ambiental. Es el único reducto donde el enfermo puede hacer una vida lo más normalizada posible.

19.- Permita que el enfermo participe de los preparativos del evento que tendrá lugar en su casa. Simplemente tendrán que adaptar la agenda de preparativos de forma a que cuando llegue el momento no se sienta agotado. En esa agenda deberá programar los tiempos de reposo necesarios.

Una vez hechas estas recomendaciones... ¡Disfruten al máximo del evento!



Foto: Víctor Olabarria Tamayo

12.- BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS

12.1.- Bibliografía

- Caballé, Eva, *Desaparecida. Una vida rota por la Sensibilidad Química Múltiple*. El Viejo Topo, 2009. ISBN: 978-84-92616-42-8.
- Gouget, Corinne; Álamo Matey, Lidia del: *Los aditivos alimentarios*, Ediciones Obelisco, 2008. ISBN: 9788497774925.
- Hubbard, Bryan. *Lo que los dentistas no nos dicen. Los peligros del flúor y de los empastes de mercurio*. Contrapunto, 2006. Disponible en: www.laislalibros.com/libros/LO-QUE-LOS-DENTISTAS-NO-NOS-DICEN/LD402000000/978-84-96194-89-2 [consulta: 14/12/09].
- Jara, Miguel. *La salud que viene. Nuevas enfermedades y el Marketing del miedo*. Península, 2009. ISBN: 978-84-8307-869-3. Disponible en: www.migueljara.com [consulta: 14/12/09].
- Liñan, Carlos (de) *Ecovad 2009, productos e insumos para agricultura ecológica*, Editorial aerotécnicas, Plaza de España, 10-5º-Izq. -28008-MADRID Telf.: 91 547 35 15 Fax: 91 547 45 06. Disponible en: <http://www.agrotecnica.com> - agrotecnicas@agrotecnica.com Versión on line disponible en: www.terralia.com/vademecum_de_productos_fitosanitarios_y_nutricionales/index.php [consulta: 14/12/09].
- Porta, Miquel, Puigdomènech, Elisa y Ballester, Ferran (eds) *Nuestra contaminación interna. Concentraciones de compuestos tóxicos persistentes en la población española*. Libros de la catarata, 2009. ISBN: 978-84-8319-442-3.
- Prada, Carlos (de). *SQM. El riesgo tóxico diario. La sensibilidad química múltiple y otras enfermedades que la química produce en cientos de miles de españoles*. Brunete (Madrid), Fundación Alborada (disponible en: www.fundacion-alborada.org [consulta: 14/12/09], 2008. ISBN: 978-84-612-3718-0.

- Prada, Carlos (de). *Anti-Tóxico. Vive una vida más sana*. Editorial Espasa. ISBN: 978-84-670-3385-4.
- Puente Brugés, Jairo, *Venenos en el hogar* Editorial: Universidad Santo Tomás (Coedición sedes Bogotá y Bucaramanga), 2006. ISBN: 9586314332. Disponible en: www.lalibreriadelau.com/catalog/product_info.php/products_id/3524 [consulta: 14/12/2009].
- Silvestre, Elisabet y Bueno, Mariano. *Casa Saludable. Cómo hacer de tu hogar un entorno más sano*. Barcelona, Editorial Cúpula, 2009. ISBN: 978-84-480-4833-4.
- Maya, Luis y Flora, Luna. *El timerosal y las enfermedades del neurodesarrollo infantil*. Anales de la Facultad de Medicina, año 2006, vol. 67, número 003, pág. 243-262. Universidad Nacional de San Marcos. Lima. Perú.
- Hu, Howard. *Intoxicación por metales pesados*. Harrison. Principios de Medicina Interna. 15ª Edición, Vol. II, 2002.

12.2.- Fuentes

1. *29 Consejos de Doris Rapp para ayudar en el control ambiental*. Disponible en: www.fundacion-alborada.org/images/documentos/29_consejos.pdf [consulta: 14/12/2009].
2. Decreto 95 2009 de 10 de julio del Consell sobre el sistema de vigilancia sanitaria de riesgos ambientales. Disponible en: www.asquifyde.es/uploads/documentos/2009_8331.pdf [consulta: 09/03/2010].
3. *El Mercurio en el Sector de la Salud*. Disponible en: www.who.int/water_sanitation_health/medicalwaste/mercurio_es.pdf [consulta: 14/12/2009].
4. *Intoxicación mercurial crónica por amalgamas dentales (evidencias científicas)*. Disponible en: www.scribd.com/doc/3416493/Los-peligros-de-las-amalgamas-dentales [consulta: 14/12/2009].

-
5. *LEY 27/2006, de 18 de julio, por la que se regulan los derechos de acceso a la información, de participación pública y de acceso a la justicia en materia de medio ambiente (incorpora las Directivas 2003/4/CE y 2003/35/CE)*. Disponible en: www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=69 [consulta: 09/03/2010].
 6. *Los empastes dentales plateados (amalgama dental) contienen mercurio*. Disponible en: www.ecoportal.net/content/view/full/77499 [consulta: 14/12/2009].
 7. *Manifiestos afectados por SSQM, SFC Y FM*. Disponible en: www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=88 [consulta: 09/03/2010].
 8. *Reglamento 1272/2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, de fecha 16 de diciembre de 2008*. Disponible en: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0060:0061:ES:PDF> [consulta: 09/03/2010].
 9. *Resolución del parlamento europeo sobre medioambiente y salud 2004-2010*. Disponible en: www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=69 [consulta: 09/03/2010].
 10. *Resolución legislativa del Parlamento Europeo, de 10 de marzo de 2009, sobre la propuesta de Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo sobre las emisiones industriales*. Disponible en: <http://tinyurl.com/33blmfj> [consulta: 09/03/2010].
 11. *Resumen de bibliografía*. Disponible en:
 - a) www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/2009/06/investigaciones-sobre-sensibilidad.html [consulta: 09/03/2010].
 - b) www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=2 [consulta: 09/03/2010].
 - c) www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=13 [consulta: 09/03/2010].
 - d) www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=70 [consulta: 09/03/2010].
 - e) www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=72 [consulta: 09/03/2010].
 - f) <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=99> [consulta 28/07/2010].
 - g) <http://www.asquifyde.es/pagina.aspx?pagina=101> [consulta 28/07/2010].

12.3.- Enlaces de interés

www.aamma.org

Asociación argentina de médicos por el Medio Ambiente.

www.wwf.es/wwf_adena/

WWF trabaja por un planeta vivo y su misión es detener la degradación ambiental de la Tierra y construir un futuro en el que el ser humano viva en armonía con la naturaleza:

- Conservando la diversidad biológica mundial.
- Asegurando que el uso de los recursos naturales renovables sea sostenible.
- Promoviendo la reducción de la contaminación y el consumo desmedido.

www.uv.es/aetoxweb/

La Asociación Española de Toxicología (AETOX) es una entidad en la que están asociados la mayor parte de los investigadores, profesionales y docentes en Toxicología de España.

www.vidasana.org/

En 1974 un grupo de consumidores preocupados por la contaminación del medio ambiente y de los alimentos que consumían se reunieron para iniciar acciones en base a recuperar agricultores que quisieran iniciarse en la práctica de la agricultura biológica, que había empezado ya hacía unos años en otros países europeos.

A este núcleo de personas fueron adhiriéndose otras y otras, constituyéndose en 1981 formalmente como Asociación Vida Sana, entidad sin fines lucrativos para el fomento de la cultura y el desarrollo biológicos. Desde entonces, no ha cesado en su labor de defensa de los derechos de los consumidores, de los agricultores y de todos los ciudadanos como habitantes de la Tierra. Su actividad con el paso de los años es reconocida en todos los ámbitos a nivel internacional.

La asociación ha trabajado en todos los campos que directa o indirectamente tienen relación con la calidad de vida y el medio ambiente.

www.asquifyde.es

Asociación de afectados por los síndromes de sensibilidad química múltiple, fatiga crónica, fibromialgia y para la defensa de la salud ambiental. Asociación de ámbito esta tal con sede en Alicante.

www.atsdr.cdc.gov/es

Página web del ATSDR donde podrá encontrar en formato pdf un listado de sustancias tóxicas, sus formas y sus efectos sobre la salud:

www.atsdr.cdc.gov/es/toxfaqs/es_toxfaqs_index.html

www.avaate.org

Asociación vallisoletana de afectados por la telefonía móvil. Información actualizada de los artículos y publicaciones divulgativas y científicas acerca de la contaminación electromagnética y su impacto en la salud.

www.biocultura.org

Feria de productos ecológicos y consumo responsable.

www.bioinitiative.org

Recopilación de los estudios científicos sobre la relación entre la contaminación electromagnética y la salud, en inglés.

<http://carlosdeprada.wordpress.com>

Blog dedicado a medioambiente y salud que va asociado al Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental (FODESAM). Con documentos científicos y vídeos de interés.

www.cehn.org

Organización cuya misión es proteger al feto y al niño de riesgos medioambientales para la salud, así como promover un entorno sano.

www.cima.org.es

Científicos por el medio ambiente (CIMA) es una asociación independiente de ámbito estatal fundada en 2003. Está formada por científicos y técnicos, investigadores e investigadoras, que trabajamos en todas las disciplinas de las ciencias naturales y sociales. Caracteriza al sistema contemporáneo de CyT (Ciencia y Tecnología) su enorme poder; que convierte todo -incluidos nosotros

mismos- en posibles objetos de su capacidad manipuladora y transformadora. Ahora bien: a mayor poder , mayor responsabilidad. Los socios de CiMA nos sentimos vinculados por una conciencia común de nuestra responsabilidad socio-ecológica, y deseosos de proteger el medio ambiente y la diversidad (tanto biológica como cultural), así como promocionar la salud pública y la sustentabilidad.

www.cronda.com

Colectivo de abogados especializado en el ámbito de salud y trabajo, jurídico-social y laboral. Nueva sede en Tarragona. Especializados en afectados por FM, SFC y SSQM.

<http://depatma.blogspot.com>

PATMA. Plataforma de afectados por telefonía móvil de Alicante.

<http://domosalud.blogspot.com>

Asociación de ciudadanos por la salud ambiental, donde se realiza un especial énfasis en los temas de baubiologie y bioconstrucción para la salud de los ciudadanos en general y para los afectados por el síndrome de sensibilidad química múltiple. Disponen de un comité asesor formado por un grupo de expertos.

www.ecologistasenaccion.org

Ecologistas en Acción es una confederación de más de 300 grupos ecologistas distribuidos por pueblos y ciudades. Forma parte del llamado ecologismo social, que entiende que los problemas medioambientales tienen su origen en un modelo de producción y consumo cada vez más globalizado, del que derivan también otros problemas sociales, y que hay que transformar si se quiere evitar la crisis ecológica.

www.elaireesnuestro.com

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) es la Sociedad Científica que reúne a los más de 3.100 profesionales de la salud respiratoria en España. Su objetivo es trabajar en proyectos científicos que hagan avanzar la neumología y la cirugía torácica y llevar a cabo iniciativas sobre la salud respiratoria que repercutan positivamente en la sociedad.

www.gea-es.org/

La Asociación de Estudios Geobiológicos (GEA) es una asociación sin ánimo de lucro, de ámbito nacional e internacional. Fue creada en 1991 y centra su labor en la investigación, análisis, y asesoramiento y divulgación de todos los temas relacionados con la salud, el hábitat y el Medio Ambiente; centrándose en el estudio de los factores de riesgo para la salud humana, en torno a la vivienda y aportando soluciones a los problemas planteados.

www.greenpeace.org/espana/

Asociación cuyo objetivo es proteger y defender el medio ambiente y la paz, interviniendo en diferentes puntos del Planeta donde se cometen atentados contra la Naturaleza.

www.infanciaymedioambiente.org

INMA – Infancia y Medio Ambiente es un proyecto de investigación con el objetivo de estudiar el papel de los contaminantes ambientales durante embarazo e inicio de la vida, y sus efectos en el crecimiento y desarrollo infantil.

www.istas.ccoo.es

El Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (IST AS) es una fundación autónoma de carácter técnico-sindical promovida por Comisiones Obreras (CCOO) con el objetivo general de impulsar actividades de progreso social para la mejora de las condiciones de trabajo, la protección del medio ambiente y la promoción de la salud de los trabajadores y trabajadoras en el ámbito del estado español.

www.mariano-bueno.com

Mariano Bueno es experto en Geobiología, Bioconstrucción y Agricultura Ecológica.

www.mercuriados.org

Asociación Española de Afectados por Mercurio de Amalgamas Dentales y Otras Situaciones. Asociación de ámbito estatal con sede en Santiago de Compostela.

<http://mi-estrella-de-mar.blogspot.com/>

Blog especializado en el SSQM. Autora: María José Moya Villén.

www.migueljara.com/

Miguel Jara es un periodista comprometido con temas de salud. Nos ofrece abundante información sobre los temas de mayor actualidad.

www.msal.gov.ar/redartox

Red Argentina de Toxicología.

<http://nofun-eva.blogspot.com/>

Blog que aporta recursos para los afectados por el SSQM. Autora: Eva Caballé Giralt.

<http://nuestronombre.es/altea/>

Asociación de afectados por los síndromes de sensibilidad química múltiple y fatiga crónica, fibromialgia y para la defensa de la salud ambiental (ALTEA). Asociación de ámbito estatal con domicilio social en Huelva.

www.pehsu.org

Siglas de la Pediatric Environmental Health Speciality Unit (Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica -USMAP). Las PEHSUs son unidades CLÍNICAS capaces de reconocer, evaluar, tratar y prevenir las enfermedades y los riesgos ambientales en la infancia.

www.terra.org

Fundación Terra. Información sobre ecología práctica, consumo responsable y hábitos de vida saludable.

13.- ANEXOS

ANEXO I: MODELO DE INSTANCIA PARA LOS AYUNTAMIENTOS SOLICITANDO QUE SE LE COMUNIQUE CON ANTELACIÓN LAS FUMIGACIONES PÚBLICAS Y OTRAS SITUACIONES DE RIESGO AMBIENTAL

D/Dña....., mayor de edad, con D.N.I. nº
....., vecino/a de, calle
....., nº....., piso, teléfono,
correo electrónico,

EXPONE:

Que está diagnosticado/a de Sensibilidad Química Múltiple desde
.....y (nombrar las otras patologías que se
consideren convenientes)

Que la Sensibilidad Química Múltiple le produce una merma importante
de su calidad de vida, además de plantearle problemas en las esferas
social, laboral, económica, sanitaria y familiar.

Que considera conveniente informarle sobre las precauciones que
debe tomar una persona afectada por el Síndrome de Sensibilidad
Química Múltiple (SQM) en la vida cotidiana. Para ello, le adjunto el
manual de control ambiental que se debe aplicar de la forma más
rigurosa posible para evitar que empeore la salud de las personas
afectadas por el SQM, elaborado por GEDEA (Grupo Estatal de
Estudio de Enfermedades por Exposiciones Ambientales).

Como podrá observar en este documento, los plaguicidas están
rigurosamente prohibidos, porque producen un nivel de intolerancia
muy alto y efectos secundarios importantes.

Por otra parte es notorio y obligado que las Administraciones Públicas actúen cumpliendo la normativa vigente protegiendo a las personas y mejorando el medio ambiente cada vez más deteriorado.

Por este motivo,

SOLICITA:

1.- Que siempre que se vaya a llevar a cabo una fumigación por parte de este Ayuntamiento o de las empresas contratadas o implicadas en la cadena de subcontratas por el mismo en el término de ————, ya sea del tipo que sea (jardines, fumigación aérea, alcantarillado, etc..), le sea comunicado con un mínimo de antelación de una semana para tomar las precauciones oportunas.

2.- Que por parte de esta entidad (poner nombre del Ayuntamiento u otra administración pública) se actúe cumpliendo la normativa vigente protegiendo a las personas y mejorando el medio ambiente cada vez más deteriorado.

3.- En ese mismo sentido, siempre que se vayan a llevar a cabo obras públicas donde se manipulen químicos, por ejemplo, asfaltado de carreteras dentro del término municipal, le sea comunicado con la misma antelación.

4.- Con el fin de tomar las precauciones que correspondan, junto con la fecha de fumigación u otra actuación que pueda afectar al medio ambiente o a la salud, necesitará disponer de los siguientes datos:

- a. Ficha de seguridad química del o de los productos que se vayan a aplicar (si se va a usar más de uno)
- b. La cantidad del ó de los productos que se vayan a aplicar y su grado de disolución

- c. Especificar cuál es el objeto de la aplicación (o actuación) en cuestión.

Y para que conste y surta los efectos oportunos, expide la presente petición en a de de

EXCMO/A. SR./SRA. ALCALDE-PRESIDENTE/ALCALDESA-
PRESIDENTA DEL AYUNTAMIENTO DE
C/C. SR./SRA. CONCEJAL/A DE SANIDAD
C/C. SR./SRA. CONCEJAL/A DE MEDIOAMBIENTE
C/C. SR./SRA. CONCEJAL/A DE INFRAESTRUCTURAS
C/C JEFE/JEFA DE PARQUES Y JARDINES

ANEXO II: MODELO DE CARTA PARA REPARTIR ENTRE EL VECINDARIO INFORMANDO DE SU SÍNDROME DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE Y SOLICITANDO COLABORACIÓN

Indicar en el encabezado del escrito: Nombre, apellidos, D.N.I., dirección, teléfono y correo electrónico

Estimados vecinos:

A través de este escrito solicito vuestra colaboración en un tema de salud que me viene afectando de forma importante desde hace tiempo, dado que padezco un Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple, (añadir otras patologías si se cree oportuno). En cualquier caso vuestra colaboración beneficia al conjunto de la población.

Se trata de una enfermedad ambiental que a menudo se confunde con «alergia». Son dos patologías distintas: la alergia produce una hiperreactividad del organismo frente a ciertas sustancias denominadas alérgenos y se controla con fármacos, y la sensibilidad química produce una intolerancia por el contacto con químicos en dosis ínfimas que desequilibran diferentes órganos y sistemas del cuerpo y no existe medicación para poder tratarlo.

El padecimiento del Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple produce una calidad de vida muy mermada. Esta situación de cronicidad puede verse agravada por la aparición de crisis provocadas por el contacto con sustancias químicas en momentos puntuales. Por otro lado, tal y como ya os he indicado, como hay intolerancias a casi todos los fármacos, que no dejan de ser químicos, las medidas paliativas son mínimas.

El SSQM produce, entre otros, los siguientes síntomas:

1. Alergias
2. Arritmias, bradicardia, taquicardia
3. Cefaleas
4. Alteraciones de los niveles de cortisol
5. Dolor muscular y articular
6. Electrosensibilidad
7. Exacerbación del sentido del olfato
8. Faringitis
9. Fatiga
10. Hiper o hipotensión arterial
11. Hipotermia
12. Hipotiroidismo
13. Insomnio, hipersomnia
14. Pérdida de calidad de visión y audición
15. Pérdida o aumento de peso
16. Problemas dermatológicos,
17. Problemas gastrointestinales
18. Problemas respiratorios
19. Retención de líquidos
20. Rinitis
21. Ronquera o pérdida de voz
22. Sensibilidad visual y auditiva
23. Sequedad de la piel y mucosas
24. Sudores
25. Tendencia a infecciones víricas
26. Trastornos cognitivos (problemas de memoria, falta de concentración, etc.)
27. Trastornos de la fertilidad
28. Trastornos de la libido
29. Trastornos menstruales
30. Trastornos neurológicos (mareos, caídas, inestabilidad, etc.

Como podéis comprender, es difícil señalar todas las sustancias químicas que llegan a provocar una desestabilización sistémica, ya que vivimos inmersas en ellas e incluso interactúan unas con otras acumulando sus efectos, (no sólo en los afectados por enfermedades ambientales, sino también, aunque en este caso a más largo plazo, en cualquier ciudadano) pero voy a intentar relacionar los más habituales:

- Pesticidas: Insecticidas, fungicidas, acaricidas, herbicidas
- Hidrocarburos (gasolina, gasoil, alquitrán y derivados)
- Jabones para la ropa
- Suavizantes
- Colonias y/o cualquier producto que contenga fragancias
- Disolventes, pinturas, siliconas, barnices etc.
- Materiales de construcción
- Plásticos
- Alcohol
- Humos (barbacoas, chimeneas, etc.)
- Serrín

Solicito vuestra colaboración para que en el caso en que tengáis que hacer uso de cualquier producto químico, como ocurre con las fumigaciones (aunque sólo sea con insecticidas domésticos tipo «hogar y plantas» y en cantidades consideradas normalmente «pequeñas»), cortar el césped con máquina que use gasoil, obras, limpiezas generales de las casas, o de zonas comunes, etc., me hagáis llegar la ficha de seguridad química del producto que vayáis a aplicar y me aviséis con el tiempo suficiente para tomar las medidas oportunas dentro de mi hogar o bien darme tiempo a marchar fuera mientras dure la situación y sus efectos.

Si fuese posible, os rogaría mantuvieseis los motores de los coches y motos encendidos el menor tiempo posible, y que la ropa con jabones y suavizantes se tiendan sólo en las zonas habilitadas para ello, de forma que yo pueda tener un espacio en casa aislado al máximo de químicos. El síndrome de sensibilidad química múltiple sólo se puede controlar evitando el contacto con cualquier sustancia química.

En este mismo sentido, dirijo una instancia al ayuntamiento de, solicitando se me informe con antelación siempre que se vaya a producir una fumigación, obra o cualquier otra situación que requiera del uso de productos químicos.

No obstante, sería un gran beneficio para todos si se dejaran de utilizar los plaguicidas habituales y se optara por soluciones caseras o productos ecológicos, ya que a mí estos productos me afectan a corto plazo, pero también tiene sus efectos en la población en general a plazo indeterminado, dependerá de la predisposición de cada persona.

Dispongo de información sobre el uso de productos alternativos no tóxicos ni contaminantes tanto para el jardín como para el hogar, mucho más económicos que los que se vienen utilizando habitualmente.

Además de agradecer de antemano muy sinceramente vuestro interés y colaboración, quedo a vuestra disposición para aclarar cualquier duda y ofrecer la información que consideréis oportuna respecto al contenido de esta carta.

Recibid un cordial saludo.

Firmado:

**ESTE DOCUMENTO QUEDA ABIERTO PARA
INCORPORAR MEJORAS O NUEVAS SUGERENCIAS
EN FUTURAS EDICIONES**

CONSULTE SIEMPRE EL DE FECHA MÁS RECIENTE

**PUEDE ENVIAR COMENTARIOS A:
info@asquifyde.es**

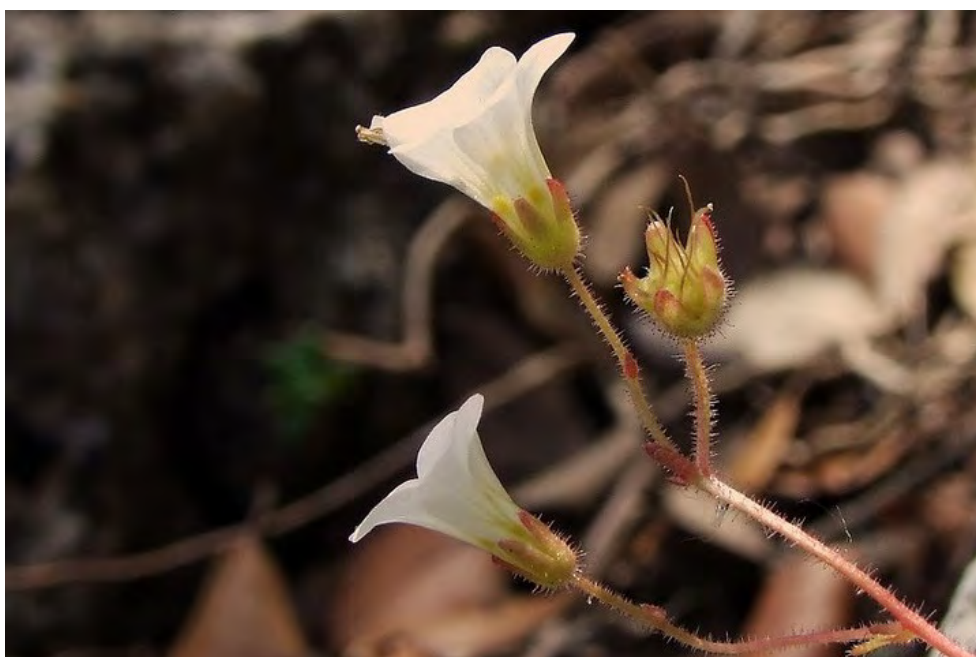


Foto: Víctor Olabarria Tamayo