

GUÍA PRÁCTICA DE CONTROL AMBIENTAL PARA AFECTADOS DE SENSIBILIDAD QUÍMICA

Lidia Monterde. Colaboración y revisión del Dr. Pablo Arnold. (Septiembre 2009)

Con modificaciones realizadas por la Fundación Alborada (Junio 2018)

Introducción

Esta guía le proporcionará una información básica que le va a permitir gestionar su Sensibilidad Química de manera razonable y efectiva. No pretenda aplicar todos los consejos de inmediato. Son muchos los años de su vida en los que, posiblemente, haya desconocido la mayor parte de estas sugerencias. Vaya introduciendo los cambios poco a poco, pero de manera firme: le van a beneficiar. Encontrará definiciones, consejos, aplicaciones... Todo ello concebido para que usted encuentre una mejoría. Confiamos en que le resulte de utilidad.

1. ¿Qué es el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple / Sensibilidad Química en adelante?

¿Se da cuenta que le molestan los olores o le producen alteraciones, cosas que antes no le sucedían?

¿Se da cuenta de que tolera mal los derivados de la leche y los alimentos que contienen gluten?

¿Percibe que los cosméticos le causan molestias y ha dejado de utilizarlos?

Si usted responde de manera afirmativa a alguna de estas cuestiones, puede que esté desarrollando un Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (SSQM).

Ya en 1987 el Síndrome de Sensibilidades Químicas Múltiples, fue definido como un desorden adquirido caracterizado por síntomas recurrentes, referido en múltiples sistemas orgánicos, que ocurren en respuesta 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. Por lo general estas personas tienen unos polimorfismos genéticos que les predisponen a padecer esta u otras enfermedades ambientales.

Existen 6 criterios que son aceptados la mayoría de los investigadores:

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

2. Síntomas

Entre otros:

Fatiga, dolor muscular y articular, problemas gastrointestinales, problemas respiratorios, trastornos cognitivos (problemas de memoria, falta de concentración, etc.), problemas dermatológicos, cefaleas, insomnio, arritmias, hiper o hipotensión arterial...

Además, se presentan intolerancias y sensibilidad: a determinados alimentos (generalmente gluten, lactosa), a ruidos fuertes, a las luces vivas, a las temperaturas extremas muy altas o muy bajas, a químicos, a los campos electromagnéticos y a las medicaciones.

2.1 Intolerancia a dosis bajas, alergias

Cuando hablamos de bajos niveles de exposición nos referimos a intolerancias a dosis bajas. En la SQM hay intolerancia a mínimas cantidades o a dosis bajas, es decir, **por debajo de lo que, reconocidamente, afecta a la mayoría.** Una exposición, o ingestión de pequeña cantidad de un producto no tolerado por el enfermo le producirá intolerancia.

La **intolerancia es distinta a la alergia**. La alergia es una hipersensibilidad a una partícula sustancia que, si se inhala, ingiere o se toca produce unos síntomas característicos llamados “reacciones alérgicas”. Cuando se produce alergia, el sistema inmunitario responde produciendo una reacción inmunológica. La intolerancia, al contrario, no involucra necesariamente al sistema inmunológico. La intolerancia es una reacción multisistémica de rechazo, produce malestar general y síntomas diversos: dolor de estómago, diarrea, dispepsia, vómitos, faringitis, mareos, etc..

3. Tratamiento básico de la SQM

El tratamiento básico para un enfermo de SQM es el Control Ambiental. Esta es la base para cualquier tipo de tratamiento, de forma que cualquier otra intervención no tendrá efecto si el paciente no sigue un correcto Control Ambiental durante la mayor parte del tiempo.

3.1 ¿En qué consiste el control ambiental?

El control Ambiental (CA), consiste en evitar al máximo la exposición y contacto con sustancias tóxicas de todo tipo y químicos en general. Se trata de ir quitando o

reemplazando productos y objetos que contienen elementos tóxicos y observar si los síntomas mejoran. El CA no solo beneficiará al enfermo de SQ, sino también a toda su familia. En otros países es recomendado para personas con alergias y asma.

3.2 Tratamiento básico de C.A para enfermos de SQ

Vamos a dar unos consejos básicos. Quizás algunos dirán que implican un desembolso económico, pero es importante llegar a entender que aún es más costoso el perjuicio para la salud.

Sobretudo, observe sus síntomas y su evolución, a la vez sea crítico ante las medicaciones que le aconsejan los médicos. Nadie más que usted conoce las reacciones de su cuerpo.

Puede encontrar una gran mejoría de síntomas si llega a tener un buen Control Ambiental.

El tratamiento con Control Ambiental se basa pues, en poder tener especial cuidado en:

- **El aire que respira**
- **La alimentación ingerida**
- **El agua (tanto la que se utiliza para beber, como para cocinar o aseo)**
- **Evitar toda sustancia que sea factor de riesgo (jabones de ducha, champús, desodorantes, detergentes, suavizantes, etc)**
- **Precauciones en la piel (cremas, cosméticos, etc)**
- **Evitar ambientes que producen factores de riesgo (con ambientadores, interiores remodelados recientemente, etc...)**

Como se ha dicho antes el control ambiental es la clave y pieza fundamental para el tratamiento de la SQ.

La Medicina Ambiental establece unas directrices y protocolos de tratamiento para la Sensibilidad Química que han de aplicarse en función de las características individuales de cada paciente. Solo un médico experto en esta disciplina puede ser capaz de evaluar la terapia más adecuada a cada afectado.

4. A controlar...

4.1 El aire que respira

Los gases tóxicos que emiten el tráfico, las calefacciones, junto con las partículas en suspensión que hay en el aire pueden llegar a producir asma, cáncer de pulmón y otros problemas cardiovasculares. Para un enfermo de SQ, la calidad del aire es importante. Para respirar con más calidad vamos a tener en cuenta estos riesgos y recursos: **ambientadores, emisiones de gas, humos, humedad, ventilación, filtros de aire, mascarillas.**

- Al **ventilar la vivienda**, el aire debe circular adecuadamente, debe existir una entrada y una salida de aire. En épocas de polinización evitar hacerlo en las primeras horas de la mañana. En días con ambientes exteriores muy cargados, mejor cerrar ventanas.
- Una buena opción es utilizar en casa **purificadores de aire** con filtros adecuados para Sensibilidad Química y **mascarillas** con filtro de carbón activado. Las mascarillas, las puede utilizar tanto en el interior en lugares inadecuados como en el exterior.
- Evite ambientes húmedos. Para enfermos de SQM se pueden utilizar deshumidificadores.
- La mayoría de los **ambientadores** llevan sustancias irritantes que pueden perjudicar a cualquier persona adulta y a niños. Para enfermos de SQM son un factor de riesgo que pueden desencadenar severas reacciones. Así que **tírelos.**
- **Gas.** A ser posible no utilice cocina de gas. Los calentadores de agua tienen que estar situados en zonas bien ventiladas, con ventiladores y tubos que lleven el humo lo más lejos posible.
- **Humos.** Para un enfermo de SQM los humos son importantes factores de riesgo. Evite el contacto con humos procedentes de: tabaco ni propio ni ajeno, la quema de madera, basuras, carbón, barbacoas y chimeneas etc.
- Evite aspirar los gases de los tubos de escape de los vehículos, de las carreteras de asfalto, del alquitrán, de los incendios forestales e incendios agrícolas.
- **Incienso.** Hay inciensos fabricados con sustancias tóxicas, los hay que agregan fósforo para facilitar su combustión, Evite en cualquier caso todo tipo de inciensos, para usted son un factor de riesgo, pues al fin y al cabo hay una combustión.

4.2 La alimentación

Básicamente, el alimento que toma un enfermo de SQM no debe haber estado fumigado, no debe contener aditivos, ni debe de haber intervenido en su elaboración ni estado de contacto con hidrocarburos.

Por lo cual, la alimentación ha de basarse en productos naturales que no contengan ni aditivos ni restos de insecticidas. **Los productos biológicos ofrecen garantía de no haber estado en contacto con productos químicos, ni en la producción ni en la elaboración.**

¿Qué significa natural?

Los productos naturales son los que se producen en la naturaleza. “Natural” es un concepto muy tergiversado que ha sido demasiado utilizado en productos de dudosa calidad que no respondían a lo que ofrecían en sus reclamos publicitarios y que escondían ingredientes. Natural no quiere decir en absoluto biológico. Ejemplo: podemos comprar huevos con el calificativo de naturales, pero si las gallinas no han estado alimentadas con criterios biológicos, estos huevos no tendrán una garantía biológica.

4.3 Contaminantes en los alimentos

Actualmente muchos alimentos que están en el mercado están contaminados por aditivos y otras sustancias no deseables. En la inmensa mayoría de los casos, los alimentos no cambian su aspecto por lo que la contaminación no puede reconocerse a simple vista y pasa inadvertida. Vamos a ver **tres apartados dentro de los contaminantes de los alimentos: contaminantes biológicos, contaminantes químicos y metales.**

4.3.1 Contaminantes biológicos

La contaminación biológica de un alimento viene dada por una falta de control que se puede prevenir con sencillas medidas, que usted conoce, para evitar la proliferación de bacterias, parásitos, etc.

Compre alimentos de vendedores de buena reputación. Observe las fechas de caducidad. Compre solo los productos cuya envoltura esté en buen estado. Evite los alimentos cuyo envase esté oxidado o deforme. Lleve los alimentos del mercado a la casa inmediatamente y guárdelos debidamente. No permita que reposen a temperaturas en la “zona de peligro” (entre 4,5 y 60°C) por más de dos horas. Mantenga limpios los utensilios de cocina. Lave la fruta fresca y vegetales con agua limpia antes de comérselos. Descongele los alimentos adecuadamente en el refrigerador.

Cocine todos los alimentos completamente (hasta la debida temperatura interna). Mantenga temperaturas adecuadas en el refrigerador (4,5°C o menos) y en el congelador (-17°C o menos). Refrigere las sobras inmediatamente, etc.

4.3.2 Contaminantes químicos

Estos son ya más difíciles de controlar. La mayor fuente de exposición a estos contaminantes químicos es a través de la dieta.

Son un verdadero problema para cualquiera. Para un enfermo de SQM, aún a pequeñas dosis. **Estos contaminantes le van a perjudicar, son un verdadero peligro para usted. ¡Evítelos!**

Nos referimos a: **plaguicidas, insecticidas, herbicidas, colorantes, conservantes, aditivos.** Vamos a conocerlos primero:

- **Plaguicidas:** Son sustancias químicas utilizadas para controlar, prevenir o destruir las plagas. Se usan en muchos productos: para el control de vegetales, en uso ganadero, en productos relacionados con la industria alimentaria, en uso ambiental destinado al saneamiento de locales o establecimientos públicos. Y como uso en productos de la higiene personal (preparados para la aplicación directa sobre el ser humano).
- **Insecticida,** es un compuesto químico utilizado para matar insectos.
- **Herbicida,** es un producto fitosanitario utilizado para matar plantas indeseadas.

Puede haber residuos de estos químicos en frutas y verduras que no tengan un control biológico.

Todos ellos son utilizados en la producción y manipulación de alimentos. Producen efectos neurotóxicos, afectan al cerebro, tienen capacidad estrogénica, son responsables de alterar el sistema hormonal y tienen efectos inmunológicos incrementando la susceptibilidad a agentes infecciosos.

Recuerde que la mayor fuente de exposición a estos contaminantes químicos es a través de la dieta.

- **Colorantes, conservantes y demás aditivos que podemos encontrar añadidos a alimentos.**

Consulte la etiqueta al comprar un producto. Hay una larga lista aditivos perjudiciales para un enfermo de SQM, entre ellos: glutamato monosódico, se utiliza para dar sabor en multitud de alimentos, los sulfitos son utilizados como conservantes, pueden encontrarse en bolsas de sopas mixtas, patatas congeladas o deshidratadas, frutos secos, zumos de frutas, envasado de legumbres, mariscos, mermeladas y gelatinas, en bollería. No utilice endulzantes sintéticos como el aspartamo o la sacarina.

Evite los conservantes y colorantes artificiales.

- **Alimentos modificados genéticamente**

No existe información disponible para el consumidor en torno a los riesgos de los transgénicos. No compre alimentos que pueda identificar que los contengan.

Los organismos modificados genéticamente se han utilizado para proteger contra las plagas de insectos, contra hongos, virus, para resolver problemas nutricionales...

Ahora bien, los riesgos potenciales de estos alimentos, son entre varios:

1. Hay plantas modificadas genéticamente (maíz) que llevan insecticidas incorporados, el cuál usted ingiere directamente.
2. No se conoce su efecto a medio y largo plazo porque se están empezando a usar desde hace poco tiempo.
3. Podrían incrementar las reacciones alérgicas en los que los consumen.
4. Hay una transferencia de material genético.

4.3.3 Metales

Consuma pescado pequeño pues tiene menos acumulación de metales y contaminante, puede consumir también pescado de piscifactoría con certificado ecológico. El pescado fresco de costa es el peor. Muy contaminados son también el **atún, salmón, lucio, carpa, trucha y barbo.**

Los metales pesados comprenden elementos como el mercurio, el plomo, el cadmio, el cobalto y el zinc. En los tiempos modernos la carga ambiental de metales pesados ha aumentado considerablemente. Así una persona que viva en una ciudad está sometida actualmente a una carga entre 400 y 1000 veces más fuerte que antes de la era de la industrialización. Los metales pesados entran en el organismo humano a través de alimentos cargados, del agua potable, del aire que respiramos, del humo de los cigarrillos y también a través de los empastes dentales. El cuerpo reacciona frente a altas cantidades de metales en el organismo almacenándolas en tejidos como los huesos, hígado, riñones, cerebro. Los metales pesados depositados en estos tejidos apenas pueden ser eliminados por el propio cuerpo y pueden permanecer ahí durante décadas. Hay que tener en cuenta que pequeñas cantidades de metales tóxicos contribuyen a que se produzcan muchos tipos de dolencias produciendo graves efectos en el cerebro y en la evolución mental de los niños, especialmente en la formación de la inteligencia.

Los más perniciosos para la salud son el mercurio, el plomo, el cadmio, el níquel y el zinc, añadiremos a este grupo estos elementos intermedios: el arsénico y el aluminio, los cuales son muy relevantes desde el punto de vista toxicológico.

- **Fuentes principales de metales pesados:**

Mercurio, lo encontramos en pescados y mariscos (a causa de la contaminación de los mares); los insecticidas (que contienen normalmente uno o dos metales pesados

y se cuelan en la cadena alimentaria); el agua “potable” (en la mayoría de los casos el agua contiene tóxicos, por ello a menos que se haya comprobado mediante análisis lo contrario, hay que sospechar de su toxicidad) algunos medicamentos (especialmente los que regulan la alta presión sanguínea y la vacuna contra el tétanos) y el aire contaminado por la industria y por los coches (por la combustión). Otra fuente de mercurio muy importante es el traspaso de la madre al feto a través de la placenta y al bebé a través de la leche materna por procesos hormonales. Pero la cantidad más grande entra a nuestros cuerpos por los empastes de mercurio de los dientes.

Plomo entra a través de agua proveniente de cañerías antiguas de plomo, o también a través de vegetales por el polvo de la tierra (puede haber residuos de plomo). Entre muchos otros síntomas, la intoxicación por plomo provoca una perturbación de la formación de la sangre, leucemia, anemias, insuficiencias renales y enfermedades neurológicas.

Fumigaciones/ Insecticidas: Hable con su ayuntamiento y exíjale información sobre los días en los que se hacen las fumigaciones, informe de su enfermedad y de la obligación de que usted sea avisado/a con suficiente antelación como para protegerse de las fumigaciones.

5. El agua y las bebidas

Utilice solamente agua de grifo filtrada o agua envasada en vidrio, nunca con agua envasada en plástico, ni para beber ni para cocinar. A los 10 días de envasar el agua en plástico ésta comienza a soltar residuos. Lo ideal es poner un sistema de filtrado en casa, pero si no es posible también sirve un filtro en la cocina. Es aconsejable utilizar un declorador para la ducha, así evitará el cloro al bañarse.

No consuma bebidas y zumos que contengan ingredientes químicos (bromuros “brom”, benzoatos, bencenos). Consuma las bebidas, a ser posible con envases de vidrio no reciclado, tampoco en latas de aluminio ni tetrabrik, aunque éstas sean ecológicas.

6. Evitar toda sustancia que sea factor de riesgo.

En el propio hogar tenemos varios factores de riesgo.

Hablaremos de biosoluciones en la limpieza.

Empezaremos hablando de la limpieza del hogar. Para hacer la limpieza en profundidad en nuestro hogar no necesitamos más que cuatro ingredientes fácilmente accesibles: **jabón puro, bicarbonato sódico, vinagre y agua.** Tenga en cuenta que en tiendas de venta de productos ecológicos, también encontrará ayuda, pero controle siempre las etiquetas, ante dudas pregunte.

- **NO utilice desinfectantes comerciales:** Puede utilizar agua y vinagre como desinfectantes. Para desinfecciones puntuales y localizadas utilice agua

oxigenada, pero no utilice este último producto de forma habitual. El agua ozonizada también tiene importantes propiedades desinfectantes, no entre en contacto con el ozono mientras se está produciendo éste, es muy oxidante.

- **NO utilizar desengrasantes.**

El horno, lo puede limpiar con una mezcla de agua caliente, jabón puro, jugo de limón (que desengrasa) y bicarbonato.

Para la **limpieza del suelo**: mezcle jabón de vajilla biológico o simplemente vinagre con agua.

Para **limpiar azulejos**, basta con un trapo humedecido en vinagre y después pasar un paño seco. El vapor de agua también es muy desengrasante.

Para **crisiales**: una taza de vinagre con 4 de agua caliente.

Para **suelos de madera**, la mezcla de agua fría con un chorro de vinagre.

La sal gorda junto con el limón es un buen limpiador de sus **cazuelas**.

Para limpiar **muebles de madera** con manchas de agua. Si quiere pulir sus muebles de madera, combine una cuchara de limón o vinagre blanco y media taza de aceite de oliva, frote suavemente.

Los detergentes de vajilla, Se recomiendan jabones neutros como los que se hacían antiguamente (aceite y sosa) o sino búselos ecológicos. Respetuosos con el medio ambiente y no de colores, pueden tener incorporados residuos de metales que pasan por la epidermis de la piel y quedan residuos en la vajilla, mejor utilizar que sean incoloros.

En cuanto al uso de la naftalina o productos contra polillas, tenga en cuenta que la naftalina es un derivado del petróleo. **Es cancerígena en animales**, no se encuentran estudios en humanos.

La ropa lavada guardada en un armario o cajón con bolas de naftalina hay que lavarla tantas veces como sea necesario hasta que desaparezca la naftalina impregnada. Airee los armarios donde ha tendido bolas de naftalina. **No las utilice nunca.**

Si quiere proteger la ropa de polillas, mantenga los armarios aireados o utilice una bolsa de tela con laurel o tomillo en su interior.

Para la limpieza de la ropa.

Lo mejor es el bicarbonato y el jabón natural (hecho a partir de aceite y sosa, no lo haga usted si está afectado de SQM) sin fragancias disuelto en agua, no lleva derivados del petróleo que son cancerígenos,. Muy utilizadas también son las **ecobolas**.

Para los enfermos de SQ, se recomienda que el agua para lavar la ropa no tenga cloro. Se pueden acoplar un declorador de ducha a la entrada de agua de la lavadora.

El suavizante

El doctor Arnold dice: “ **lo limpio no huele**” ¿para qué ponemos suavizantes? ¿Por qué añadir fragancias? Cabe preguntarse si es realmente necesario. Los suavizantes llevan productos químicos muy dañinos para los pulmones, cerebro y pueden provocar cancer. Emiten sustancias tóxicas e irritantes respiratorias. Un enfermo de SQ no debe estar expuesto a suavizantes. Los niños también son muy sensibles a ellos. Además los suavizantes se acumulan con el paso de tiempo en las ropas. El vinagre es un buen suavizante y además elimina la electricidad estática de los tejidos, ponga un poquito en la lavadora. El bicarbonato también suaviza, además blanquea, ponga una taza en el ciclo de lavado.

No utilice **ni lejía ni amoníaco**, son muy **irritantes y muy tóxicos**. Le pueden desencadenar severos sínomas. En el pasado se ha pensado que sin lejía no hay desinfección, **esto no es así**, es como si para matar una mosca, pusiéramos un cañón en casa. La lejía es muy tóxica, más aún para personas con SQM.

Además todos estos productos químicos pasan a los ríos y provocan disfunciones endocrinas en la cadena alimentaria.

7. Precauciones en la piel.

7.1 Higiene personal

La mayoría de productos para la higiene personal están llenos de sustancias sintéticas derivadas de hidrocarburos.

No utilice productos de higiene convencionales, que son tóxicos, y sustitúyalos por productos naturales. **Prescinda del mayor número de productos que le sea posible.** Compre en tiendas especializadas en productos ecológicos, posiblemente tendremos más garantía. En estas tiendas encontraremos desde jabones y champús a cremas y maquillaje.

Sustituya el desodorante habitual por uno que no tenga productos químicos. Se puede utilizar el de mineral de alumbre 100%. Al ser natural no contiene aluminio, ni productos que le puedan perjudicar.

No utilice **dentífrico** con fluroruro ni otros compuestos químicos.

Las compresas y tampones “normales” están blanqueados con cloro, están perfumadas y llevan plástico. Busque productos que estén hechos de materiales

naturales, sin blanquear con cloro, sin perfume y sin restos de tóxicos. Búsquelos en tiendas ecológicas.

7.2 Cosmética natural

Básicamente, se dice de un cosmético que es natural cuando las materias primas proceden de plantas y, siempre que sea posible, de cultivo ecológico certificado.

La cosmética natural no solo la deben tener en cuenta los que padecen Sensibilidad Química, sino también los alérgicos, asmáticos, personas con problemas de piel, como dermatitis o psoriasis, y también para cualquier persona que esté preocupada en cuidar su salud, ya que muchos de los cosméticos convencionales pueden llevar productos tóxicos. No debe de utilizar productos convencionales: lociones, cremas, lápiz de labios, barnices de uñas...

Debido al vacío legal existente en este ámbito, hay marcas que se publicitan como “cosmética natural” algunas incluso se venden en herbolarios y tiendas biológicas, pero que utilizan en sus productos conservantes, (entre ellos a los parabenos), colorantes y derivados del petróleo. **Lea con atención la etiqueta y NO LOS USE.**

¿Qué son los parabenos?

Son bactericidas con un anillo bencénico como los solventes o insecticidas, que actúan como conservantes. Son muy baratos y efectivos, usados por gran parte de la industria cosmética.

¿Cómo identificamos los parabenos?

Mire bien la composición de sus productos para la ducha y la belleza o la higiene (incluidos desodorantes y perfumes). Estará escrita en inglés y latín para que la entienda. Busque los nombres que acaben en paraben (hay varios, entre ellos benzylparaben, butylparaben, methylparaben, algunos camuflados como E214, E218, E216).

Están presentes en champús, cremas de belleza, cremas de mano, body milk, productos de afeitado o depilación, dentríficos, desodorantes, lubricantes sexuales, productos farmacéuticos de uso tópico, e incluso en algunos alimentos.

Lea siempre las etiquetas de los productos antes de comprar y rechace los que lleven parabenos.

Perfumes

Greenpeace advirtió en un estudio que la mayor parte de los perfumes (incluidas las marcas de prestigio) tienen sustancias químicas peligrosas.

La mayoría de los fabricantes de perfumes no declaran en su composición el ingrediente “fragance”, el cual suele enmascarar sustancias químicas altamente nocivas.

No utilizar sustancias con perfumes.

8. Evitar otros factores de riesgo

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. Por esta razón, le aconsejamos que compre marcas de pintura ecológicas. Hay gran variedad en el mercado. Aún así dentro de las pinturas ecológicas, las hay que todavía llevan restos de COVs. Busque una marca que no lleve estas sustancias.

Muebles

Los mejores muebles son los de cristal y metal. Siempre que pueda adquiera sus muebles con materiales que no perjudiquen la salud. Busque muebles ecológicos que no se cubren de pinturas ni lacas, ni colas tóxicas. Algunos muebles de madera (excepto la del pino) maciza sin tratar pueden ser una buena opción.

La mayoría del mobiliario de contrachapado desprende sustancias tóxicas toda la vida, entre ellas el formaldehído, gas tóxicos que desprenden: maderas aglomeradas, pinturas, etc. Evite los contrachapados o maderas no macizas.

Otra opción es encontrar muebles antiguos que no hayan sido restaurados con pinturas y barnices “normales”.

Tampoco compre cojines rellenos de material sintético.

Colchones

Su cuerpo, al dormir en la cama, tiene una exposición prolongada y se encuentra en un momento vulnerable. Este no debe tomarse a la ligera.

No compre colchones de uretano, poliéster, fibra de vidrio ni que hayan sido tratados con insecticidas o aromas.

Se ha demostrado que algunas fundas de colchones emiten mezclas de productos químicos que pueden causar una variedad de efectos tóxicos agudos en ratones. Los fabricantes de colchones con adhesivos a base de agua, 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, se puede optar por un modelo totalmente de látex natural, con funda de tejidos naturales, o bien de látex natural combinado con otros rellenos naturales. Puede comprar el colchón de lana orgánica.

Busque su colchón con garantía de ecológico.

Ropa y zapatos

No utilice ni compre ropas ni calzado que lleven poliéster (lleva formaldehído). Utilice materiales naturales, no tratados con tintes químicos ni pesticidas o sea de algodón,

lana, seda. No compre telas que no se arruguen. Compre calzado ecológico hecho con piel vacuna criada. Evitará alergias y dermatitis.

Si lleva su ropa a la tintorería, tenga en cuenta que utilizan productos que le pueden producir toxicidad. Busque tintorerías “verdes” o deje su ropa aireándose en un lugar abierto.

Jardin

En el jardín, no fumigue a las plantas con productos fitosanitarios de uso habitual. Perjudican a todos. Utilice productos orgánicos o soluciones caseras. Puede hacer un preparado a base de agua y un triturado de ajos, dejándolo unos días en maceración. Rocíe sus plantas con el producto. También sirve una disolución de lavavajillas en agua, arrastra la cochinilla. El mismo tratamiento para plantas interiores, terrazas, y balcones.

Si están fumigando en el área donde usted habita, váyase unos días, hasta que se diluya el producto utilizado en el aire.

Mascotas

Las mascotas conviven con nosotros. No les pongamos productos químicos que puedan perjudicarnos. Será un respeto para ellas y un bien para nosotros. Elija lo más sano para usted y su mascota.

Los tratamientos para pulgas y garrapatas contienen sustancias químicas tóxicas que podrían envenenar a las mascotas y ser peligrosas para cualquiera y más aún para un enfermo de SQ. Muchas de estas sustancias químicas no son seguras para las mascotas ni para los seres humanos, incluso si se aplican como se indica en el envase.

Si peina y baña a su mascota, si aspira su casa, puede reducir y controlar los insectos. Pregunte a su veterinario sobre los productos o tratamientos alternativos.

Productos de papelería

Los productos de papelería empleada 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... todos ellos nocivos.

El tippex líquido es peligroso por ingestión y por inhalación. Evita el consumo de pegamentos con disolventes: en su lugar compre pegamentos al agua. Rotuladores y marcadores mejor sustituirlos por lápices de colores sin esmaltar. Goma de borrar evite las que llevan PVC.

Evite el papel de color brillante y papeles con olores.

Compre los productos de papelería con garantía de no toxicidad.

Tintas, fotocopiadoras y tóner de impresoras láser

Las impresoras de tipo láser y las fotocopiadoras convencionales son muy contaminantes y deben de ser evitadas. En cambio, puede utilizar con más garantías impresoras matriciales o de chorro de tinta y fotocopiadoras o fax que utilicen papel térmico o copiante.

Odontología

Si necesita ponerse un empaste, hable con su dentista. Compruebe y no tolere que le pongan una amalgama en la que haya mercurio ni mezclas de otros metales (plata, estaño, cobre, cadmio, níquel). Puede intoxicarse.

Es aconsejable retirarse las amalgamas de mercurio y plata de la boca, pero **¡OJO! Hágalo solo en un centro donde apliquen el protocolo IAOMT** (International Academy of Oral Medicine and Toxicology) de lo contrario usted se estaría intoxicando.

Formaldehídos

Aunque ya lo hemos mencionado, le damos un espacio especial a este producto dado la toxicidad que tiene y en la gran cantidad de productos donde lo encontramos.

El formaldehído, es un químico que se puede encontrar en el aire que respiramos en el hogar y el trabajo en los alimentos que comemos y en algunos productos que usamos en la piel. En el hogar, el formaldehído, es producido por cigarrillos y otros productos de tabaco estufas de gas y chimeneas abiertas al aire.

El formaldehído también se usa como preservativo en algunos alimentos tales como algunos quesos, alimentos desecados y pescados. El formaldehído se encuentra en muchos productos que se usan diariamente en el hogar, por ejemplo: antisépticos, algunos medicamentos, cosméticos, barniz de uñas, líquidos para lavar platos, suavizantes de telas, artículos para el cuidado de los zapatos, limpiadores de alfombras, pegamentos y adhesivos, barnices, los productos de fibra de vidrio, plásticos, alfombras nuevas, láminas decorativas, y algunas telas que no se arrugan emiten cantidades moderadas de formaldehído. Algunos productos de papel, por ejemplo bolsas de almacén y toallas de papel, emiten cantidades pequeñas de formaldehído.

Se encuentran en la madera contrachapada y otros tipos de maderas laminadas, como también en los muebles y armarios que se fabrican con éstas.

Lavar la ropa nueva antes de usarla, generalmente, reducirá la cantidad de formaldehído y el riesgo de exposición de su familia.

Eliminar las fuentes de formaldehído del hogar reducirá el riesgo de exposición. Decántese por productos ecológicos, en lo posible, libres de formaldehídos.

Plásticos

No coma ni cocine en plásticos. Calentar alimentos envueltos en plástico en microondas podría considerarse peligroso. Procure comprar sus alimentos en envases de vidrio. No guarde alimentos calientes en plásticos. **Para fabricar un plástico blando utilizan ftalatos que están clasificados como probables cancerígenos. También se utilizan otros muchos aditivos como el Bisfenol A clasificado como Disruptor hormonal.**

Los Ftalatos también se usan en una larga lista. Entre varios usos: perfumería, en cosmética, en los esmaltes de uñas, adhesivos, masillas, pigmentos de pintura, cosmética, en botellas desechables, se agregan a pesticidas, en algunos juguetes infantiles antiguos (no los más recientes), textiles, alfombras, muebles, cajas de plástico, suelos, cortinas de baño y otros artículos fabricados a partir de pvc e incluso en algunos juguetes sexuales.

Encontrara el nombre como compuesto acabando en ftalato, también como DEHP, DBP, BBP, DI(2-etilhexil) ftalato, dibutylftalato, butilbencilftalato, entre varios.

Teflón

No use utensilios de cocina con teflón.

Tengamos en cuenta que si consumimos alimentos ecológicos es importante que también nos preocupemos de cómo cocinarlos y almacenarlos.

El teflón es un material plástico de propiedades antiadherentes, muy resistente al calor y a la corrosión. Se usa para fabricar revestimientos y utensilios. Es un producto que se suponía inocuo pero las investigaciones realizadas posteriormente han demostrado que no..

Se recomienda deshacerse de las sartenes y ollas u otros utensilios de cocina con teflón, y cambiarlos por otros que no sean de este material, es mejor sustituirlas por menaje de cerámica, hierro, titanio de buena calidad.

Exposiciones electromagnéticas

Si usted es sensible (puede ser sensible sin saberlo) a las exposiciones electromagnéticas, tenga en cuenta que le pueden afectar: las antenas de telefonía móvil, los teléfonos digitales inalámbricos, los radares, los enlaces WIFI o WiMax, las líneas de alta tensión.

Un simple interruptor o cable eléctrico que pase a la altura del cabecero de nuestra cama puede afectarnos. Es importante examinar por completo los lugares donde dormimos. Una solución fácil, consiste en alejar el cabecero como mínimo 1 metro del origen o bien, si no se puede mover, cambiar la orientación del colchón (acostarnos con la cabeza donde poníamos los pies).

Los efectos de las radiaciones son acumulativos. Se pueden agravar si además tenemos nuestra cama situada encima de una corriente de agua subterránea, una

falla geológica o un cruce de líneas de la red e Hartmann-Curry (anomalías en el campo magnético terrestre).

Si usted está muy expuesto a radiaciones electromagnéticas tome medidas.

9. Etiquetas identificativas.

Compramos como autómatas, sin preocuparnos de lo que nos llevamos a casa. Lea siempre y procure identificar las etiquetas.

Es importante que vaya acostumbrándose a leer las etiquetas de todo lo que compra, se irá familiarizando con los componentes que usted no puede tolerar. De todas maneras, piense que algunos componentes no constan siempre, por lo que se aconseja ya desde el principio de esta guía, que siempre que pueda consuma productos con garantía de biológico.

10. Resumen de lo tratado

Vamos a resumir en pocas palabras lo que puede hacer para tener en cuenta el control ambiental.

“CONTROLAR LO QUE COME, BEBE, RESPIRA Y SE PONE EN LA PIEL”.

Para ello:

Sea riguroso en la procedencia de sus alimentos, controle el agua, el aire que respira, los artículos que entran en su hogar, los productos de limpieza, los de higiene personal, controle las etiquetas.

Su salud puede mejorar.

Bibliografía y fuentes consultadas:

- Arnold Pablo, doctor (2009 comunicación personal)
- Arnold Pablo, doctor "Síndrome de Sensibilidades químicas múltiples y sistema límbico" 2.004
- Fernandez-Solà y S.Nogué Xarau) :“Sensibilidad química y ambiental múltiple” publicado en Jano 14-20 de septiembre 2007 nº 1662
- Revista Biorritmes nº 22, marzo del 2009.
- Alberto Cela “ La Eco” Julio 2008
- Michel Mc Cann. Actividades artísticas (Enciclopedia de Salud y Seguridad en el trabajo).
- Science news 8/1998

<http://www.nofun-eva.blogspot.com>
http://www.atsdr.cdc.gov/es/es_index.html (resúmenes de salud pública CDC)
<http://www.consumer.es>
<http://www.terra.org/articulos/art01205.html>
<http://www.trevol.com/pages/tr033.htm>
<http://www.nrdc.org/laondaverde/health/effects/fairpoll.asp>
<http://www.fundacion-alborada.org/recursos/doris-j-rapp-29-recursos.html>
<http://www.pehsu.org>
<http://www.tratado.uninet.edu/indice.html>
<http://www.carlosdeprada.wordpress.com>
<http://www.cehn.org/cehn/education/productostoxicos.html>
http://www.ecodes.org/pages/areas/salud_medioambiente/
<http://www.ecoportal.net/content/view/full/64077>

CON LA REVISIÓN Y MODIFICACIONES DE FUNDACIÓN ALBORADA. JUNIO 2018.

