



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

**ROPA**  
**RECOMENDADA PARA**  
**SENSIBILIDAD QUIMICA MULTIPLE Y**  
**SENSIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA**

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

## INDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
LISTADO DE LUGARES DONDE ENCONTRAR ROPA RECOMENDADA PARA ENFERMEDADES EM/SFC, SQM, FM y EHS.....	4
1) SUPERMERCADOS:.....	4
2) TIENDAS ONLINE:.....	4
3) WEBS DE CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA.....	6
4) CONSULTAS A ENFERMOS DE EHS Y SQM.....	7
5) WEBS DE INFORMACIÓN SOBRE ENFERMEDADES EM/SFC, SQM, FM y EHS.....	8

ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

## INTRODUCCIÓN

Ante las Enfermedades Orgánicas y Crónicas EM/SFC, SQM, FM y EHS, nos encontramos con la necesidad de hacer cambios en nuestras rutinas y hábitos diarios para mejorar o no aumentar nuestro grado de afectación o gravedad de estas enfermedades.

Al igual que tenemos que utilizar mascarillas, filtros de aire, productos de aseo y limpieza sin fragancias u otros químicos tóxicos, etc., es recomendable que utilicemos ropa de tejidos naturales como el algodón.

Mucho afectados de Sensibilidad Química Múltiple (SQM) como de Sensibilidad Electromagnética (EHS), y resto de las enfermedades citadas, notamos que los tejidos sintéticos o con un alto porcentaje de tejido no natural nos producen reacciones, y hay personas que también tienen problemas con algunos tintes.

El algodón es un tejido natural que respira y es más respetuoso con nuestra piel, y más aun si es orgánico o ecológico y si sus tintes son naturales. Además, no es un buen conductor de la electricidad ni campos eléctricos (emisiones de baja frecuencia). Por ejemplo, con la ropa de vestir, como con la de cama, notamos que no nos cargamos, tan fácilmente, como con la ropa cuya composición tiene mucho porcentaje de tejidos sintético o que no es de algodón.

**Usar ropa de vestir, de baño y de cama de tejidos naturales como el algodón (100% o al menos del 90%), con tintes no tóxicos y, si se puede, mejor que sea orgánico.**

ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

## LISTADO DE LUGARES DONDE ENCONTRAR ROPA RECOMENDADA

### PARA ENFERMEDADES EM/SFC, SQM, FM y EHS

Al igual que en los últimos 15 años hemos visto como la ropa, sábanas, etc., han ido bajando su composición de tejidos naturales, en los dos últimos años hemos observado el aumento de productos ecológicos y naturales no solo en la industria alimentaria sino también en la textil. Esto ha hecho que en algunos sectores comerciales, por ejemplo, el algodón se haya convertido en un tejido que se paga caro pero también ha vuelto como un producto asequible en cadenas de supermercados... incluso en su versión ecológica u orgánica.

En este documento recojo un listado de los lugares que he ido encontrando al necesitar renovar vestuario y, por lo tanto, es solo una pequeña muestra de lo que hay en el mercado ya que mi zona de búsqueda se centra en mi entorno cercano, internet y a través de mi marido o familiares.

#### 1) Supermercados:

- a. Lidl  
Ropa de cama, baño, ropa de vestir, deportiva e interior
- b. Eroski  
Ropa de cama, baño, ropa de vestir, deportiva e interior
- c. Tiendas de deporte como cadenas como Forum, Decathlon, o tiendas de deporte más modestas (Si les preguntas por ropa con un porcentaje de algodón de 100% o mínimo 90-95%, siempre encuentran algo en tienda o si hace falta miran en catálogos o preguntando a las marcas con las que trabajan).
- d. Otros centros o tiendas

#### 2) Tiendas Online:

- a. La Redoute



Sábanas de algodón orgánico  
<http://www.laredoute.es/ppdp/prod-350036307.aspx>

## b. Organic Cotton Colours

C/ Teulera, 138, 17246 Santa Cristina d'Aro Girona (España).

Teléf. 972 835 995. Email: [info@organiccottoncolours.com](mailto:info@organiccottoncolours.com)

Portes gratis pedidos >150 euros.

<http://shop.organiccottoncolours.com/>

<http://shop.organiccottoncolours.com/es/67-cojines-y-almohadas>

5

## c. Ekoideas

Web recomendada por socios que son técnicos en biohabitabilidad, como Alberto M. G.

## d. PureNature

Web <http://www.purenature.es> y Email [info@purenature.es](mailto:info@purenature.es) (El encargado es David)

Aplicando el filtro de alergias, SQM, SEM, que tienen para centrar las búsquedas dentro de su web-tienda podéis encontrar

<http://www.purenature.es/praesenz/search/q-almohadas> o sin filtrado

<http://www.purenature.es/almohadas>

Respuesta a la consulta realizada por email el 19/2/2016 sobre *almohadas aptas para SQM y sensibilidad electromagnética*, de algodón orgánico 100% u otra de las opciones de su web:

Estimada clienta, Gracias por su interés en nuestras almohadas.

Las almohadas que ofrecemos en nuestra web son seguras en cuanto a electrosensibilidad, pero en el caso de SQM le recomendamos las almohadas de Tencel, ya que son la que menos huelen cuando son nuevas y normalmente pueden usarse tras lavar la funda solo una vez. Tienen también la ventaja de que transpiran muy bien la humedad, por lo que no provocan sudor y la funda se seca muy rápido.

Si necesita cualquier otra cosa, díganoslo.

Un saludo,

Atención al Cliente Pure Nature

Tel: 902-15-52-52

Horario: 9h-13h y 16h-19h (Lunes a Viernes\*) \*

Según calendario de festivos de Barcelona

Tienda: <http://www.purenature.es/>

Blog: <http://blog.purenature.es/>

Twitter: <https://twitter.com/purenaturees>

## e. Etc.

## 3) Webs de Contaminación Electromagnética:

a. La Cama Azul <http://lacamaazul.es/>:

En 2017, hubo una feria en Durango a la que mi marido pudo acercarse y conocimos los productos de La Cama Azul.

-Compramos un cojín con toma a tierra para el coche, y la verdad es que estoy muy contenta: he hecho pruebas varias (con toma a tierra conectada, sin conectar, con otro cojín sin toma, con el pañuelo que me protege de emisiones de alta frecuencia y este cojín conectado a toma a tierra, sin este pañuelo y el este cojín....) y he comprobado que llego mejor a los sitios tras un viaje largo o corto gracias a estar a toma a tierra y a la protección del pañuelo para emisiones de alta frecuencia.

-Una compañera de nuestra asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC compró el cubre colchón con toma a tierra y también dice que le va muy bien.

De todas formas, de estos productos y otros de esta casa no tengo más referencias.

## b. Ropa de vestir o telas apantallante o para protegerse o atenuar los campos electromagnéticos o emisiones de alta frecuencia:

En Junio de 2018 hicimos una búsqueda sobre este punto. Encontramos blusas, sudaderas, pañuelos, fulares, cortinas, telas varias...en varias web con tienda online sobre electrocontaminación. Por experiencia, aconsejamos coger las telas o prendas de más alta protección que haya en el mercado.

Para los que tienen piel sensible a tejidos no naturales o tienen SQM, estas ropas y telas deben ponerse sobre nuestra ropa de tejidos naturales y nunca en contacto directo con la piel, y llevar puesta una toma a tierra, por ejemplo, alrededor del calzado.

Estas telas y ropa apantallante se puede comprar en webs como, por ejemplo:

## i. Cearbe-Kindling España S.L., Cabezón de la Sal (Cantabria)

<http://www.electrocontaminacion.net/>

o

<http://www.electrocontaminacion.net/TIENDA/--camas.html>

ii. Cem-Ti <http://cem.teleingenieria.es>.iii. Elektron <https://tiendaelektron.com/>iv. Web extranjeras como <http://www.emfields-solutions.com/shielding/clothingoverview.asp>

## v. Etc.

## 4) Consultas a enfermos de EHS y SQM:

Con motivo de la entrevista que nos hicieron en 2017 se pusieron en contacto con nosotros una tienda de Bilbao que vende ropa de cama de Salud Idea <http://www.saludidea.com/novedades> que nos querían regalar un juego de sábanas y edredón de la marca Scudo de dicha casa.

La información que nos proporcionaron sobre ese juego de cama, supuestamente apto para apantallar emisiones electromagnéticas, fue escasa y poco clarificadora en cuanto a los componentes de su tejido y su función como, por ejemplo, el tipo de **tratamiento antiácaros** que tiene, para qué sirven el **teflón** y el **celiant** que forman parte del tejido de esta ropa de cama “apantallante”, el porcentaje de atenuación del rango de frecuencias que supuestamente bloquea...

Además de que por mi SQM no puedo usar teflón y tengo que tener mucho cuidado con los tratamientos en los tejidos....

Ante esto, el 21 de marzo de 2017, realizamos una consulta a otros enfermos de SQM y EHS de las asociaciones a las que pertenecemos desde 2016 y 2017 (Asociación SFC-SQM Madrid y Asociación EQSDS).

Varias personas nos vinieron a decir que *“Con la historia de las ondas han hecho cantidad de objetos inútiles que de verdad no sirven ya que no hacen nada, no nos mejoran la vida y, lo que es peor, pueden crearnos problemas, además de costar mucho”*.

Y esto es el resumen de lo que nos aconsejaron:

- a. No usar sábanas con teflón (PFOA) ya que es tóxico, y con SQM o EM/SFC... los tóxicos se eliminan mal.
- b. Juegos de cubrecamas de tejidos naturales.
- c. Usar algodón lavado con jabón natural (sin perfume/fragancias) y bicarbonato, ya que los tejidos que no sean naturales pueden producir a muchos SQM reacciones en la piel.
- d. Un afectado no comenta que ha oído que la seda tiene propiedades para apantallado... pero no ha podido corroborarlo en ningún otro lugar;
- e. Solo los tejidos con metales pueden proteger de los campos electromagnéticos, como: aluminio, cobre, plata, oro. Lo más importante es proteger la cabeza, porque si queda al descubierto, no sirve de nada el apantallamiento o protección de los campos electromagnéticos de alta frecuencia.
- f. Tras medir los campos para conocer los focos de radiación electromagnética de alta frecuencia que haya en nuestra casa, proteger las paredes de la habitación, solo si es necesario porque es caro. Por ejemplo, mediante cortinas con tejido apantallante, o pintura de grafito.

- g. Apantallamientos para la casa, de más barato a más caro (dependiendo su efectividad de la densidad de potencia de la radiación): papel de aluminio (dependiendo del nivel/potencia de emisiones), mallas metálicas, pintura de grafito, fieltros y otro tipo de mallas, materiales para campos magnéticos (muy caros, como cobalto o mumetal).
- h. Es imprescindible una buena toma de tierra de la casa, cama, u otros lugares que utilicemos habitualmente en nuestro día a día, o de nosotros (por ejemplo alrededor de uno de nuestros zapatos o zapatillas).
- i. Un baldaquín protector de radiaciones de buena calidad, siendo el de más protección que hay actualmente en el mercado el Silver Tulle de venta, por ejemplo, en <http://www.electrocontaminacion.net/TIENDA/--camas.html> .

*Para más información sobre EHS se puede consultar el documento, de nuestra asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC, EvitarContaminaElectromag-EHS, titulado "Salud: Prevención de la Sensibilidad Electromagnetica (EHS)" que recoge información sobre tiendas, apantallamientos o protecciones, tomas a tierra, trucos y consejos...*

5) Webs de información sobre Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS:

- a. Asociación SFC-SQM Madrid  
[www.sfcsqm.com](http://www.sfcsqm.com)  
[sfcsqmmadrid@gmail.com](mailto:sfcsqmmadrid@gmail.com)
- b. Asociación EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud.  
<https://electroyquimicosensibles.org/> y  
[electrosensiblesderechosalud@gmail.com](mailto:electrosensiblesderechosalud@gmail.com)
- c. Blog SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental, de María José Moya Villén.  
Podéis encontrar esta, y más información relacionada, en <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/> o concretamente en <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2013/07/todo-camas-cojines-y-telas-ecologicos.html>

*Para más información sobre consejos y necesidades de los Enfermos de SQM, EHS, EM/SFC y FM, se puede consultar la web de nuestra asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC [sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com](mailto:sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com) y [www.sfcsqmeuskadi-aesec.org](http://www.sfcsqmeuskadi-aesec.org) .*



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC