

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

VIVIENDA

1. Su vivienda no debería estar próxima a autopistas o calles de tráfico intenso, ni cercana a gasolineras, industrias químicas, petroquímicas, nucleares, metalúrgicas, serrerías, fábricas de muebles u otras que visiblemente emitan humos al exterior. Si le es posible, evite la proximidad a líneas de alta tensión o repetidores telefónicos. Evite vivir cerca de aeropuertos o de muelles de descarga de mercancías. Si vive en urbanizaciones procure no sea cerca de un campo de golf. No fumigue y tome precauciones con las fumigaciones de los vecinos.
2. Los lugares interiores de la casa deben airearse bien abriendo ventanas al menos durante 1 hora. Si vive en una ciudad muy contaminada, se recomienda utilizar algún purificador de aire.
3. Si vive en edificio de pisos es preferible hacerlo en los pisos más altos.
4. Cuide en el interior del edificio que no se generen humedades. Pueden aparecer hongos que son muy perjudiciales. Se pueden usar deshumificadores eléctricos. Evitar en lo posible los humidificadores por ebullición, tan frecuentemente utilizados para niños.
5. Evitar productos de limpieza con fragancias, amoníaco, lejía, ambientadores... En general se recomienda usar solamente agua con un poco (1 cucharada sopera rasa) de bicarbonato (es un potente antiséptico) ó bien un chorro de limón mezclado en un cubo de agua. Evite los "cristasoles" u otros productos para limpiar los cristales.
6. Utilice con preferencia la electricidad. Evite los gases. La cocina debe ser de vitrocerámica. Si tiene electrosensibilidad consulte con la Fundación Alborada para intentar aconsejarle lo más adecuado.
7. Evite combustiones: leña, barbacoas, carbón, braseros, etc..
8. Las televisiones y ordenadores es preferible que sean de TFT.
9. Si tiene alergias a polen, gramíneas u otras plantas, procure, si vive en un jardín no plantar arbustos o árboles ó plantas que polinicen de forma evidente. No abusar de las plantas aromáticas, pues sobre todo en épocas calurosas pueden exhalar gran cantidad de terpenos que producen peroxidación lipídica y es muy agresivo para las personas con SQM. Si hay huerto, se recomienda que sea ecológico.
10. No se recomienda piscina, por los productos químicos que requiere su cuidado como por ejemplo cloro, estabilizantes del PH, etc.. Es posible un sistema natural de salinización del agua. Consulte con una empresa de piscinas.
11. En la decoración de la casa, se recomiendan telas en cortinas y sofás de algodón, si es posible ecológico. No usar plásticos ni moquetas o alfombras sintéticas.
12. Evite el contacto con pinturas, barnices, disolventes, colas, pegamentos, silicona, neopreno, pulimento para muebles, cera para suelos, papel pintado, insecticidas y bolas de naftalina.
13. Es aconsejable el uso de madera maciza no tratada que no sea de pino, así como contrachapados en puertas y parqués de madera tratada. Evite los aglomerados de madera frecuentemente usados como mobiliario.
14. Evite los materiales plásticos o a base de vinilo o de cloruro de polivinilo, incluyendo el papel pintado de las paredes.
15. Evite colchones de goma, estireno ó poliuretano.
16. Evite las capas asfálticas que se utilizan en los domicilios como impermeabilizantes. Evite el contacto con gomas (mangueras, canalizaciones, juntas).

17. Utilice un aspirador con filtro de agua.
18. Procure no colocar los muebles, mesas, camas, etc.. próximos a enchufes, nevera y aparatos electrodomésticos pueden provocar mucha electrosensibilidad. No permanezca periodos largos de tiempo cerca de ellos.

HABITOS DE VIDA

1. Los coches nuevos tienen un gran número de sustancias químicas. Evite subirse a los coches nuevos sin protección.
2. Los impresos contienen productos químicos. Cuando lea el periódico o una revista hágalo protegida puede usar alguna mascarilla ó cubrirlo con papel celofan ó funda de plástico de las que se usan en papelería. Cuando compre un libro, airéelo antes de leerlo, pasando las hojas repetidamente.
3. Procure utilizar ropa de vestir y cama de fibras naturales. Evite los poliésteres y el nylon. Evite las ropas ajustadas o que les produzcan roces. Preferiblemente usar zapatos con suela de cuero.
4. El humo del tabaco es muy perjudicial para su salud, tanto el humo ajeno como el suyo propio. Si es fumador debe dejar de fumar. Si alguien de su entorno fuma es preferible que lo haga lejos de usted.
5. Evite el contacto con el material recién traído de la tintorería, de una zapatería o zapatero.
6. Puede ser aconsejable el uso de decloradores de agua para el baño o ducha. No utilice productos químicos en su higiene diaria o cosmética. Evite los tintes y acondicionadores de cabello.

EN EL TRABAJO

1. En general, debe intentar seguir también las recomendaciones para la vivienda.
2. En su lugar de trabajo, deben ser avisados de que tiene una SQM. Si se interesan por ello pueden sugerir que lean estas recomendaciones.
3. Evite trabajar en la proximidad de fotocopiadoras o impresoras láser.
4. No debería estar presente en su puesto de trabajo se realizan tareas importantes de mantenimiento de aires acondicionados, renovación de pinturas o moquetas, limpiezas generales, desobstrucción química de desagües o desinsectaciones.

EN LA CALLE

Evite pasar por las calles que estén asfaltando o alquitranando. Evite pasar cerca de una gasolinera.
Evite las calles de mayor tráfico.
Según la gravedad de su cuadro, puede ser aconsejable el uso de mascarillas con filtro de carbón activado para aislarse en lo posible de la contaminación ambiental.

AGUA Y ALIMENTOS

1. Evite beber agua corriente del grifo. En el caso de que no tenga otra opción utilice filtro photon.
2. Consuma y cocine sólo con agua mineral embotellada es importante en botellas de vidrio (no de plástico), preferiblemente no de color azul. Utilice también vasos de vidrio (no de plástico).
3. Consuma bastante agua (entre uno y dos litros de agua al día), que le ayudarán a depurar su organismo.
4. No debe abusar de agua carbonatada.

5. Es aconsejable usar agua purificada con destiladora. La Fundación Alborada le puede asesorar donde conseguirla y las recomendaciones para su uso.

COMIDA

1. Observar las reacciones del organismo con los diferentes alimentos. Muchas veces las reacciones son evidentes y solo evitándolos se aprecia una mejoría.
2. Deberían consumir alimentos "ecológicos" u "orgánicos" y si no es posible, al menos naturales, es decir no tratados con conservantes, colorantes, herbicidas o insecticidas.
3. Evitar alimentos preparados y procesados si no se puede conocer el origen y la composición exacta.
4. Si algún alimento comprado en tiendas ecológicas le sienta mal, piense también que el control ecológico no exige el 100% de seguridad. También puede ser que usted tenga una reacción a ese alimento en particular. Hasta no realizar pruebas adecuadas se recomienda dejar de consumirlo. Para realizar pruebas de desensibilización a alimentos consultar con la Fundación Alborada.

MEDICAMENTOS

1. Hay muchas reacciones a medicamentos, y aunque no sea una alergia, estas reacciones pueden ser desde leves a muy severas, por lo que se recomienda no usarlos a no ser que sean realmente necesarios. A veces con pequeñas dosis se produce un efecto "rebote" y puede incluso ser más perjudicial.
2. Si necesita hacer se una intervención quirúrgica con anestesia tanto local como general se recomienda avisar al anestesista de que está diagnosticada/o de SQM. Si necesita más información puede contactar con la Fundación Alborada.

DENTISTA

1. Si necesita acudir al dentista, es mejor que lo haga a algún profesional que conozca ó haya oído hablar de la SQM.
2. Si tiene amalgamas de mercurio, es posible que esté recibiendo su organismo un exceso de toxicidad que podría mejorar extrayendo dichas amalgamas. Esto se realizará con unas mascarillas especiales protectoras, con oxígeno y con diques de goma y clamps para evitar la inhalación del mercurio volatilizado, lo que supondría un empeoramiento de los síntomas. Para más información consulte con la Fundación Alborada.

ACTIVIDAD FÍSICA

1. Es muy conveniente que mantenga una pauta de actividad física, realista y adaptada a su estado de salud, que puede consistir simplemente en caminar.
2. Son convenientes los paseos junto al mar y los baños en agua de mar, pero evite las piscinas cubiertas. Andar por la playa o junto al mar, es particularmente saludable.
3. La fisioterapia, osteopatía, los masajes y las técnicas de relajación (yoga, Thai Chi, Chi Kung) el shiatsu, la sauna y los baños con sulfato de magnesio pueden ayudarle.
4. Intente dormir un mínimo de 6-8 horas cada día y llevar un ritmo de vida regular.