

### I. PONER A REMOJO Y LAVAR LA ROPA CON BICARBONATO Y VINAGRE BLANCO

#### PASOS

#### -A Remojo en la lavadora, o en un barreño...:

Meter la ropa limpia en la lavadora, por ejemplo, en el programa de algodón o el que sea pertinente (se puede poner a 40ª de temperatura).

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

Poner en el cajetín del jabón de la lavadora cuatro cazos (un vaso de 25 cl.) de bicarbonato sódico si es mucha ropa, o u buen cazo si es poca ropa.

Añadir vinagre de vino blanco o vinagre de manzana (como la mitad de una botella, si es mucha ropa, y menos si es poca ropa).

Una vez que la lavadora ha cogido el agua, se apaga, y se deja la ropa a remojo (totalmente cubierta de agua) como mínimo 45-50 minutos.

#### -Aclarar o Lavar sin añadir ningún producto más:

Pasado este tiempo, se enciende la lavadora en el programa elegido, con la temperatura deseada, y se deja terminar el lavado sin añadir en el cajetín nada más o, si queremos, solo añadir un jabón o detergente sin perfume.

**Si a pesar de este remojo largo, y lavado, la ropa sigue teniendo cierto olor** (a las fragancias de detergentes y suavizantes que habitualmente usamos, u otros olores artificiales perjudiciales como de tabaco, ambientadores, colonia...) **volvemos a repetir lo anterior.** Ante la duda: Repetimos.

La ropa que no es de algodón suele retener mucho más los olores.

-La ropa debe **tenderse o poner a secar en un lugar libre de olores y donde no haya otra ropa con olor.**

-De la misma forma, esta ropa se debe **guardar en un lugar libre de olores y donde no haya otra ropa con olor.**

-Lo que **no pueda ser lavado**, como algunas chaquetas, abrigos, bolsos... debe **airearse muy bien**, en un lugar libre de olores, hasta que no huela a nada (esto se debe planificar con tiempo, con días); Pero no siempre es suficiente, y si no se le va el olor, a tiempo, no debemos llevarlo puesto para ver o estar con una persona con SQM.

(De la casa Hacendado, de venta en Mercadona, hay bicarbonato en formato económico de 1Kg.)

### II. DUCHARSE CON BICARBONATO, CUERPO Y PELO

En un cuenco (u otro recipiente) **hacemos una pasta de bicarbonato sódico y agua**, y nos lavamos (restregamos) bien el cuerpo y el pelo.

Este paso **nos quitará olores perjudiciales**, y notarás que la piel queda exfoliada, suave.

**Después**, nos podemos lavar, tanto el cuerpo como el pelo, con una jaboneta de Alepo u otro **jabón que no tenga perfume o fragancia**.

Para sacar bien de espuma, podemos mojar la esponja junto a la jaboneta de Alepo, y frotamos la jaboneta en la esponja hasta sacar espuma.

### III. AFEITARSE CON JABON DE ALEPO

**Afeitarnos o depilarnos con productos sin fragancias**. Por ejemplo, cogemos una brocha de afeitar, la mojamos junto a la jaboneta de Alepo, y restregamos o frotamos la brocha en la jaboneta hasta sacar espuma...

### IV. HIDRATARSE LA PIEL

**Tanto si es para tratar la sequedad de nuestra piel, como para hidratar la cara (u otra parte del cuerpo) tras el afeitado o tras estar al Sol, debemos hidratarnos con productos sin perfume o fragancias.**

Por ejemplo, con Aceite de Oliva Virgen extra (mejor si es ecológico). También se puede mezclar el aceite de oliva con Aloe Vera natural (sin fragancias), y va genial... (Por ejemplo, Gel Aloe Vera Puro de Canarias, de la casa Atlantia, de venta en Mercadona).

### V. PROTEGERSE LA PIEL DEL SOL

**Usar cremas solares de alta protección y sin perfumes o fragancias.**

Se pueden encontrar en farmacias y supermercados (suele poner que son para pieles sensibles o para pieles sensibles de niños y sin fragancias). Por ejemplo, de Avene, o de Delial, etc. También las hay ecológicas y específicas para sensibilidad química (Por ejemplo, de las marcas Green people, Alga Maris, y Eco Cosmetics –neuro-).

### VI. USAR DESODORANTES SIN PERFUME

De **pedra natural de alumbre** o de otras marcas de desodorantes que **no tengan perfume o fragancia** (Como, por ejemplo, de la casa Mum).

### VII. NOTAS Y RECOMENDACIONES

-**No encender el móvil**: muchas personas con sensibilidad química múltiple (SQM) también tienen sensibilidad electromagnética (EHS) y les hace daño el móvil, los wifis...;

-**Ir directos a ver a la persona con SQM**, sin pasar por otras partes **para no coger olores de otras personas y lugares**. Los olores se pegan enseguida (aunque no los percibáis) a la ropa, pelo, piel, tapicerías...;

-**No echarse colonia o perfume ni productos con fragancias**, ya que son muy dañino para las personas con SQM y alergias a las fragancias;

- **No fumar** tras la asepsia, antes de ir a ver a la persona ni durante la visita;

-**Hay más productos para el aseo corporal y lavado de la ropa, etc., que no tienen perfume** (Cremas, lacas, maquillaje, dentífricos, geles, champoos, jabones para lavadora...);

-**El bicarbonato sódico** sirve para quitar los olores, entre otras aplicaciones o usos;

-**El vinagre blanco** también desodoriza y suaviza la ropa además de fijar los colores, entre otras propiedades;

-**Si lavas la ropa**, después de quitarle los olores perjudiciales, **con detergentes o jabones sin fragancias o sin perfumes, y sin suavizante**, no necesitarás usar de continuo el bicarbonato;

-**Si te aseas o lavas con productos sin fragancias...** también evitas el uso habitual del bicarbonato (que puede irritar mucho la piel si se usa de continuo) **y, como lo anterior, es bueno para tu salud;**

- Es recomendable: **Airear** o ventilar la casa, armarios..., así como **No usar ambientadores** o fragancias no naturales para la casa, armarios y ropa (Si no eres alérgico, Si puedes usar saquitos caseros de especias y plantas aromáticas, así como de pétalos de flores secas).

## GRACIAS 😊

#### Documentos relacionados:

- ✓ *Asepsia Para Vivir con SQM*
- ✓ *Productos de Aseo y Limpieza Ecológicos Sin Perfume para Personas con SQM*
- ✓ *Productos para Bebé Sin perfume, Ecológicos o Naturales*

Más información en SFC-SQM Euskadi-AESEC

# SOMOS Y ESTAMOS



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS nos hacen desaparecer cara a la sociedad, social e institucionalmente.

Desde esta asociación queremos reivindicar que SOMOS personas con todos los derechos y deberes, y ESTAMOS viviendo a tu lado.

**MIRANOS Y AYUDANOS**



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

Asociación de Afectados por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS del País Vasco

*Miembro de la Red de Asociaciones SFC-SQM*

[www.sfcsqmeuskadi-aesec.org](http://www.sfcsqmeuskadi-aesec.org)  
[sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com](mailto:sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com)

Apartado de Correos 109, 48.200 Durango (Vizcaya/Bizkaia)

Teléf. 656732998

**SALUD, PREVENCIÓN Y CALIDAD DE VIDA**

Asociación dirigida a la salud, prevención y mejora de la calidad de vida de los Afectados (enfermos, familiares y allegados) por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS, y de toda la población.

**ASEPSIA BASICA PARA  
VER A PERSONAS  
CON SQM**

**ES MÁS FACIL DE LO QUE PARECE**



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC