

## **RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON INTOLERANCIA / SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE**

### **VIVIENDA Y HÁBITOS DE VIDA**

Su vivienda no debería estar próxima a autopistas o calles de tráfico intenso, ni cercana a gasolineras, industrias químicas, petroquímicas, 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 muelles de descarga de mercancías.

Renueve diariamente el ambiente. Abra cada día las ventanas durante 15 minutos y permita la entrada de aire procedente del exterior en todas las habitaciones.

En el caso de que la vivienda esté cerca de posibles fuentes de contaminación como las anteriormente enumeradas, ventile también la casa pero buscando el momento en que el viento no venga de la dirección de dichas fuentes.

En la ciudad, vivir en pisos superiores es mejor que en los inferiores.

Los ambientes húmedos dentro de casa no son favorables, por lo que cualquier infiltración recurrente de agua en los suelos y paredes debe ser corregida. Existen en el mercado deshumidificadores eléctricos de venta en comercios de electrodomésticos que pueden corregir ese exceso de humedad. Evite los humidificadores por ebullición para los niños.

El medio rural es, en general, más favorable que el urbano, aunque en el primer caso deberán evitarse las exposiciones a plaguicidas. Extreme las precauciones si se están fumigando terrenos colindantes. Solicite a sus vecinos que le informen al respecto.

En el interior de casa se evitará la exposición a lo que ya se conoce sensible, como puede ser algunos productos de limpieza o ambientadores. Se prescindirá del uso de cualquier clase de spray o difusores. Para limpiar humedezca la bayeta y utilice productos naturales, como el vinagre o el limón.

Evite la proximidad a brasas de todo tipo (barbacoas, braseros).

Utilice al máximo la electricidad y evite los gases. La cocina, los calentadores de agua, las estufas y los radiadores pueden ser eléctricos.

Los televisores y pantallas de ordenadores, es preferible que sean de TFT.

Para la decoración de su jardín utilice arbustos y plantas que no polinicen de forma evidente. Si tiene un pequeño huerto, en el cuidado y conservación del mismo es preferible seguir las normas del cultivo ecológico.

No es conveniente que en ese jardín haya una piscina, por la necesidad de usar productos químicos para su mantenimiento. Si la hay, no la cubra y solicite a un profesional información sobre la conservación sin productos químicos.

Evite la utilización de cortinas de plástico y moquetas.

Evite el contacto con pinturas, barnices, disolventes, colas, pegamentos, silicona, neopreno, pulimento para muebles, cera para suelos, papel pintado, insecticidas y bolas de naftalina.

Los coches nuevos tienen un gran número de sustancias químicas. Evite subir en coches nuevos sin protección.

Los impresos contienen productos químicos. Cuando lea el periódico o una revista intente no ser el primero en hacerlo. Cuando compre un libro, airéelo antes de leerlo, pasando las hojas repetidamente en el exterior.

Es aconsejable el uso de madera maciza no tratada. Evite los aglomerados de madera frecuentemente usados como mobiliario.

Evite los materiales plásticos o a base de vinilo o de cloruro de polivinilo, incluyendo el papel pintado de las paredes.

Evite los plásticos, el plexiglás, la fibra de vidrio, los contrachapados de madera (puertas) y los parquets de madera tratada o de símil-madera.

Evite los colchones de goma, poliuretano o estireno.

Evite la combustión de cualquier tipo de gas en su domicilio.

Procure utilizar ropa de vestir y cama de fibras naturales. Evite los poliésteres y el nylon. Evite las ropas ajustadas o que le produzcan roces.

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.

Evite las capas asfálticas que se utilizan en los domicilios como impermeabilizantes. Evite el contacto con gomas (mangueras, canalizaciones, juntas).

Evite el contacto con material recién traído de una tintorería, de una zapatería o zapatero.

Puede ser aconsejable el uso de purificadores de aire mediante carbono activado (tamaño industrial).

Utilice un aspirador con filtro de agua.

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**

En general, debe intentar seguir también las recomendaciones para la vivienda.

En su lugar de trabajo, deben ser avisados de que tiene una I/SQM. Si se interesan por ello puede sugerir que lean estas recomendaciones.

Evite trabajar en la proximidad de fotocopiadoras o impresoras láser.

No debería estar presente en su puesto de trabajo si 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 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 pastilla de carbón activado para aislarse en lo posible de la contaminación ambiental.

## **AGUA Y ALIMENTOS**

Evite beber agua corriente del grifo o de pozo. En el caso de que no tenga otra opción, deje reposar la destinada a su consumo para que se evapore el cloro de la misma.

Consuma y cocine sólo con agua mineral embotellada y preferiblemente contenida en botellas de vidrio (no de plástico). Utilice también vasos de vidrio (no de plástico).

Consuma bastante agua sin gas (entre uno y dos litros al día), que le ayudará a depurar su organismo.

Las personas con I/SQM ya han adquirido experiencia respecto a los alimentos que toleran, evitando los que le producen síntomas.

Idealmente deberían consumirse productos naturales o "ecológicos", es decir, no tratados con conservantes, colorantes, herbicidas o insecticidas.

Evite los alimentos preparados por la imposibilidad de conocer su composición exacta.

## **MEDICAMENTOS**

Muchos enfermos con I/SQM presentan hipersensibilidad a algunos fármacos. Sin embargo, la I/SQM no es lo mismo que la alergia. No existen contraindicaciones absolutas a los fármacos pero sí deben tomarse con precaución.

Es aconsejable reducir los medicamentos a los que sean realmente necesarios y utilizar las dosis más bajas posibles que sean eficaces.

Si debe ser sometido a una operación quirúrgica, advierta al anestesista de su I/SQM. Puede descargar información al respecto desde:

[http://www.institutferran.org/documentos/contraindicados\\_sqm.pdf](http://www.institutferran.org/documentos/contraindicados_sqm.pdf)

## **ACTIVIDAD FÍSICA**

Es muy conveniente que mantenga una pauta regular de actividad física, realista y adaptada a su estado de salud, que puede consistir simplemente en caminar.

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.

La fisioterapia, los estiramientos musculares suaves, los masajes y las técnicas de relajación (yoga, Thai Chi, Chi Kung) pueden ayudarle.

Intente dormir un mínimo de 7 horas cada día y siempre a la misma hora.

