

**GUÍA PRÁCTICA
DE CONTROL AMBIENTAL
PARA AFECTADOS DE
SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE**

Lidia Monterde. Colaboración y revisión del Dr. Pablo Arnold.

Septiembre del 2009.

En esta guía le vamos a dar una información básica que le permitirá gestionar su SSQM de manera razonable y efectiva. No quiera aplicar todos los consejos de inmediato. Son muchos los años de su vida, en los que posiblemente haya desconocido la mayoría de estas sugerencias e informes. Vaya introduciendo poco a poco, pero de manera firme, todos los cambios que pueda. Le van a beneficiar. Encontrará definiciones, consejos, aplicaciones, todo pensado en que usted encuentre una mejoría. Deseamos que sea de su utilidad.

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

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

¿Se da cuenta 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. Esta enfermedad se desarrolla en personas con una predisposición genética.

Existen seis criterios que son aceptados por 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 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...

A parte, se presentan **intolerancias y sensibilidad**: a determinados alimentos (generalmente gluten, lactosa) a los 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 intolerancia a dosis bajas. En el SSQM hay intolerancia a mínimas cantidades o 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 particular 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 del SSQM

El tratamiento básico para un enfermo de SSQM es el Control Ambiental en estos dos parámetros: LO QUE SE COME Y LO QUE SE RESPIRA.

3.1. ¿En que 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 SSQM, 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 SSSQM

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 de 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 un 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, cocinar o aseo)**
- **Evitar toda sustancia que sea factor de riesgo.**
- **Precauciones en la piel**
- **Evitar ambientes que producen factores de riesgo**

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 SSQM, 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 SSQM, y **mascarillas** con filtro de carbón activado. Las mascarillas, las puede utilizar tanto en casa como en la calle y lugares inadecuados.
- Evite **ambientes húmedos**. Para enfermos de SSQM se pueden utilizar deshumidificadores. Si al contrario el ambiente es seco y con poca humedad, se soluciona poniendo humidificadores, que crean un clima de humedad adecuado.
- La mayoría de los **ambientadores** llevan sustancias irritantes que pueden perjudicar a cualquier persona adulta y a niños. Para enfermos de SSSQM son un factor elevado de riesgo. Evítelos o mejor, 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 SSQM los humos son inadecuados y factores de riesgo. Evite el contacto con humos procedentes de: tabaco ni propio ni ajeno, la quema de madera, basuras, carbón, de las barbacoas y chimeneas.
- 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. Evítelos, para usted son un riesgo.

4.2 La alimentación

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

Para ayudarnos a entender el porqué de la alimentación biológica, vamos a manejar los siguientes términos: **concepto de biológico, concepto de ecológico, concepto de natural. También hablaremos de los contaminantes en la alimentación.**

¿Qué significa biológico?

Son considerados "orgánicos" o "biológicos", todos aquellos alimentos o productos que en ninguna etapa de su producción ni elaboración han intervenido fertilizantes, herbicidas, insecticidas, aditivos, pesticidas, químicos, hidrocarburos o derivados, así como tampoco en los suelos donde son cultivados los productos o las materias primas que forman parte del producto. **Desde la producción, hasta la elaboración y envasado, deben regirse bajo normas específicas de control con validez legal, acreditada por un organismo autorizado. En su envase deben llevar el sello que lo garantice.**

¿Qué significa ecológico?

La Ecología es la Ciencia que estudia las relaciones existentes entre los organismos y su medio ambiente. En consecuencia, dicese del **término ecológico** a aquellos productos que son fabricados teniendo en cuenta las normas de calidad y que no generan, antes, durante o después, residuos peligrosos que pongan en peligro el ambiente. Se utilizan recursos naturales renovables y son fácilmente biodegradables. Ecológico puede ser un alimento, una prenda de vestir, un colchón etc. **Pero lo que usted debe tener presente es que si le venden un producto ecológico no es lo mismo que biológico, o sea, no hay las garantías que usted necesita.**

¿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 indeseables. 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 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°C 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 comerlos. 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 ya son 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 SSQM, 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 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 verduras y frutas que no tengan un control biológico.

Todos ellos son utilizados en la producción y manipulación de alimentos. Producen efectos neurotóxicos, afectan al cerebro, tienen una 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 un larga lista aditivos perjudiciales para un enfermo de SSQM, entre ellos : el 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, en el envasado de legumbres, mariscos, mermeladas y gelatinas, en bollería. No utilice endulzantes sintéticos como el aspartato o la sacarina.
Procure evitar los conservantes y colorantes artificiales

- **Alimentos modificados genéticamente**

No existe información al consumidor en torno a los riesgos de los transgénicos. Evite comprar 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 **insecticida** incorporado el cual 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 o pescado congelado de alta mar, tiene menos acumulación de metales y contaminantes. El pescado fresco de costa es el peor. Muy contaminados son también el atún, salmón, lucio, carpa, trucha y barbo.

Bajo metales pesados se entienden 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 al 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 las cantidades altas de metales en el organismo almacenándolas en tejidos como los huesos, el hígado, los riñones, el 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' (tenemos que suponer que todo el agua contiene tóxicos a menos que se haya comprobado mediante análisis lo contrario), 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 tecnología de 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 en nuestros cuerpos por los empastes de mercurio de los dientes.

El 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.

5. El agua y las bebidas

Debe procurar beber y cocinar solo con agua de grifo filtrada y nunca con agua envasada en plástico. A los 10 días de envasada el agua en plástico éste empieza 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.

Evite las bebidas y zumos que contengan ingredientes químicos (bromuros “ brom”, benzoatos, bencenos). Consuma las bebidas, a ser posible con envases de vidrio no reciclado, pueden quedar restos de detergentes, tampoco en latas de aluminio ni tetra brik.

6. Evitar toda sustancia que sea factor de riesgo.

**En el propio hogar tenemos varios factores de riesgo.
Hablaemos de biosoluciones en la limpieza.**

Empezaremos hablando de la limpieza del hogar. Para hacer la limpieza en profundidad de 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.

- **Sobre el vinagre como desinfectante**, 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 cidra de manzana
- 2 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 los mesones de la cocina, fregaderos, lavabos, tablas de picar, utensilios de cocina y hasta para desinfectar alimentos.

Para desinfectar frutas y verduras, se rocían las dos sustancias y se enjuaga con agua limpia.

No es importante el orden en que se rocíe el vinagre y el agua oxigenada, pero es importante hacerlo por separado. **¡¡NO MEZCLE LAS DOS SUSTANCIAS EN UN MISMO FRASCO!!**.

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 alimentos y superficies altamente contaminados. Por lo tanto, el procedimiento es **más efectivo matando estas bacterias que el cloro y cualquier otro limpiador de cocina comercial.**

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 y podría causarle daños.

- Evite 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 un trapo humedecido en vinagre y después pasar un paño seco. El vapor de agua también es muy desengrasante

Para **cristales**: 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, a ser posible, cómprelos 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. Búsquelos biológicos.

- **Los ambientadores** también son muy perjudiciales, puede comprobar que muchas marcas llevan la señal de irritante: Ejemplo de ambientador para el hogar: disolver 5 ml. de bicarbonato sódico en medio litro de agua caliente y añadir 5 ml. de jugo de limón.

- 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 guardada con bolas de naftalina hay que airearla y lavarla antes de usarla. **Evite utilizarla.**

Para la limpieza de la ropa.

Lo mejor es el bicarbonato y el jabón natural sin fragancias disuelto en agua, no lleva derivados del petróleo que son cancerígenos (el jabón que fabricaba la abuela en casa es ideal). Muy utilizadas son también las **eco bolas**.

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

El suavizante

El doctor Arnold dice “**lo limpio no huele**” ¿Para que 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 cáncer. Emiten sustancias tóxicas e irritantes respiratorias. Un enfermo de SSQM no debe estar expuesto a suavizantes. Los niños también son muy sensibles a ellos. Además los suavizantes se acumulan con el paso del 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 le pueden desencadenar síntomas. Creemos que sin lejía no hay desinfección, eso no es así.

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.

Trate de evitar los productos de higiene convencionales, que son tóxicos, y procure sustituirlos por productos naturales. Compre en tiendas especializadas naturistas los productos que vaya a aplicar a su cuerpo, 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 fluoruro ni otros compuestos químicos.

Las **compresas y tampones** "normales" están blanqueados con cloro, están perfumados 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 o dietéticas.

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 debe tener en cuenta los que padecen el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (SSQM), 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, 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 tenemos a los parabenos), colorantes y derivados del petróleo . **Evítelos.**

¿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 no 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, dentrífricos, desodorantes, lubricantes sexuales, productos farmacéuticos de uso tópico, e incluso 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 "Fragrance", el cual suele enmascarar sustancias químicas altamente nocivas. Evitar estas sustancias es fácil. **No utilice 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 pinturas ecológicas. Hay gran variedad en el mercado. Para distinguirlos, hay que buscar la etiqueta ecológica europea, que garantiza la ausencia de sustancias tóxicas.

Muebles

Los mejores muebles son los de cristal y metal. Siempre que pueda adquiera sus muebles con materiales que no perjudiquen su salud. Busque muebles ecológicos que no se cubren de pinturas ni lacas, ni colas tóxicas.

La mayoría del mobiliario desprende sustancias tóxicas toda la vida, entre ellas el formaldehído, gas tóxico que desprenden: melaminas, maderas aglomeradas, pinturas, etc. La manera fiable de saber el grado de toxicidad de formaldehído en el mueble es mirar si cumple alguna de estas normativas: la UNE 120 o UNE 717 (determinan la emisión y contenido del formaldehído).

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. Esto 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 se 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 curtida. 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.

Jardín

En el jardín, no fumigue a las plantas con productos fitosanitarios. 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 por lo menos durante un día.

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 aun para un enfermo de SSQM. 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.

Pregunta 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 ser evitadas. En cambio, puede utilizar con más garantías impresoras matriciales o de chorro de tinta y fotocopiadoras o fax que utilizan papel térmico o copiante.

Odontología

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

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 puede se 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, suavizadores de telas, artículos para el cuidado de 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

Trate de no comer ni cocinar en plásticos. Calentar alimentos envueltos en plástico en un microondas podría considerarse peligroso. Procure comprar sus alimentos en envases de vidrio. No guarde alimentos calientes en plásticos. El plástico duro es mejor que el plástico blando. Para fabricar un plástico blando utilizan **ftalatos** que están clasificados como probables cancerígenos.

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, 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.

Encontrará **el nombre como compuesto acabando en ftalato**, también como. (DEHP, DBP, BBP) Di (2-etilhexil) ftalato, dibutilftalato, butilbencilftalato, entre varios.

Teflón

Es preferible evitar el teflón.

Tengamos en cuenta que si consumimos alimentos ecológicos es importante que también nos preocupemos de cómo los cocinamos y almacenamos.

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 es necesario utilizarlo con precaución. El teflón a altas temperaturas desprende gases tóxicos y todos hemos quemado alguna vez aceite en la sartén.

Nos vamos a deshacer de las sartenes y ollas u otros utensilios de cocina con teflón que tengan arañazos o parte del recubrimiento gastado y las cambiaremos por otras

que no sean de este material. Utilizaremos, si nos es posible, cazuelas y sartenes sin teflón .

Exposiciones electromagnéticas

Si usted es sensible 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 de Hartmann-Curry (anomalías en el campo magnético terrestre).

Si usted está muy expuesto a radiaciones electromagnéticas y cree que puede ser sensible a ellas, 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 SE COME Y LO QUE SE RESPIRA”.

Para ello.

Sea riguroso en la procedencia de sus alimentos, controle su 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>

=