



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

ASEPSIA PARA VIVIR CON SQM

Autora: Eva María Hazas Cerezo
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)

INDICE

ASEPSIA PARA VIVIR CON SQM Y VER A PERSONAS CON SQM 3

1) Desodorizar el cuerpo (y pelo): 4

2) Desodorizar la ropa: 5

3) Otras pautas importantes a seguir:..... 6

4) Para profesionales de la sanidad o salud: 8

5) Qué hacer cuando tenemos que ir a un sitio público: 11

DONDE COMPRAR ESTOS PRODUCTOS DE ASEO Y LIMPIEZA APTOS PARA PERSONAS CON SQM..... 15



ASEPSIA PARA VIVIR CON SQM Y VER A PERSONAS CON SQM

Ante la pregunta de algunos de vosotros-as sobre la asepsia para SQM, y ante el estado actual de salud de algunos de nosotros, y que la mascarilla y filtros no nos protegen del todo, os envío lo siguiente.

Este documento es, en resumen, los pasos fundamentales que se deben dar para poder ver a una persona con SQM, así como uno de los primeros pasos a dar por la persona que es diagnosticada de SQM ya que tiene que quitar o controlar los olores y sustancias perjudiciales de su hogar y de lo que usa cotidianamente.

Ante todo estar TRANQUILOS, ya que hacer esto ES MÁS FACIL DE LO QUE PARECE una vez entendido.

Espero esto os sirva de gran ayuda. Es la búsqueda de muchos años, tras consultas en web, contrastando y poniéndome en contacto por email y por teléfono. Adentraros: vais a encontrar muchísima información básica de la que partir y adaptar a vuestras necesidades.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

COMO QUITAR EL OLOR DE LA ROPA Y CUERPO

IMPORTANTE:

Eliminar los residuos de perfume o fragancias (cuerpo, ropa, casa y coche).

Es preferible llevar ropa de algodón (a los tejidos sintéticos le cuesta soltar los olores, además el algodón es una fibra natural que no da alergia, transpira y no se carga electrostáticamente por ser un mal conductor).

Y es mejor que **vayáis directos a ver a la persona con SQM**, sin pasar por otros lugares para que no cojan olores de otras personas y dichos lugares.

El truco está en usar bicarbonato sódico (si, el que se usa para el dolor del estómago, o limpiar verduras y frutas, etc.). Lo podéis encontrar en Mercadona, marca Hacendado, en formato de 1 Kg por 1,19 euros.

Seguir los siguientes pasos y recomendaciones:

1) Desodorizar el cuerpo (y pelo):

Hacer una pasta en un cuenco o en la mano, con un buen puñado de bicarbonato y un poco de agua, y restregarse bien todo el cuerpo. Y repetir la operación con el pelo. Y a poder ser hacerlo dos veces. La piel os va a quedar exfoliada (por lo que es para quitar el olor como algo puntual).

Y después, si queréis, aunque no hace falta en principio, ya podéis usar los productos de higiene sin perfume que solemos usar los que tenemos SQM. Como, por ejemplo:

La pastilla de jabón de Aleppo, que suele ir muy bien a todo el mundo y que sirve para cuerpo-pelo y afeitarse (Es barata, dura mucho, es natural y sin fragancias ni ingredientes innecesarios; Es un jabón de aceite de oliva y laurel),

O un gel y champo sin perfume, mejor si es apto para SQM (Por ejemplo, de la casa Solyeco, o de la línea sin perfume de Urtekram);

Un desodorante sin fragancia y, mejor, si es solo de piedra de alumbre natural (Potassium Alum),

Para los dientes pasta de dientes salina (de Weleda) o bicarbonato;

Y como hidratante, aftershave ..., por ejemplo, unas gotitas de Aceite de Oliva virgen extra a poder ser ecológico (que se puede mezclar con unas gotas de gel de aloe vera puro o un poco de manteca de Karite que no contengan fragancia alguna; Manteca de Karite de la casa "Kimera Biocosmetics", aunque no es apta para alérgicos a los frutos secos; Y Aloe vera gel hidratante corporal ("Corpore Sano") o el Gel aloe vera puro de canarias ("Atlantis", en Mercadona).

2) Desodorizar la ropa:

Para quitar los olores de la ropa, podéis poner a remojo la ropa con agua y bicarbonato, o con agua y vinagre de manzana o sidra, o vinagre de vino blanco, unos 45-50 minutos como mínimo; O la mejor opción, que por mi experiencia, es:

5

Ponerlo a remojo, en un barreño..., o en la misma lavadora con un programa que coja mucha agua ya que el agua tiene que cubrir toda la ropa (si esto no es posible, tendréis que añadir agua a la lavadora con una jarra) junto con bicarbonato (cuatro cacitos en colmo, es decir, 25 cl.) y un muy buen chorro de vinagre blanco o de manzana (y ante la duda, de cuánto huele, ponerlo a remojo entre 45 minutos y 1h. mínimo), y pasado este tiempo volver a activar el programa elegido y dejar que lave, o poner un programa de lavado de mínimo 30 min., sin añadir nada más de lo que ya se ha echado (de bicarbonato y vinagre).

No llenar demasiado la lavadora: la ropa debe de ocupar, máximo, la mitad de la lavadora.

Esto de poner a remojo con bicarbonato y vinagre, es lo que más recomiendo y, como ya hemos visto antes, se puede hacer:

- A) Con la ropa limpia, ya lavada;
- B) O mejor TRAS un lavado **sin suavizante** (y a poder ser con un detergente sin perfume o fragancia;
- C) O, por el contrario, hacerlo ANTES del lavado y luego lavarlo sin suavizante y con un detergente sin perfume (Por ejemplo, de Hermanos Beltran, línea VITAL sin coco; O de Solyeco, línea sensible sin perfume; ambos basados en jabones naturales y aptos para pieles sensibles, alergias y SQM).

(Nota.- El vinagre también ayuda a desodorizar, así como a suavizar la ropa y fijar los colores.)

Por supuesto, **cuando tendáis la ropa**, **no** la pongáis **con otra ropa** que **no** haya sido **tratada** con bicarbonato, es decir, con olor.

Y lo mismo cuando la guardéis hasta ponérosla: **Guardarla en un sitio que no huela a nada** y que no haya otras cosas o ropa no tratada con bicarbonato.

Recordar que es posible que vosotros creáis que no huele y huele.

3) Otras pautas importantes a seguir:

-Cuidado con las tecnologías inalámbricas: Apagarlas-

Móviles, wifis, e inalámbricos apagados (No vale solo apagar el wifi, ni tampoco el ponerlo en modo avión, porque sigue emitiendo). Como en mi caso, muchas personas con sensibilidad química múltiple (SQM) también tienen sensibilidad electromagnética (EHS).

-Desodorizar o quitar del ambiente olores varios-

Para las personas que van a ver o visitar a una persona con SQM (Así la ropa que habéis desodorizado, así como vuestro cuerpo y pelo no cogerán olores perfumados o de tabaco);

Para las personas que quieran recibir a una persona con SQM;

Para las personas que quieran tener una casa ventilada y sin olores artificiales.

A poder ser, quitar todos los ambientadores (incluidos los de los armarios de la ropa, coche...), airear o ventilar muy bien (la casa, los armarios, la ropa...), colocar cuenquitos con bicarbonato y agua como absorbe olores. Recordar que los olores no se van de un día para otro.

Quitar una semana antes todo los ambientadores de vuestro coche y de vuestra casa (incluidos los de los armarios) y ventilar la casa, armarios y coche.

Por supuesto, antes de ver a la persona con SQM: ni fumar, ni colonias, ni maquillaje, ni caramelos y chucherías, ni aftershave, ni crema o gel para afeitado (los chicos pueden optar por no afeitarse), ni cremas, ni suavizante, ni productos para el pelo, ni desodorantes que no sean solo de mineral de alumbre o al menos que no tengan fragancia alguna (ver ingredientes).

Los olores se pegan enseguida (aunque vosotros no los percibáis) a la ropa, pelo, piel, tapicerías...

Recordar que la ropa (incluidos pañuelos, fulares...) que os pongáis para estar con una persona con SQM/ conmigo tiene que estar lavada con bicarbonato para quitar los olores a perfume, detergente, suavizante... Y solo usarla para ir directos al lugar donde hemos quedado.

Y, por supuesto, cuando la colguéis para secarla no la pongáis con otra ropa que no haya sido tratada con bicarbonato. Y lo mismo cuando la guardéis hasta ponérsela. Guardarla en un sitio que no huela a nada y que no haya otras cosas o ropa no tratada con bicarbonato.

La ropa como abrigos, chaquetas, trencas, etc., que no se puedan lavar, hay que airearlas durante varios días y cerciorarse que cuando se recojan no tengan ningún olor a nada (colonia, cremas, tabaco, champú...).

Y lo mejor es que vayáis directos a ver a la persona con SQM/ vengáis directos a verme, sin pasar por otras partes para que no cojan olores de otras personas y lugares.

Por último, es bueno tener en cuenta a la hora de llevar al enfermo cualquier cosa impresa (libros, folletos, manuales de instrucciones, facturas, fotos, etc.), que la tinta de impresión como las hojas pueden tener olor por sus componentes, por lo que se deben ventilar hasta que desaparezca su olor, por ejemplo, colgados con pinzas en un lugar aireado. Y el afectado, debe tomar precauciones a la hora de manipular estos materiales, aireándolos y posteriormente usando, por ejemplo, guantes de algodón, mascarilla o filtros nasales, portafolios, etc.

Ante todo estar TRANQUILOS, ya que hacer esto ES MÁS FACIL DE LO QUE PARECE una vez entendido.

Y como opción personal vuestra: Si se cambian definitivamente los productos de uso diario, por unos sin perfumes... todo esto es mucho más fácil y es mejor porque podéis prevenir en vosotros un futuro problema como la SQM, la sensibilización y/o alergias varias.

ANTE CUALQUIER DUDA, POR FAVOR, LLAMARNOS o ESCRIBIRNOS UN EMAIL.

Todo lo explicado ES VITAL para no tener una crisis y empeorar mi estado de salud.

Muchas gracias por todos los esfuerzos que hacéis por verme ya que para mí es vital por salud.

4) Para profesionales de la sanidad o salud:

Es bueno y necesario que apliquen el protocolo para atender a enfermos de SQM, y si no disponen de él, el propio paciente o asociaciones de enfermos y médicos expertos en SQM seguramente puedan facilitárselo, por ejemplo, vía email.

Y, como mínimo:

-Apagar el móvil (no vale modo avión) o apagar cualquier aparato con emisión inalámbrica (wiffi...);

-Usar mascarilla;

-Seguir el protocolo para alergias, como por ejemplo: Usar Kit de alergia al látex: (guantes hipoalergénicos sin polvo, gomas para extracciones... que no sean de látex);

-Utilizar agua oxigenada y algodón, apósitos, vendas y relacionado de algodón 100%, y nada de alcohol, evitar componentes con plásticos y pegamentos, evitar agua clorada... (Ver cuadro de productos más abajo);

-Si el personal no pueden hacer la asepsia, es necesario que al menos no sea fumador y que no usen ese día perfume o colonia, maquillaje, hidratantes, ni para afeitado, lacas... y demás productos de higiene con perfume o fragancias;

-Airear bien toda la ropa que van al llevar puesta (incluidas chaquetas, pañoletas...);

-Antes de entrar a la casa del paciente ponerse, encima de la ropa que utilice, un mono de protección para intentar que no salgan o disminuir la salida de olores de la ropa y cuerpo del visitante hacia afuera del mono de protección (Por ejemplo, <https://tiendaelektron.com/producto/3m-prenda-de-proteccion/>).

-El EPI que utilice el profesional sanitario debe estar libre de olores perjudiciales.

Es decir, el proceso de fabricación, envasado, embalaje y almacenamiento del EPI debe darse en lugares libres de sustancias como tabaco, ambientadores, fragancias, perfumes, productos de limpieza con olor o fragancias... ya que el EPI se impregna de esos olores.

Es importante recordar que por poco tiempo que se esté con el paciente o persona con SQM, se le puede causar un gran daño, que además le va a hacer más sensible en futuras exposiciones a los factores o sustancias que le hacen daño.

Para más información sobre las actuaciones que se tienen que llevar a cabo en ambulatorios, hospitales y urgencias, consultar los protocolos de atención a personas con SQM correspondientes (Véase documento de consulta TABLA_CODIFICACIÓN-NORMATIVA-PROTOCOLOS, titulado “Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS: Resumen de sobre la clasificación internacional en España (CIE 9 MC y CIE10 ES) y normativa, documentos de consenso y protocolos de atención relacionados”.

Un ejemplo:

PROTOCOLO DE ATENCIÓN A ENFERMOS DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE EN CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA Y EN CENTROS O SERVICIOS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA. (Extractos de las páginas. 10-16).

Documento de **SFC-SQM Madrid** www.sfcsqm.com revisado por la Dra. Mar Rodríguez Gimena. Médico de A.P. del Servicio Madrileño de Salud. Participante en el grupo de trabajo que elaboró el Documento de Consenso sobre Sensibilidad Química Múltiple del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Productos alternativos sugeridos (Págs.10 y 16)

| En lugar de | Útilice |
|---|--|
| Alcohol | Peróxido de Hidrógeno al 3 % |
| | Povidona yodada |
| Cánulas EV de plástico | Agujas mariposa metálicas |
| Cinta adhesiva | Cinta de papel |
| Dextrosa / glucosa a base de maíz | Salino / Ringer |
| Contenedores plásticos | Contenedores de vidrio templado |
| Agua en botellas de plástico | Agua en botellas de vidrio |
| Productos de limpieza que contengan lejía, amoníaco o aerosoles | Limpiadores basados en Peróxido de Hidrógeno, como Virox |
| | Bicarbonato y agua |

Personal Sanitario (Pág.15)

- El personal a cargo del paciente debe estar familiarizado con esta enfermedad y saber identificar los desencadenantes.
- El personal sanitario al cuidado del paciente no debe utilizar ningún producto perfumado (crema, loción, laca, champú, gel de ducha, desodorante, productos para el cabello, maquillaje). Es aconsejable que sean personas no fumadoras.
- La ropa utilizada así como los uniformes de trabajo y cualquier textil de la consulta deben ser lavados sin suavizante, utilizando preferentemente bicarbonato para su lavado o, en su defecto, un detergente ecológico, sin fragancias, no tóxico y sin químicos.
- El personal sanitario se cambiará su uniforme de trabajo o bata cada vez que haya entrado en contacto con personal o dependencias que no cumplan el protocolo libre de químicos.
- El personal sanitario deberá apagar sus dispositivos móviles o tablets cuando atienda a un paciente SQM aquejado de intolerancia electromagnética (EHS).

5) Qué hacer cuando tenemos que ir a un sitio público:**LIMPIEZA EN ESPACIOS PÚBLICOS: RESUMEN DE PAUTAS PARA AREAS BLANCAS**

Cuando nos encontramos ante la necesidad, o situación determinada, que nos insta a tener que ir a un sitio público: ya sea hotel, casa rural, camping, dentistas, oculistas, ambulatorio, hospital, ayuntamiento, renovación del DNI... nos encontramos con una **barrera que nos impide hacer vida como el resto de las personas.**

En estos casos es necesario pedir a las personas responsables, en cada caso, que los espacios no solo estén limpios sino que no huelan a nada.

11

Lo limpio NO huele a nada.

La limpieza no tiene que dar olor.

La limpieza no debe de ser dañina para nadie

Para ello, pegamos a continuación una tabla resumen de lo que es necesario que realicen en la medida de lo posible. Siendo la mejor opción, su implementación gradual para que con el tiempo cualquier persona pueda hacer uso de sus servicios públicos o privados sin ver menoscabados sus derechos de asistencia sanitaria, de uso de los diferentes servicios públicos, etc.

Se trata de pautas asequibles tanto logística como económicamente, sencillas de realizar si se cuenta con una buena disposición.

Y SON PAUTAS Y MEDIDAS BENEFICIOSAS PARA TODOS/AS

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

-Lo primero, es informar para que el personal que está en atención al público como el resto de trabajadores lleven a cabo la asepsia para estar con personas con SQM. Y segundo, realizar una asepsia del lugar, es decir, seguir un protocolo de limpieza apto para personas con SQM:

TABLA. RESUMEN- PROTOCOLO LIMPIEZA

Extracto del documento *Protocolo de Limpieza en espacios públicos-Áreas Blancas (Áreas públicas aptas también para SQM y EHS)*

12

Evitar el empleo de sustancias químicas tóxicas, recurriendo a alternativas más naturales e inocuas como el bicarbonato, detergentes ecológicos, etc., siempre libre de fragancias y otros componentes químicos perjudiciales como productos de limpieza que contengan lejía, amoníaco o aerosoles.

Usar limpiadores basados en Peróxido de Hidrógeno, como Virox, y Bicarbonato y agua.

Controlar y disminuir las emisiones electromagnéticas del lugar.

- Deberá evitarse el uso de ambientadores, aerosoles, productos de limpieza convencionales, insecticidas y cualquier otro producto perfumado.
- Su limpieza se realizará exclusivamente con agua y bicarbonato. Para el mobiliario pueden utilizarse bayetas ecológicas que limpian solo con agua o paños de algodón.
- En caso de emplear algún producto alternativo al bicarbonato para la limpieza, éste deberá ser ecológico, sin fragancia, no tóxico y sin químicos, y aptos para SQM.
- En caso de precisarse, la desinfección puede realizarse con limpiadores basados en Peróxido de Hidrógeno (es decir, agua oxigenada, germinicida de agua y oxígeno).
- Se ventilará profusamente la sala/área (antes del inicio de las actividades programadas).
- Apagar móviles antes de entrar a la sala/área, Usar teléfono fijo de cable (sin inalámbricos) e internet por Ethernet (sin wifi) para evitar las radiaciones electromagnéticas de alta frecuencia perjudiciales.
- Una adecuada instalación eléctrica de las instalaciones y equipación electrónica: por ejemplo, toma a tierra adecuada, desconectores, cables apantallados, filtros de contadores digitales.
- Durante Reformas o Remodelaciones, Pintado o Repintado: inhabilitar durante tiempo prudencial la-s instalaciones o sala-s (evitando que salgan olores fuera de éstas), y usar pinturas aptas para SQM.
- Señalizar: poner cartel-es de “Área Blanca”, “Zona Libre de Tóxicos” o “Zona libre de fragancias”.

Se trata de pautas asequibles tanto logística como económicamente, sencillas de realizar si se cuenta con una buena disposición.

La SQM es una enfermedad que se reconoció el 2014 en España y los protocolos de actuación todavía los desconocen la mayoría de los profesionales.

Solo se pueden usar productos de limpieza compuestos por sustancias naturales e inocuas, sin químicos tóxicos, siempre libre de fragancias y otros componentes químicos perjudiciales: como productos de limpieza que contengan lejía, amoníaco o aerosoles, etc. Es decir, por ejemplo, se pueden usar detergentes ecológicos específicos para SQM (que si valen para todos), bicarbonato y agua.

En concreto, los productos de limpieza de hogar-comunidades... avalados por las asociaciones de enfermos, son los productos de las empresas Solyeco (línea sensible sin perfume), Hermanos Beltrán (línea beltran Vital), Ecover (línea Zero) y D.-Ulrich natuerlich.

También hay personas con SQM aquejados de sensibilidad electromagnética (EHS), así como personas sin SQM pero con EHS, por lo que les afectan también las emisiones electromagnéticas de los móviles, wifis, antenas de telefonía, teléfonos inalámbricos, microondas....

SON PAUTAS Y MEDIDAS BENEFICIOSAS PARA TODOS/AS

En beneficio de todos-as es necesario empezar a aplicar Protocolos de Áreas Blancas en la limpieza de espacios públicos para tener espacios libres tanto de fragancias y otros tóxicos químicos como de baja contaminación electromagnética.

Las salas o áreas que sigan este protocolo de limpieza apto para toda la población y, en concreto, para las personas con EHS, SQM, Alergias, etc., deberán de estar perfectamente señalizadas con un **cartel: "Área Blanca"**, "Zona Libre de Tóxicos" o "Espacio Libre de Fragancias". Al *adoptar este protocolo de limpieza en espacios públicos (Áreas blancas)* se recomienda, también, colgar carteles en el centro, para concienciar a los usuarios de seguir las mismas pautas. [\[Cartel para señalar zonas libres de tóxicos\]](#)

A los usuarios de estas zonas públicas que siguen el protocolo de áreas blancas: informarles de que el respeto a estas zonas públicas (centros de salud u otro espacio público) como espacio libre de emisiones de compuestos volátiles como perfumes, lacas, lejías, limpiadores, etc., y de emisiones electromagnéticas, no sólo permite que la población potencialmente sensible (pacientes asmáticos, alérgicos y sensibles químicos, así como los niños y ancianos, embarazadas, inmunodeprimidos, enfermos de EPOC, o con cáncer de pulmón, dermatitis, enfermos crónicos, etc.), pueda acudir sin consecuencias negativas para su salud, sino que **esta medida es beneficiosa para todos-as.**

Este apartado es un resumen del protocolo de limpieza en espacios públicos, y establecimiento de áreas blancas, elaborado por nuestra asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC y revisado por la asociación SFC-SQM Madrid.

Ver también el documento sobre productos de aseo y limpieza aptos para SQM (titulado “Productos de Aseo y Limpieza Ecológicos Sin Perfume para Personas con SQM”) donde encontrareis información sobre productos y dónde comprarlos, y el apartado anterior sobre Asepsia:

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

DONDE COMPRAR ESTOS PRODUCTOS DE ASEO Y LIMPIEZA APTOS PARA PERSONAS CON SQM

Todos estos productos mencionados u otros, en general, los podéis encontrar de venta en tiendas de productos ecológicos (a veces por encargo). Como, por ejemplo:

15

1) En las webs:

Zenbiocosmetica Es una página que funciona bien. A mí me gusta mucho y el servicio posventa funciona muy bien.

En el apartado de parafarmacia o tipo de pieles (que encontraréis en el listado-desplegable situado a la izquierda de la página de inicio) podréis encontrar una sección para SQM:

http://www.zenbiocosmetica.com/epages/62315897.sf/es_ES/?ObjectPath=/Shops/62315897/Categories/%22Tipo%20de%20piel%22/SQM

Purenature <http://www.purenature.es/maquillaje>; Esta web también tiene una Guía control ambiental: <http://blog.purenature.es/sqm/guia-control-ambiental-sqm/> y una recopilación o Kit básico SQM: <http://blog.purenature.es/sqm/kit-basico-sqm/>

Jabones hermanos Beltrán <http://www.jabonesbeltran.com/limpieza-natural-beltran-vital.html>

Jabones y detergentes Solyeco <http://detergentessolyeco.com/productos-higiene-limpieza-detergentes-solyeco/linea-solyeco-sensible-sin-perfumes>

Naetura <http://www.naetura.com/index> y <http://kalma-organics.com/es>

Irisana (ecobolas, ecoducha y ecogrifo) <http://www.irisana.com/>

Mundo ecológico <http://www.mundoecologico.es/>

Planeta huerto <https://www.planetahuerto.es/comprar-ollas-cacerolas-y-cazos-eco>

Naturalsensia, parafarmacia y productos cosméticos eco. Tiene convenio con la asociación SFC SQM Madrid, del que pueden beneficiarse los socios.

Entrega los pedidos a cualquier lugar de la península y de las Islas en 48 horas (sin contar los festivos) con portes gratuitos a partir de 50€. Se puede hacer el pedido: por internet, por teléfono, por email o directamente en la farmacia, con posibilidad de testar productos (C/ Príncipe de Vergara 185). naturalsensia.com; Teléf. 91 562 58 83; contacto@naturalsensia.com

2) En las tiendas ecológicas de las zonas donde suelo estar a lo largo del año:

-En Durango-Bizkaia, a veces previo encargo:

Izarbide, Supermercado Ecológico <http://www.izarbide.com/izarbide@izarbide.com>
94 603 03 53 Kalebarria, 7;

Marisatsa, Asociación. de Consumidores y Productores Ecológicos Marisatsa (en este caso hay que ser socio o encargárselo a un socio conocido, como yo) marisatsa@gmail.com 94 620 32 15 Alluitz Kalea, 7.

-En Bilbao, a veces previo encargo:

Ecorganic ecomarket, supermercado ecológico, www.ecorganicweb.com

-En Toledo ciudad, a veces previo encargo:

Ecotoledo <http://www.ecotoledo.com/>

Biomarket Toledo <http://www.biomarketoledo.com>

Para más información sobre productos de aseo y limpieza aptos para personas con SQM y dónde comprarlos podéis consultar el documento "ProductosAseoLimpieza" titulado "Productos de Aseo y Limpieza aptos para personas con SQM".

Un besote gigante .-)

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC