



ASOCIACIÓN

SFC-SQM EUSKADI-AESEC

PROTOCOLO DE LIMPIEZA EN ESPACIOS PÚBLICOS

AREAS BLANCAS

Para SQM y EHS

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

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

sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com

Apartado de Correos 109, 48.200 Durango (Vizcaya/Bizkaia)
Teléf. 656732998

Redactores:

Eva María Hazas Cerezo, Vicepresidenta de la Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC. *Asociación de Afectados por Enfermedades Encefalomiелitis Miálgica/Síndrome de Fatiga Crónica (EM/SFC), Sensibilidad Química Múltiple (SQM), Fibromialgia (FM) y Sensibilidad Electromagnética (EHS) del país Vasco.*
Asociación miembro de la Red de Asociaciones SFC-SQM.

Revisión:

Asociación SFC-SQM Madrid. *Asociación de afectados de Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica y Sensibilidad Química Múltiple de la comunidad de Madrid. Es Miembro de: FEDER, Fundación FF, Coalición Nacional de FM, SFC/EM, SQM y EHS (CONFESQ); Y está constituyendo una Red de asociaciones SFC-SQM a lo largo de diferentes comunidades autónomas, como la del País Vasco, Castilla la Mancha, Valencia, Murcia.*

Nota de la Autora y Agradecimientos:

Soy consciente de que algunas medidas y pautas, explicadas a continuación, es necesario implementarlas con campañas de concienciación-información tanto a profesionales como a usuarios de espacios públicos (y privados); Y que, como todas las cosas, necesitará tiempo y voluntad.

El camino se hace y recorre al andar, paso a paso. Así que todo suma y es compatible, aunque sea en tempos diferentes. Por lo tanto, tenemos que aplicar y hacer lo que esté en nuestras manos en cada momento.

Gracias de antemano por hacerlo.

Mis agradecimientos a la Asociación SFC-SQM Madrid y su presidenta María López Matallana, María José Moya Villén del blog del SISS, amigos afectados por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS (en general) y por SQM y EHS (en concreto), al doctor J. Fernández Solá, Alfredo R. del Álamo, y otro-as profesionales, familiares y amigos que hacen todo lo que está en su mano desde sus diferentes espacios y ámbitos privados y públicos.

Fdo.:

Eva María Hazas Cerezo

INDICE

PETICIÓN DE PUESTA EN MARCHA DE PROTOCOLOS DE ÁREAS BLANCAS ..	4
INTRODUCCIÓN	4
PROTOCOLO DE ÁREAS BLANCAS: LIMPIEZA EN ESPACIOS PÚBLICOS'	8
PRODUCTOS DE LIMPIEZA UTILIZADOS POR PACIENTES DE SQM ''	12
ANEXOS	16
ANEXO 1.....	17
POBLACIÓN POTENCIALMENTE SENSIBLE: SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM)	17
INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN GENERAL SOBRE LA SQM	17
1.) <i>Enfermedades EM/SFC; SQM, FM y EHS.....</i>	17
2.) <i>Sensibilidad Química Múltiple (SQM)</i>	18
3.) <i>Puntos de Encuentro ¿A dónde dirigirnos para informarnos?</i>	24
ANEXO 2.....	25
PRODUCTOS CON SUSTANCIAS QUE AFECTAN A PERSONAS ENFERMAS DE SQM.....	25
1) RECOGIDOS EN EL PROTOCOLO DE ATENCIÓN PRIMARIA Y ESPECIALIZADA, Y URGENCIAS PARA SQM:.....	25
2) RECOGIDOS EN EL DOCUMENTO DE CONSENSO DE LA SQM DEL MINISTERIO DE SANIDAD:	26
2.1. <i>Artículos de Fernández-Sola, J et al (2005), y Fernández Solá y Nogué Xarau (2007):.....</i>	26
2.2. <i>Artículo de Obiols (2000):</i>	27
3) RECOGIDOS EN LA WEB DE LA ASOCIACIÓN CATALANA ASQUIMIEM.....	27
ANEXO 3.....	29
DISTRIBUIDORES	29
ANEXO 4.....	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ENLACES DE INTERES.....	33

PETICIÓN DE PUESTA EN MARCHA DE PROTOCOLOS DE AÉREAS BLANCAS

Introducción

La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) es una enfermedad ambiental que va a afectar a cada vez más personas, en mayor o menor grado, y en un corto plazo de tiempo. Ya es un hecho el impacto creciente de las Enfermedades Orgánicas y Crónicas EM/SFC, SQM, FM y EHS y las alergias tienen en la población en general.

Esta enfermedad (SQM) cursa con síntomas que implican o afectan generalmente a muchas partes de nuestro cuerpo, como el cerebro o sistema nervioso central, sistemas circulatorio, respiratorio, produce trastornos metabólicos y endocrinos, y del tracto gastrointestinal (como por ejemplo, intolerancias alimentarias, problemas hormonales...) entre otros.

La SQM se puede desarrollar por una exposición grande de forma puntal a sustancias químicas perjudiciales, o por pequeñas exposiciones acumuladas a lo largo del tiempo...; Así mismo, se puede padecer con diferentes grados de gravedad y discapacidad; Y empeora sino hay un control de las exposiciones a las sustancias químicas perjudiciales.

Hoy en día, las personas vivimos en constante exposición a diferentes sustancias químicas dañinas presentes en nuestro entorno, por lo que las personas enfermas de SQM sufren un empeoramiento constante de las funciones vitales de su cuerpo, y el resto de población tampoco se ve exenta de efectos sobre su salud.

Y el problema se agrava porque no se tiene en cuenta el efecto acumulativo de éstas sustancias químicas perjudiciales en nuestro cuerpo (tanto a medio como a largo plazo), ni el efecto sumatorio de las sustancias tóxicas presentes no solo en un producto sino en varios productos utilizados en nuestro día a día y de forma constante.

Esto hace que cada vez haya más personas afectadas de SQM (en menor o mayor grado de gravedad y discapacidad). Y hay que señalar que, para las personas con SQM, los efectos nocivos de estas sustancias químicas dañinas aparecen más rápido que en el resto de la población, lo que debería servir de señal de alarma y de toma de medidas.

Por ello, es necesario hacer todo lo que esté en nuestras manos para:

- **PREVENIR la SQM** y otras patologías relacionadas con la contaminación ambiental.
- **PARAR el empeoramiento** de los/las enfermos/as de SQM.
- **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA** de los/las enfermos/as de SQM, por ejemplo, **POSIBILITÁNDOLES el ACCESO Y USO DE LO QUE TODO/A CIUDADANO/A TIENE DERECHO como, por ejemplo, cualquiera de los servicios públicos, etc.**¹

5

¿QUE PRODCUTOS DAÑAN A LOS ENFERMOS DE SQM?

Muchas de las sustancias químicas perjudiciales que provocan la SQM son sintéticas, y muchas son volátiles (y por tanto respirables). Estas sustancias tóxicas están presentes en los productos que usamos y lugares que frecuentamos; Además, se pueden transferir a los materiales, a las superficies (como el mobiliario, etc.), a la ropa y al cuerpo; Y terminan entrando en el cuerpo, por ejemplo, a través de nuestra respiración, o por contacto por la piel, y otras entran en nuestro cuerpo a través de los alimentos y el agua.

Estas sustancias perjudiciales están presentes en los productos de aseo e higiene que usan las personas, así como en productos para la limpieza o mantenimiento de locales o lugares que nos rodean, entre otros.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

¹ *Informe socio-jurídico “Sensibilidad Química Múltiple y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humano” (Noviembre 2023).

Informe y vídeo de la jornada <https://confesq.org/?p=29294>

O descargar solo el informe en <https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/11/SQM-Documento-final.pdf>

*Informe socio-jurídico “Electrohipersensibilidad y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humano” (Noviembre 2023).

Informe y vídeo de la jornada <https://confesq.org/?p=29294>

O descargar solo el informe en https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/11/Documento-final-EHS_compressed.pdf

Los productos que habitualmente tienen estas sustancias químicas perjudiciales, y que hacen daño a las personas con SQM, por ejemplo, son: ambientadores, productos de limpieza con fragancias (olor a pino...), lejías, amoniacos..., productos de aseo o higiene corporal (geles, champús, lacas, desodorantes, cremas...), productos de limpieza de la ropa (detergentes y suavizantes...), colonias/perfumes/fragancias, humo de tabaco, humos y polución, pinturas, disolventes, productos de fumigación (insecticidas, plaguicidas o similar), etc.

Esto hace que para las personas con SQM sea un inmenso problema solo el simple hecho de respirar y de moverse por cualquier sitio, y de hacer cualquier cosa cotidiana por pequeña que sea.

6

LES VA INCAPACITANDO EN EL DÍA A DÍA, Y DE DÍA EN DÍA

Todo el daño que producen esos productos, todos los síntomas en diversas partes del cuerpo, van incapacitando a los pacientes de SQM día a día a nivel físico y cognitivo (por ejemplo, afecta el habla, la atención, la respiración, el corazón, al movimiento y estabilidad, mareos...); Y hace que poco a poco cada vez puedan salir menos, y solo a determinadas horas, cuando menos gente hay, y por escasos sitios..., y que empeoren y cada vez tengan más discapacidad.

Y es que a pesar de lo que hagan en casa para controlar lo que les hace daño, los enfermos dependen también de lo que hagan, consuman y utilicen las personas que les rodean.



¿QUÉ PODEMOS HACER? NOS PODEMOS BENEFICAR TODOS

Para poder prevenir la SQM, y para que los afectados puedan utilizar y disfrutar de los servicios públicos sin sufrir una crisis, como cualquier otro ciudadano sin perjuicio de su salud, es decir, de forma no dañina para la salud de todos-as, se recomienda y se necesita:

*La **puesta en marcha de este protocolo de “zonas blancas”** (libre de fragancias y tóxicos) **para la limpieza de los espacios públicos**, no sólo como medida preventiva que beneficia especialmente a pacientes asmáticos, alérgicos y sensibles químicos, así como a otra población potencialmente sensible como son los niños y ancianos, embarazadas, inmunodeprimidos, enfermos de EPOC, o con cáncer de pulmón, dermatitis, enfermos crónicos, etc., sino también para cuidar la salud de toda la comunidad en general que con el paso del tiempo puede enfermar.*

7



PROTOCOLO DE ÁREAS BLANCAS: LIMPIEZA EN ESPACIOS PÚBLICOS^{2, 3}

Lo limpio NO huele a nada.

La limpieza no tiene que dar olor.

La limpieza no debe ser dañina para nadie.

8

En beneficio de todos-as es necesario adoptar un **protocolo de Áreas Blancas** (de espacios libres tanto de fragancias y otros tóxicos químicos, así como de baja contaminación electromagnética); Es decir, empezar a aplicar Protocolos de Áreas Blancas en la limpieza de espacios públicos.

PAUTAS Y MEDIDAS BENEFICIOSAS PARA TODOS

Las medidas principalmente consisten en:

Usar productos de limpieza e higiene corporal con escaso o nulo número de componentes químicos en su formulación y siempre libres de fragancias.

Retirar ambientadores, velas aromáticas, jabones y otros elementos con perfume.

Evitar que en el ambiente haya resto de olores a tabaco así como restos de otros productos químicos, especialmente los perfumados, incluido en las ropas y cuerpo del personal que atiende a la persona con SQM.

Hacer el lavado de los uniformes del personal con detergente sin perfume y sin utilizar suavizante. Para ello, primero se desodorizará la ropa utilizando bicarbonato⁴ (que es un producto limpiador y desodorizante), y después si se quiere (ya sin olor alguno) se podrá lavar con detergentes ecológicos sin perfume ni sustancias químicas perjudiciales que son aptos para SQM.

²Basado en los Protocolos siguientes:

Protocolo de atención a enfermos de sensibilidad química múltiple en centros de atención primaria y en centros o servicios de atención especializada (2016).

Protocolo de atención a enfermos de sensibilidad química múltiple en los servicios de urgencias hospitalarias (2016).

⁴ Se puede desodorizar con bicarbonato y vinagre blanco o de manzana que también suaviza la ropa y fija los colores.

Realizar una correcta ventilación del centro. Ventilar profusamente, el centro al finalizar las tareas de limpieza y a lo largo del día.

(Mejor Ventilar cuando no haya olores de polución y contaminación, fábricas químicas, tubos de escape..., ya que también afectan. También se pueden usar Purificadores de aire, aparatos que filtran el aire de sustancias tóxicas y alérgenos, habiendo específicos para SQM que valen para toda la población⁵).

Todo equipamiento deberá ser sometido a tratamiento de limpieza y desodorización con bicarbonato y ventilación. Por ejemplo, si dispone de cortinas interiores, éstas serán lavables (con bicarbonato), al igual que el resto de mobiliario o superficies.

Si fuese necesario, todo equipamiento nuevo deberá ser sometido a tratamiento de limpieza (bicarbonato) y ventilación, procediéndose si fuese necesario a una desodorización con carbón activo u aislamiento del mismo (papel de aluminio).

La 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 (Ver estos productos en el apartado E).

En caso de precisarse, la desinfección puede realizarse con limpiadores basados en Peróxido de Hidrógeno (es decir, agua oxigenada, que es un germicida de agua y oxígeno).

Las reformas o remodelaciones, incluido el pintado o repintado de la zona (con pinturas aptas para SQM; que ya existen en el mercado) supondrán su inhabilitación durante un periodo de tiempo prudencial, hasta que los elementos introducidos presenten la mayor inocuidad posible, y evitando que durante ese tiempo salgan olores fuera de esas instalaciones.

⁵ Por ejemplo, Purificadores de Aire IQ Air de Tecnihispania SL; [\[Web\]](#) Teléf. 91 656 80 54.

Desconectar todos los equipos electrónicos que no sean imprescindibles para la atención de la persona con SQM, a fin de reducir la contaminación y el impacto electromagnético (*muchos afectados por SQM tenemos también EHS o SEM (electrohipersensibilidad o sensibilidad electromagnética) y nos afectan las radiaciones no ionizantes de las emisiones electromagnéticas de los móviles, wifis, antenas de telefonía, teléfonos inalámbricos, microondas...*).

Dentro de las instalaciones públicas: utilizar teléfono fijo por cable (no inalámbricos), apagar los móviles, usar internet por ethernet (y no por wifi), para evitar las emisiones o radiaciones electromagnéticas de alta frecuencia perjudiciales para la salud de todos (Trabajadores y Usuarios). Y tener una adecuada instalación eléctrica, como por ejemplo, con toma a tierra (incluida la equipación electrónica o aparatos electrónicos de las instalaciones), desconectores, cables apantallados, filtros de contadores digitales.

Apagar el equipo de aire acondicionado si la persona con SQM lo solicita, siempre que sea posible.

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

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.

TABLA. RESUMEN PROTOCOLO DE LIMPIEZA: “AREAS BLANCAS”

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”.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA UTILIZADOS POR PACIENTES DE SQM ^{6, 7, 8}

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 compuesto 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.

1.-Beltran Vital (Hermanos Beltrán, línea Beltran Vital)

Esta línea (Vital, y dentro de ésta línea solo los productos sin coco) es apta para SQM y trabaja con productos para lavado de ropa (no necesita suavizante) y lavavajillas (que es un limpiador multiusos apto para cocina, cristalería, suelos, baños...). Tienen formato de hasta 5l y 25l, son productos sin perfumes, ni colorantes, ni blanqueantes. Los productos de la línea vital, los de sin coco y en líquido. Beltrán Hermanos S.L.

Tlf. 964 53 08 54 jabones@jabonesbeltran.com Pol. Industrial Ramonet S/N 12550 - Almazora, Castellón, España. [[WEB](#), Enlace Beltran Vital]

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

⁶ Además de mis búsquedas de los datos directos de las empresas de los productos citados, las Referencias para este apartado son Los Protocolos y Guías de control ambiental, de productos y utensilios de limpieza de las siguientes webs (Ver sus enlaces en las referencias bibliográficas):

⁷ Blog del SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental de María José Moya Villén. [[WEB](#)]

⁸ Asociación SFC-SQM Madrid [[WEB](#)] cuya presidenta es María López Matallana. Teléfono 91 169 79 05.

2.-Solyeco (línea sensible, sin perfume)

Esta línea es apta para SQM y tiene productos de higiene corporal, limpieza de ropa (no necesita suavizante) y del hogar (suelos, baños, lavavajillas...).

Nota: composición con derivados de coco y palma que a parte de los afectados de SQM no nos va bien.

Tienen formato de hasta 5l, son productos sin perfumes, ni colorantes, ni conservantes ni blanqueadores. Son productos muy concentrados que duran muchísimo. Información técnica y pedidos: DETERGENTES SOLYECO C/ Castillo de Moratalla nº 13. A.P: 485 Parque Empresarial Base 2000 30564 Lorquí (Murcia), Tlf/Fax: 968676914 y 677363585 info@detergentessolyeco.com [WEB] [Enlace, Línea Solyeco Sensible Sin Perfume].

3.-Ecover-línea Zero (Limpieza del hogar y ropa)

Zero Ecover o Ecover Zero, es la línea de ecover que no tiene perfume/fragancias.

Teléf. 931 88 88 67 (Mundo ecológico, página web que lo vende: [Enlace1](#), [Enlace2](#))

Solo tiene dos productos de la línea Zero: lavavajillas (supongo sirve de multiusos) de 500ml y detergente para ropa de 1,5l

Fundador: Frans Bogaerts en 1980. Director ejecutivo: Philip Malmberg (5 may. 2011-)

Oficina central: Malle, Bélgica. [WEB, [Enlace 1](#) y [Enlace2](#)];

No he encontrado comentarios sobre estos productos por parte de otros enfermos de SQM.

4.-Ulrich Natuerlich

Productos hechos a partir de recursos renovables, sin perfumes ni conservantes, con un completo cuidado del medio ambiente. [WEB, España; [Enlace 1](#) y [Enlace 2](#)]

He visto aconsejado el Limpiador multiuso de Aloe Vera, pero no he encontrado más comentarios; [ver en [Enlace 1](#)].

Empresa alemana de productos de limpieza [WEB] W. ULRICH GmbH Gewerbering 10 D-86922 Eresing Teléfono: 08193/9312-40 Fax: 08193/9312-80. Número de registro: HRB 15423 Director general: AngerbauerHanspeter,Hepf Michael N° IVA: DE 128251437.

Otros productos utilizados para la limpieza por parte de personas con SQM:

5.-Bicarbonato

Es producto estrella, por ser el más utilizado: Desinfectante, desodorizante natural (cuerpo, ropa, tapicerías...). Formato de 1Kg de venta en Mercadona.

El **bicarbonato de sodio** es un elemento sumamente útil para todo hogar, ya que con él se puede realizar múltiples trucos caseros. Es ligeramente alcalino y por eso resulta ideal para neutralizar los olores y como limpiador, además de ser un producto muy económico. Es bueno para: Limpieza de baños, azulejos, baldosas, utensilios de cocina, electrodomésticos, etc. Eliminar olores en electrodomésticos, tales como frigoríficos, lavavajillas, hornos, microondas..., así como de tuberías, desagües, cubos de basura, etc. Quitar manchas de aceite y grasa. Abrillantar cubiertos y otras piezas de plata. Como detergente limpio para la ropa. Blanquea y lava muy bien los tejidos. Eliminar olor del cuerpo, pelo, alfombras, tapicerías, moqueta, peluches, zapatos, la aspiradora, tanto en casa como en el coche. Reduce el olor de pinturas y barnices. Desatascar fregaderos, tuberías y desagües.

Algunos enlaces sobre los usos prácticos del bicarbonato: [\[Enlace 1\]](#) [\[Enlace 2\]](#) [\[Enlace 3\]](#)

6.-Percarbonato de sodio

Es un producto ecológico muy eficaz como quitamanchas, blanqueador, desinfectante y desodorizante natural de la ropa, Se puede encontrar de muchas marcas. El más económico que hemos encontrado en Mercadona, línea "Bosque verde".

Estos dos productos (Bicarbonato y Perborato) son un complemento ideal con las nueces de lavado (Ecobolas, ej. Marca Irisana) o cualquier otro detergente de lavar la ropa (apto para SQM).

7.-Agua oxigenada

También conocida como Peróxido de Hidrógeno. Es un limpiador desinfectante natural muy económico. Sus principales aplicaciones son como quitamanchas de vino tinto, sangre, tinta de bolígrafos, y manchas en el mármol. Desinfecta cualquier superficie de baños y cocinas, tablas de cortar alimentos y otros utensilios de cocina, así como blanqueador y desinfectante de la ropa. Recomendado disolución al 3%.

Algunos enlaces sobre el uso del agua oxigenada: [\[Enlace 1\]](#) [\[Enlace 2\]](#)

8.-Vinagre Blanco, o de Manzana o de sidra

Es un gran aliado para la limpieza de nuestro hogar, con gran poder limpiador, antical, desengrasante y desinfectante, además de ser un producto muy barato.

Es totalmente inocuo para el medio ambiente y en general para las personas, *pero hay enfermos de SQM que no lo toleran* (Nota: si no se tolera el vinagre, puede limpiar con él otra persona, siempre y cuando para eliminar su olor aclare bien aquello sobre lo que lo haya aplicado).

Es especialmente útil para:

Limpiar y desengrasar cristales y mamparas.

Desinfecta y desengrasa azulejos y sanitarios, electrodomésticos, cocina y utensilios de cocina.

Da brillo al acero inoxidable y al cristal o vidrio.

Elimina la cal de mamparas de ducha y su efecto antical dura unas semanas (*en casa usamos vinagre de manzana de la casa "Veritas"*), también elimina la cal de discos-filtro de ecoduchas y ecogrifos, lavavajillas y lavadoras.

Da brillo a los suelos y es buenísimo disuelto en agua para fregar suelos de madera. Buen desatascador, junto con el bicarbonato, de tuberías y desagües.

Fija los colores de las prendas de ropa y suaviza la ropa (buen suavizante). Absorbe el olor a tabaco y otros olores. Quita manchas de tinta en la ropa y tapicerías. Limpia oxido de herramientas, tornillos y manchas de oxido en la ropa (Mantener en remojo toda la noche).

Además elimina la electricidad estática de los tejidos Repelente de hormigas y otros insectos, así como pulgas de mascotas.

Algunos enlaces sobre los distintos usos del vinagre: [\[Enlace 1\]](#) [\[Enlace 2\]](#) [\[Enlace 3\]](#)

9.-Bayetas ecológicas de microfibras

Para limpiar solo con agua. Suelen ser de microfibra 100% (limpian y dan brillo sólo con agua). Se utilizan generalmente humedecidas y cuanto más escurridas mejor actúan. Según se pasan, va evaporándose el pequeño rastro de agua que dejan (si se escurren bien). Es bueno lavarlas con agua y bicarbonato (o agua y jabón neutro) al acabar su uso.

10.-Fregonas, escobas y otros productos

Por ejemplo, Mopas, Escoba de púas de goma (no levantan polvo), Estropajo azul (no raya, también hay uno para baños que es genial)

Más información en Anexo 3: Distribuidores y Documento de Productos de Limpieza y Aseo.

ANEXOS



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Anexo 1

Población Potencialmente Sensible: Sensibilidad Química Múltiple (SQM)

Información y documentación general sobre la SQM

1.) Enfermedades EM/SFC; SQM, FM y EHS

Son enfermedades adquiridas, de origen neurológico, y que cursan con síntomas que implican generalmente varios sistemas y aparatos entre los que destacan: sistema nervioso central (con disfunción límbica), circulatorio, respiratorio, trastornos metabólicos y endocrinos, y tracto gastrointestinal entre otros.

-La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) (es decir, sensibilidad a sustancias químicas tóxicas o perjudiciales, la mayoría sintéticas, como los olores a colonias, suavizantes, pinturas, humos...),

-La Electrohipersensibilidad o Sensibilidad electromagnética (EHS) (cuyos síntomas son causados por campos eléctricos y magnéticos de aparatos como los wifis, móviles, microondas...),

-La Encefalomielitis Miálgica o el Síndrome de Fatiga Crónica (EM/SFC), y

-La Fibromialgia (FM), y

-Otras enfermedades asociadas como: intolerancias alimentarias múltiples y a medicamentos, hipotiroidismo subclínico, síndrome seco de mucosas, hiperlaxitud ligamentosa, etc.

Hay personas que sufren una de estas Enfermedades Crónicas y Orgánicas (SQM, EM/SFC, FM y EHS), otras padecen varias y otras personas padecen todas ellas; Y, como ya hemos comentado, suelen padecerlas junto con otras enfermedades asociadas (como, por ejemplo, intolerancias alimentarias, etc.). Así mismo, presentan diferentes grados de afectación, siendo en los casos más severos altamente incapacitantes.

2.) Sensibilidad Química Múltiple (SQM)

En 2011 se realizó gracias al trabajo de expertos en la SQM y el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, el Documento de Consenso sobre la Sensibilidad Química Múltiple. [[Documento](#)]

En junio de 2014 se llevó a cabo el Diario de sesiones del Congreso de los Diputados. Relativa a la Inclusión de la Sensibilidad Química Múltiple en la clasificación internacional de enfermedades (CIE 9 MC y CIE 10 ES). [[Documento](#)]

En septiembre de 2014, fue incluida y reconocida en España como enfermedad.

[Ver artículos en el SISS o servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental: [Artículo 1](#), [Artículo 2](#); Y en el periódico ABC [Artículo 3](#)]

En noviembre de 2015, 2016 y 2017, se impartieron en Madrid la primera, segunda y tercera edición del curso para atención primaria sobre SQM [Consultar en *asociación SFC SQM Madrid*].

En 2010, el Servicio Catalán de Salud publica: *Recomendaciones de Buenas Prácticas Clínicas en los Servicios de Urgencias. Recomanacions de bona pràctica clínica sobre l'atenció als serveis d'urgències hospitalàries dels afectats de sensibilitat química múltiple Grup de treball sobre la sensibilitat química múltiple (Document consensuat amb la Societat Catalana de Medicina d'Urgències i Emergències), (Pp.6)* [[Documento](#)].

En febrero de 2015 y enero de 2016 la Asociación SFC-SQM Madrid redactó los Protocolos *para atender a enfermos de SQM en Atención Primaria y Especializada, y en Urgencias* (Revisados por la Dra. Mar Rodríguez Gimena), que junto con otro protocolo sobre Precauciones Anestésicas y Farmacológicas del Instituto Ferrán de Reumatología, son de gran ayuda e interés para todo profesional de la medicina y enfermos: [[Documento 1](#)] y [[Documento 2](#)].

En 2017, el Servicio Andaluz de Salud publica: *Mejora de la Atención a las Personas con Sensibilidad Química Múltiple*. Servicio Andaluz de salud, consejería de salud (Elaboración en 2016, revisión y actualización en octubre de 2017) (Pp.32). [[Documento](#)] o [[Documento](#)].

En 2018, la Gerencia Asistencial de Atención Hospitalaria de la Consejería de sanidad de la comunidad de Madrid publica: *Protocolo de Sensibilidad Química Múltiple en las Unidades de Urgencias Hospitalarias*. 5 Marzo, 2018 (Pp.8) [[Documento](#)] [[Documento](#), poner Código de Verificación del documento 0963135387619136981551].

En 2016 la clasificación internacional de enfermedades versión española o CIE 9 MC fue sustituida por la del CIE 10 ES.

Codificación diagnóstica de la SQM (CIE 9 MC y CIE 10 ES) y Normativa relacionada:

En el CIE 9 MC es el 995.3 y en el CIE 10 ES es el T78.40.

La SQM en España, como en Austria y Alemania, está en alergia no especificada; En Japón está en T65.9 o efectos tóxicos por sustancias no específicas.

El SISS, Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental, recoge la clasificación de la SQM en los sistemas sanitarios de diferentes países en [\[Artículo\]](#)

En 2000, el INSHT Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo, recoge esta patología en su NTP 557: Intolerancia ambiental idiopática (IAI): Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y fenómenos asociados. [[Documento](#)]

Podemos consultar la Clasificación internacional en España (CIE 9 MC y actual CIE 10 ES) de estas enfermedades (EM/SFC, SQM, FM y EHS) y Normativa relacionada: se puede descargar pdf del Cuadro-resumen “Codificaciones. Diagnóstico y otras normativas”, en la portada de la web de la asociación [SFC SQM Madrid](#).

Documentos de Interés sobre la SQM y EHS:

Este listado se puede ver y descargar en https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/Listado_Protocolos-Hospitalizacion-o-Atencion-Sanitaria-Nov-2023_2.pdf

-SQM-

Protocolos de atención sanitaria:

-ProtocoloUrgencias-Madrid-2018-SQM

https://docs.wixstatic.com/ugd/bb48a3_12673556610f4a96b0062be2ec8cfef9.pdf;

O en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ProtocoloUrgencias-Madrid-2018-SQM.pdf>

-ProtocoloAndalucia-2018-SQM

<https://www.picuida.es/mejora-la-atencion-las-personas-sensibilidad-quimica-multiple-sqm/> ; O en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2020/07/ProtocoloAndalucia-mayo2018-SQM.pdf>

-ProtocoloGalicia-2019-SQM

https://www.sqmgalicia.com/images/PROTOCOLO_DE_ATENCIO%CC%81N_A%CC%81S_PERSOAS_CON_SENSIBILIDADE QUI%CC%81MICA_MU%CC%81LTIPLA_7_definitivo.pdf ; O en https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2020/07/PROTOCOLO_DE_ATENCIO%CC%81N_A%CC%81S_PERSONAS_CON_SENSIBILIDADE QUI%CC%81MICA_MU%CC%81LTIPLA_7_definitivo.pdf

-ProtocoloUrgenciasHospitalarias-ServCatalánSalud-2010-SQM

<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ProtocoloUrgenciasHospitalarias-ServCatal%C3%A1nSalud-2010-SQM.pdf>

Información del Canal Oficial de Salud de la Generalitat de Catalunya sobre SQM https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Sensibilitat_quimica_multiple

-ProtocoloCanarias-SQM-2020:

https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/48b8ba10-98f0-11ea-9777-d3dc500bb9ed/N9_SensibilidadQuimicaMultiple.pdf

- ProtocoloAsturias-SQM-2023:

<http://www.hca.es/huca/web/documentos/SQM.pdf>

- Protocolo Castilla La Mancha SQM-2023:

<https://www.sfcsqmclm.es/wp-content/uploads/2023/06/PROTOCOLGO-SFC-SQM-CLM.pdf>

Protocolos de Anestesia y fármacos para SQM:

-Hospital Guadalajara: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/Protocolo-Farmacos-Anestesia-Hosp.Guadalajara-SQM.pdf>

-Instituto Ferran de reumatología: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/Protocolo-Farmacos-Anestesia-H.IFR-SQM.pdf>

-Precauciones anestésicas, farmacológicas y hospitalarias de la Doctora Carmen Navarro (Madrid, 2020): https://12d93d9c-b126-a67e-68e8-badfc5590569.filesusr.com/ugd/7e8b3d_402176f180454de88fd79a19100b509d.pdf;

Otros documentos de interés sobre SQM:

-ProtocoloHospitalización_Fund.Alborada-sep.17-SQM https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/SQM_ProtocoloHospitalizacion_Fund.Alborada-sep.17.pdf

-ConsejosParael-112-SQM <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/Consejos-para-el-112-SQM.pdf>

-Documento científico y social presentado a la OMS para solicitar el reconocimiento de la SQM con esta misma nomenclatura, en el CIE-11, con el apoyo de asociaciones de enfermos, de entidades y clínicos internacionales. Fundación Alborada (2023).

Propuesta de la Fundación Alborada y CONFESQ, junto a EQSDS, SFC-SQM EUSKADI-AESEC, SFC-SQM Madrid, que ha sido firmada por 56 clínicos e investigadores y 75 asociaciones de 6 países.

En Español <https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/03/Documento-SQM.pdf>

En Inglés <https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/05/mscreportforicd.pdf>

El día 31 de mayo de 2023 se presentó este trabajo en videoconferencia por YouTube, y se puede ver en: https://www.youtube.com/watch?v=v2HWq_l8fNU

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

www.sfcsqmeuskadi-aesec.org

sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com

-Informe socio-jurídico “Sensibilidad Química Múltiple y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humanos” (Noviembre 2023).

Informe y vídeo de la jornada <https://confesq.org/?p=29294>

O descargar solo el informe en <https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/11/SQM-Documento-final.pdf>

-Documento informativo y de revisión científica sobre la Sensibilidad Química Múltiple (SQM) realizado por CONFESQ y EXPERTOS en esta enfermedad (2020). Nota: es el documento de revisión sobre SQM en relación a la Guía del INSS ya *retirada*.

<https://confesq.org/?p=28118>

-En 2000, el INSHT, instituto de seguridad e higiene en el trabajo, dependiente del Ministerio de Trabajo, recoge La SQM en su NTP 557: Intolerancia ambiental idiopática (IA): Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y fenómenos asociados.

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_557.pdf

- Enciclopedia de medicina del trabajo del ministerio de Trabajo (2018, 2019 y 2020) Recoge la SQM:

https://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones/-/asset_publisher/x10eMfRbZbxt/content/enciclopedia-practica-de-medicina-del-trabajo-ano-2019?inheritRedirect=false ; O en

<https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/enciclopedia-practica-de-medicina-del-trabajo-ano-2019>

NOTA: Recoge la SQM en pagina 237 y siguientes: leer Vol.2-cuaderno nº1 de Alergología laboral, apartado “2.3.4. El médico del trabajo en vigilancia preventiva de otras alergias laborales: síndrome del edificio enfermo y sensibilidad química múltiple”, leer Vol.2-cuaderno nº5 sobre Endocrinología laboral, parte general, apartado “1.10. Sensibilidad Química Múltiple o Intolerancia Ambiental Idiopática”, leer vol2- cuaderno nº11 sobre Neumología laboral, apartado “2.8. Recomendaciones Preventivas para trabajadores con enfermedades pulmonares”.

- Calidad del Ambiente Interior en el trabajo. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2022)

<https://www.insst.es/documents/94886/2927460/Calidad+del+Ambiente+Interior+en+el+trabajo.pdf>

-Exposición a agentes químicos en limpieza de edificios. BASEQUIM. En el Portal INSST (2016)

Riesgos laborales y medidas de prevención (PRL) por exposición a agentes químicos en situaciones de trabajo con productos...

<https://www.insst.es/stp/basequim/022-limpieza-de-edificios-y-locales-exposicion-a-los-agentes-quimicos-utilizados-2016>

-EM/SFC-

-Guía NICE (Organismo de salud británico) sobre Diagnóstico y Tratamiento de la EM/SFC (29 octubre 2021):

Destaca por ser la más actualizada en el campo de la Encefalomielitis Miálgica y por primera vez reconoce que los afectados con EM/ SFC pueden haber experimentado prejuicio e incredulidad por parte de sus médicos, rechazando la TCC (terapia cognitivo conductual) como tratamientos curativos y el GET (Terapia del Ejercicio Gradual) como recomendación para unos enfermos cuya característica más destacada es el malestar post-esfuerzo. Además, da orientaciones específicas sobre los pacientes severos y los niños/adolescentes.

En Español <https://cronicasde la enfermedad.wordpress.com/2021/10/31/nueva-guia-nice-2021-traducida-espanol-sobre-la-encefalomielitis-mialgica-o-mal-llamado-sfc/> o en

<https://cronicasde la enfermedad.files.wordpress.com/2021/10/guia-nice-2021-espanol.pdf>

En Inglés <https://www.nice.org.uk/guidance/NG206> o en

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng206/resources/myalgic-encephalomyelitis-or-encephalopathychronic-fatigue-syndrome-diagnosis-and-management-pdf-66143718094021>

Este es el artículo que ha publicado la Dra. Eva Martín al respecto en su blog: <https://sindromedefatigacronicapuntodeencuentro.wordpress.com/2021/11/01/nuevas-guias-de-la-nice-para-el-manejo-de-la-em-sfc/>

Artículo de nuestros compañeros de SFC-SQM Valencia [[Artículo](#)]

-Documento de consenso Europeo (EUROMENE) sobre Diagnóstico, Tratamiento de la EM/SFC (mayo 2021):

Recomendaciones consensuadas por 26 clínicos e investigadores europeos sobre el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad. Este documento está enmarcado en el programa COST (European Cooperation Science and Technology) que tiene como objetivo estratégico general de crear “una red integrada de investigadores sobre el EM/SFC en Europa y fuera de ella”.

En **Español** https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2021/10/DocumentoConsenso_EUROMENE_EM-SFC_Mayo2021.pdf

En Inglés “European Network on Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (EUROMENE): Expert Consensus on the Diagnosis, Service Provision, and Care of People with ME/CFS in Europe | HTML (mdpi.com)” <https://www.mdpi.com/1648-9144/57/5/510/html>

-Guía de Diagnóstico y Tratamiento de EM/SFC” (agosto2019) elaborada por la Coalición de Clínicos expertos en EM/SFC de EEUU: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2020/02/Gu%C3%ADaDiagn%C3%B3sticoTratamiento-espa%C3%B1ol-2019-EM-SFC.pdf> o en [Guía sobre las bases del diagnóstico y manejo en EM/SFC](#)

-Véase también la [Guía actualizada sobre EM/SFC del CDC](#), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (USA) <https://www.cdc.gov/me-cfs/index.html>

-Documento informativo y de revisión científica sobre la EM/SFC realizado por CONFESQ y EXPERTOS en esta enfermedad (2020)

Nota: es el documento de revisión sobre EM/SFC en relación a la Guía del INSS ya *retirada*. <https://confesq.org/?p=28118>

-Artículo sobre Anestesia para EM/SFC: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/04/Anestesia-SFC-1.pdf>

-FM-

- Recomendaciones sobre fibromialgia. Sociedad Española de Reumatología (2020): <https://www.ser.es/recomendaciones-sobre-fibromialgia-fm/>

-Documento informativo y de revisión científica sobre la FM realizado por CONFESQ y EXPERTOS en esta enfermedad (2021)

Nota: es el documento de revisión sobre FM en relación a la Guía del INSS ya *retirada*. <https://confesq.org/?p=28118>

-EHS-

-ProtocoloHospitalario-EQSDS-CeferinoMaestu-2017-EHS <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ProtocoloHospitalario-EQSDS-CeferinoMaestu-2017-EHS.pdf>

-ProtocoloDocConsenso-ColeMédicoAustria-2012-EHS <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ProtocoloDocConsenso-ColeMedicoAustria-2012-EHS.pdf>

-Guía EUROPAEM (2016) guía para la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades y problemas de salud relacionados con los Campos Electromagnéticos (CEM – EMF): <https://confederacionssc.es/wp-content/uploads/2019/02/Guia.EUROPAEM.2016.pdf>

Ver también:

- **[Informe de consenso internacional \(2021\) que aboga por el reconocimiento de EHS](https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2021/10/DocumentoConsenso-EHS_Junio2021.pdf)** como un trastorno neuropatológico distinto y por su inclusión en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2021/10/DocumentoConsenso-EHS_Junio2021.pdf

-**Resolución Consejo Europeo 1815 (2011)** “Peligros potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre el medio ambiente”: http://www.apdr.info/electrocontaminacion/Documentos/Instituciones_Europeas/Resolucion.A.P.C_onsejo.Europa.27.05.11.pdf

-**Real Decreto 299/2016** https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2016-7303

-**Documento informativo y de revisión científica sobre la EHS realizado por CONFESQ y EXPERTOS en esta enfermedad (2021).**

Nota: es el documento de revisión sobre EHS en relación a la Guía del INSS ya *retirada*.
<https://confesq.org/?p=28118>

-**Informe socio-jurídico “Electrohipersensibilidad y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humano” (Noviembre 2023).**

Informe y vídeo de la jornada <https://confesq.org/?p=29294>

O descargar solo el informe en https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/11/Documento-final-EHS_compressed.pdf

23

Más documentación actualizada en:

-**Documento informativo sobre la SQM (Sensibilidad Química Múltiple), y con recopilación de protocolos de atención sanitaria, documentos oficiales sobre la SQM y la EHS (Electrohipersensibilidad o Sensibilidad Electromagnética):**

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/SQM-Reconocimiento_Documentacion_Julio-Noviembre2023_2.pdf

-**GUÍA sobre “Prevención de la Sensibilidad Electromagnética (EHS). Consejos sobre Qué Hacer en tu Entorno ante la Contaminación Electromagnética”:**

En esta guía podéis informaros de los Pasos a dar para el control de las radiaciones no ionizantes de alta y baja frecuencia que son perjudiciales para la salud, encontraréis información sobre qué son estos Campos ElectroMagnéticos (CEM) de alta y baja frecuencia, sobre cómo evitarlos y/o protegerse de ellos, sobre profesionales que hacen mediciones y estudios, tiendas donde comprar productos apantallantes, medidores de CEM de alta y baja frecuencia, etc.

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/EvitarContaminaElectromag-EHS_2016-Enero2024_.pdf

-**Ver también el Anexo 4: Referencias Bibliográficas y Enlaces de interés relacionados con la SQM.**

3.) Puntos de Encuentro ¿A dónde dirigirnos para informarnos?

- ✓ Una sociedad científica importantísima es **SESSEC, Sociedad Española de Síndrome de Sensibilidad Central**. Presidente, Ceferino Maestu Unturbe; Vicepresidente, Joaquín Fernández Solà.
Sociedad española medico-científica, que engloba a médicos de diferentes especialidades, profesionales de la salud e investigadores que se ocupan del estudio, diagnóstico y tratamiento de las Enfermedades o Síndromes de Sensibilidad Central (SSC: EM/SFC, SQM, FM y EHS). [[Web](#)] [[Enlace Comites](#)]; [[Enlace Facebook](#)]
- ✓ Una asociación de pacientes de gran interés es la **Asociación SFC-SQM Madrid**, Asociación de afectados de Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomielitis Miálgica y Sensibilidad Química Múltiple de la comunidad de Madrid. Presidenta es María López Matallana.
Teléfono 91 169 79 05; [[Web](#)] [[Enlace Facebook](#)]; y [@sfcmadrid](#)
- ✓ Otra asociación de afectados es la **Asociación EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud**. Asociación de ámbito nacional de afectados de sensibilidad electromagnética y sensibilidad química múltiple. [[Email](#)] [[Web](#)]
[Facebook, [Grupo1](#)] [Facebook, [Grupo2](#)] [Facebook, [Grupo3](#)]; [[Foro asociados](#)]
- ✓ **AVAATE, Asociación Vallisoletana de Afectados por Antenas de Telecomunicaciones** [[Web](#)]
- ✓ Un blog de interés, sobre Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS, es el **SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental** de María José Moya Villén. [[Web](#)]
- ✓ Otra Asociación es la **catalana ASQUIMIEM, Sensibilitat Química Múltiple, Ambiental i Electromagnética** [[Web](#)]
- ✓ Otro blog, **No Fun. Salud, ecología y vida sana** de Eva Caballé [[Web](#)]
- ✓ En nuestra **Asociación SFC-SQM EUSKADI-AESEC**
www.sfcsqmeuskadi-aesec.org
Y en cualquiera del resto de Asociaciones de la Red SFC-SQM (Castilla la Mancha, Valencia, Murcia, Madrid y País Vasco).

En estas páginas, tanto para enfermos como para profesionales de la medicina y ámbito sanitario, los interesados pueden encontrar y consultar cualquier tipo de información de carácter práctico y general de interés, así como colaborar y asociarse.

Anexo 2

Productos Con Sustancias que Afectan a Personas Enfermas de SQM

Listado de Productos en cuyo contenido hay **sustancias químicas perjudiciales desencadenantes sintomáticos**, más frecuentemente relacionados por este colectivo de enfermos SQM:

1) Recogidos en el Protocolo de atención primaria y especializada, y urgencias_ para SQM⁹ :

Perfumes, fragancias y colonias. Productos de aseo: gel, champú. Detergente y suavizante para la ropa. Todo tipo de ambientadores. Productos para el cabello: espuma, fijador, acondicionador, laca. Productos cosméticos: cremas, lociones, desodorantes, etc. Productos de limpieza: friegasuelos, lavavajillas, limpiadores multiusos, limpiacristales, quitagrasas, etc. Pinturas, barnices, colas, disolventes. Todo tipo de productos en spray. Tinta de periódicos y revistas. Humo de tabaco, de barbacoa, fogatas o de la combustión de productos derivados del petróleo. Combustibles: gasóleo, gasolina, butano, propano, etc. Amalgamas dentales (mercurio). Excipientes, conservantes y aditivos utilizados para la elaboración de medicamentos y suplementos. Ondas electromagnéticas.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

⁹ Protocolo de atención a enfermos de sensibilidad química múltiple en centros de atención primaria y en centros o servicios de atención especializada (2016); (Ver en el Apartado 3, Agentes contaminantes; pg.3).

Protocolo de atención a enfermos de sensibilidad química múltiple en los servicios de urgencias hospitalarias (2016); (Ver en el Apartado 3, Agentes contaminantes; pg.3).

2) Recogidos en el Documento de consenso de la SQM del ministerio de sanidad¹⁰:

2.1. Artículos de Fernández-Sola, J et al (2005)¹¹, y Fernández Solá y Nogué Xarau (2007)¹²:

- Productos de limpieza del hogar (lejía, amoníaco, sulfumán, zotal): 42 (80%)
- Colonias, cremas corporales, jabón, gel de baño, cosméticos, laca y perfumería: 39 (75%)
- Disolventes, acetona, barnices y pinturas: 26 (50%)
- Ambientadores para el hogar o locales comerciales: 13 (25%)
- Detergentes 13: (25%)
- Humo del tabaco: 11 (21%)
- Suavizante para la ropa: 11 (21%)
- Humo de incendio o de la cocción de alimentos: 10 (19%)
- Insecticidas en spray: 7 (13%)
- Gasolina, asfalto: 7 (13%)
- Bebidas alcohólicas: 5 (13%)
- Betún: 4 (8%)
- Pegamento: 4 (8%)
- Tinta (periódicos y revistas): 4 (8%)
- Principales intolerancias ambientales:- Exposición solar: 15 (29%); Exposición a ondas eléctricas (redes o conducciones de electricidad, electrodomésticos): 5 (10%); Ondas magnéticas (microondas, aparatos de electromedicina, telefonía, electroimanes):3 (6%); Ondas sonoras (ruido intenso o persistente) 3 (6%); Percepción de actividad sísmica 1 (2%)

¹⁰ Documento de Consenso Sensibilidad Química Múltiple 2011. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad:

¹¹ Fernández-Sola J, Lluís PM, Nogue XS, Munne MP. [Chronic fatigue syndrome and multiple chemical hypersensitivity after insecticide exposure]. [Spanish]. Medicina Clinica 2005 April 2; 124(12):451-3.

¹² Fernández-Solá, J.; Nogué Xarau, S. Sensibilidad química y ambiental múltiple. JANO; 2007; 27-30. Disponible en: <http://www.jano.es/ficheros/sumarios/1/0/1662/27/00270030-LR.pdf> [consultado el 25 de noviembre de 2010].

2.2. Artículo de Obiols (2000)¹³ :

- Disolventes orgánicos, pinturas y lacas para acabados (xileno, cloruro de metileno, destilados de petróleo, éteres de glicoles, tricloroetano)
- Plaguicidas (diazinon, gution, y otros organofosforados)
- Humos diversos y humos de soldaduras- Metales (níquel, plomo)
- Sustancias químicas diversas (formaldehído, freón, etanol, ácido nítrico, ácido clorhídrico, toluendiisocianato)
- Polvo (madera, remolacha, azúcar)
- Alimentos
- Ciertas enfermedades (sarna, herpes zóster)
- Productos de perfumería y ambientadores (champú, barnices de uñas y quitaesmaltes, colonias, lociones de afeitado, cosméticos varios, desodorantes, etc.)
- Muebles - Papel- Edificios nuevos

3) Recogidos en la web de la asociación catalana ASQUIMIEM¹⁴

Asociación catalana ASQUIMIEM, Sensibilitat Química Múltiple, Ambiental i Electromagnética. Listado de Ingredientes de los perfumes y fragancias que causan alergia:

El artículo de esta asociación informa que en los perfumes y fragancias podemos encontrar algunos de los 26 ingredientes que pueden resultar nocivos, sobre todo para enfermos, niños, embarazadas, personas tendentes a padecer alergias, y enfermos de SQM (que deben de evitar los perfumes y fragancias, en general).

Según la normativa actual, es obligatorio que figuren en las etiquetas de cualquier cosmético o producto de higiene.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

¹³ Obiols, J. Intolerancia Ambiental Idiopática (IAI): Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y fenómenos asociados. Notas técnicas de prevención del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, nº 557, 2000.

¹⁴ Asociación catalana ASQUIMIEM: [Documento Ingredientes perjudiciales de los perfumes]

- Amyl cinnamal
- Benzyl alcohol
- Cinnamyl alcohol
- Citral
- Eugenol
- Hydroxy-citronellal
- Isoeugenol
- Amylcinnamyl alcohol
- Benzyl salicylate
- Cinnamal
- Coumarin
- Geraniol
- Hydroxy-methylpentylcyclohexenecarboxaldehyd
- Anisyl alcohol
- Benzyl cinnamate
- Farnesol
- 2-(4-tert-Butylbenzyl) propionaldehyd o lialil o butyl phenyl methylpropional
- Linalool
- Benzyl benzoate
- Citronellol
- Hexyl cinnam-aldehyd
- d-Limonene
- Methyl heptin carbonate
- 3-Methyl-4-(2,6,6-tri-methyl-2-cyclohexen-1-yl)-3-buten-2-one
- Oak moss and treemoss extract
- Treemoss extract

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Anexo 3

Distribuidores de productos de limpieza, y Documento de Productos de Limpieza y Aseo

Contactar con las empresas de los productos citados para hacernos con la información de sus distribuidores.

Contactar directamente con los distribuidores para conocer sus puntos de venta.

A&B LABORATORIOS DE BIOTECNOLOGÍA S.A.

Es una empresa reconocida internacionalmente por tener, entre otros, productos de limpieza y desinfección de superficies desarrollados mediante biotecnología ambiental, incluyendo una gama de estos mismos productos sin perfumes. Siguiendo la filosofía de la organización de generar productos seguros de uso y de mínimo impacto ambiental, A&B lleva desde el 2021 trabajando (junto a la Asociación de enfermos SFC-SQM EUSKADI-AESEC) en un gran proyecto consistente en poder formular productos de limpieza que además sean aptos para personas con Sensibilidad Química Múltiple (SQM), y que puedan utilizarse tanto en instituciones o edificios públicos, como en el hogar. Dirección: P.I de Jándiz. C/Paduleta esq. c/Jándiz s/n (C.P. 01015), Vitoria-Gasteiz (Álava-Araba).Teléfono 945 29 16 16 (preguntar por Cristina Abadín o Jon Kepa Izaguirre); Email atcliente@ab-laboratorios.com ; Web: <https://ab-laboratorios.com/es/>

DETERGENTES SOLYECO

(Línea Solyeco Sensible Sin Perfume)

Distribuyen ellos mismos: preguntar por sus puntos de venta.

Tlf. 968676914; Móvil 677363585

Email: info@detergentessolyeco.com

Web: www.detergentessolyeco.com

Productos limpieza hogar: Suelos, Baños, Lavavajillas, Desengrasante

HERMANOS BELTRAN

(Línea Beltran Vital, sin coco)

Tlf. 964 53 08 54

Email: jabones@jabonesbeltran.com

Web: <http://www.jabonesbeltran.com/donde-comprar.html>

Biomiskal, SL. (Etxebarri) distribuidores en el País vasco y Cantabria: Tlf. 94 426 06

34. Email: biomiskal@biomiskal.com

Lavavajillas-Limpiador multiusos Beltran Vital (sin coco), apto para cocina, cristalería, suelos, baños...:

<http://www.jabonesbeltran.com/lavavajillas-vital-25l.html>

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

ECOVER

(Línea ECOVER ZERO)

Director ejecutivo: Philip Malmberg (5 may. 2011-)

Oficina central: Malle, Bélgica. <http://us.ecover.com/> ; <https://www.ecover.com/global/>

Mundo ecológico, página web española que lo vende: Tlf. 931 88 88 67

http://www.mundoecologico.es/buscar?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=Zero+Ecover&submit_search

http://www.mundoecologico.es/search.php?orderby=position&orderway=desc&search_query=Zero

Lavavajillas Ecover Zero o Zero Ecover

ULRICH NATUERLICH

Empresa alemana, Teléfono: 08193/9312-40 Fax: 08193/9312-80

www.ulrich-natuerlich.de

<http://ulrich-natuerlich.de/espana/>

<http://www.ulrich-natuerlich.de/espana/index.html>

Limpiador multiuso de Aloe Vera:

<http://ulrich-natuerlich.de/espana/universalreiniger.html>

Puntos de venta de Solyeco Sensible sin perfume y Beltran Vital

Las **tiendas** donde distribuyen **en Durango** son:

(Te recomiendo ir a cualquiera de las dos primeras: Izarbide o Marisatsa)

1.-Marisatsa, Cooperativa de productos ecológicos (hay que ser socio o conocer a alguien que sea socio al que puedas encargárselo; Muy majos y profesionales)

94 620 32 15 Alluitz Kalea, 7

Previo encargo, venden: Beltran Vital (sin coco), Solyeco-línea sensible sin perfume, y Ecover Zero. Aquí, en Durango, lo de solyeco hay que encargarlo con 20 días de antelación.

Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

www.sfcsqmuskadi-aesec.org

sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

2.- Izarbide (Supermercado Ecológico que está en el casco viejo, en la calle de los pubs, la paralela de Goien, cerca de la puerta trasera de la biblioteca municipal) Son muy majas y profesionales. 94 603 03 53 Kalebarria, 7

Previo encargo, venden: Beltran Vital (sin coco) y Ecover Zero

3.-Naturzen 94 620 05 15 Avda. Landako, 7

4.-Naturalki (herboristería) 94 681 79 18 Barrenkalea, 28

Las **tiendas** donde venden en **Toledo** son:

Venden Beltran Vital (sin coco), Solyeco-línea sensible sin perfume, y Ecover Zero

Biomarket Toledo <http://www.biomarketoledo.com> y Ecotoledo <http://www.ecotoledo.com>

Los que **distribuyen** los productos de Hermanos Beltran, en **Vizcaya/Bizkaia** son:

Ekologikoak (Ondarroa).

Tienen página web con tienda online. Puedes comprárselo a ellos, y a través de la cooperativa Marisatsa, u otra tienda que se lo encargue.

Info@kologikoak.com ; www.ekologikoak.com

Teléfonos 688660253 y 946831333

Biomiskal, SL., de Etxebarri (Vizcaya/Bizkaia).

Teléfono, 94 426 06 34.

Email: biomiskal@biomiskal.com

Contactar directamente para conocer más puntos de venta/a quienes suministran

Me dieron las siguientes opciones de compra:

1.- Comprarlo en las tiendas de Durango donde distribuyen (en este caso hay que ir a tienda y encargarlo);

2.-Encargárselo y que te lo dejen en algunas de las tiendas de Durango donde distribuyen, en la que tú quieras o elijas;

Hermanos Beltran vende sus productos en las tiendas online de Planta Huerto (<https://www.planetahuerto.es/>) y de Naturitas (<https://www.naturitas.es/>), y también desde su tienda online/web (*Recuerda que solo la línea Beltran Vital es la apta para SQM y alergias.*): <http://www.jabonesbeltran.com/limpieza-natural-beltran-vital.html>

***Para más información, véanse los siguientes documentos:**

-Documento titulado “PRODUCTOS DE ASEO Y LIMPIEZA ECOLOGICOS SIN PERFUME, Y FILTRADO DE AGUA PARA PERSONAS CON SQM” en el apartado Escuela de Afectados de la web de nuestra Asociación SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Lo podéis descargar en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

Y también en https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/ProductosAseoLimpieza-FiltradoAgua-SQM_2014-septiembre2023_.pdf)

-Asepsia o pasos a dar para quitar los olores perjudiciales de tu entorno y poder vivir con SQM (Dirigido a Enfermos, Familiares, Amigos, Profesionales,...; Recopila Consejos y todos los pasos para poder ver a personas con SQM y vivir con SQM.):

Lo podéis descargar en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

Y también en

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ASEPSIA-SQM_VivirConSQM-VerPersonasConSQM-1.pdf

-Tríptico-resumen de este tema para repartir entre conocidos y familiares, o médicos...

Lo podéis descargar en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

Y también en

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/02/TRIPTICO-AsepsiaBasica-SQM_VerPersonasConSQM-formatoA4.pdf

-Ver más en el Anexo 4

Anexo 4.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ENLACES DE INTERES

- I. ¿Qué es la SQM? Tríptico (Autora, M^a José Moya; Revisión científica, Dr. Fernández Solá.). *Blog del SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental* [[Artículo](#)] o [[Artículo](#)]
Versión de 2017, corregida y aumentada, del tríptico sobre SQM [[Documento](#)]

Descripciones y sintomatología de la SQM:

- En FEDER [[Enlace](#)]
- En SFC-SQM Madrid [[Enlace](#)]
- En la SESSEC [[Enlace](#)]
- En Bizi Bide [[Enlace](#)]
- En el SISS [[Enlace](#)] y [[Enlace](#)]; Manual básico e investigaciones [[Enlace](#)]
- En Institut Ferran de Reumatología (Barcelona, Hospital CIMA Sanitas) [[Enlace](#)]
Presentación, que resume información sobre SQM, de la Dra. B. Vilá Indurain de la Unitat d'Al·lergologia Pediàtrica Servei de Pneumologia, Allèrgia i Fibrosis quística del Hospital Universitari Materno-Infantil de la Vall d'Hebron [[Documento](#)]
- Documentos de consenso (*Ver enlace en el cuadro del Anexo 1 o en el Anexo 7*)
- Un Vídeo [[Enlace](#)]

- II. Documento de Consenso: Sensibilidad Química Múltiple. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2011).
Arnold Llamosas, Pablo; Climent Díaz, Benjamín; Fernández Sola, Joaquín; López Crespi, Francisca; Maestu Unturbe, Ceferino; Márquez Sánchez, Julián; Obiols Quinto, Jordi; Olea Serrano, Nicolás; Rodríguez Farré, Eduard; Rodríguez Gimena, Mar; Rus García, Amelia; Valls Llobet, Carmen; Lafuente Giménez, Anunciación. *Asociación Española Toxicología (AETOX)*; Iglesias Piñeiro, M^a José. *Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC) (2011). Documento de Consenso: Sensibilidad Química Múltiple*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; Coordinación general del documento, Agencia de calidad del sistema nacional de salud y Observatorio de salud de las mujeres; Otras unidades del ministerio de sanidad, políticas social e igualdad; Ministerio de ciencia e innovación; Apoyo técnico externo Guíasalud, instituto aragonés de la salud e Instituto de salud carlos III. (Pp.133). [[Documento](#)]

Citas o referencias recogidas en este documento de consenso y en este documento sobre medidas de limpieza:

Fernández-Solá, J.; Nogué Xarau, S. Sensibilidad química y ambiental múltiple. JANO; 2007: 27-30. [[Documento](#)]

Fernández-Sola J, Lluís PM, Nogue XS, Munne MP. [Chronic fatigue syndrome and multiple chemical hypersensitivity after insecticide exposure]. [Spanish]. Medicina Clínica 2005 April 2; 124(12):451-3. [[Documento](#)]

Obiols, J. Intolerancia Ambiental Idiopática (IAI): Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y fenómenos asociados. Notas técnicas de prevención del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, nº 557, 2000.

- III. Diario de sesiones del Congreso de los Diputados. Relativa a la Inclusión de la Sensibilidad Química Múltiple en la clasificación internacional de enfermedades _CIE 9 MC y CIE 10 ES_ (11/06/2014. pág. 12).) [[Documento](#)]

Nota.-Recordar que fue posteriormente incluida y, por tanto, reconocida como enfermedad en septiembre de 2014.

- IV. Clasificación internacional en España (CIE 9 MC y, desde el año 2016, CIE 10 ES) de las Enfermedades de EM/SFC, SQM, FM y EHS, y Normativa relacionada: Cuadro resumen de “Codificaciones. Diagnóstico y otras normativas” en la portada de la web de la asociación SFC SQM Madrid: [[Enlace](#)] o [[Documento](#)]

Nota. Estos datos están actualizados a fecha de 2016-2017.

En 2016 la clasificación internacional de enfermedades versión española o CIE 9 MC (Dic 1989-Enero 2016) ha sido sustituida por la del CIE 10 ES (Enero 2016). Consultas de codificación en España (CIE 9 MC y CIE 10 ES) [[Enlace](#)]

En la pestaña de Documentación de esta página se pueden bajar documentos, como por ejemplo:

CIE 9 MC [[Documento](#)]

CIE 10 ES [[Documento](#)]

Encontrareis más información sobre este punto en el SISS o servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental (Autora, María José Moya Villén: [[Web](#)], en [[Artículo](#)] y en [[Artículo](#)])

- V. Gerencia Asistencial de Atención Hospitalaria. Consejería de sanidad de la comunidad de Madrid (2018). *Protocolo de Sensibilidad Química Múltiple en las Unidades de Urgencias Hospitalarias*. 5 Marzo, 2018 (Pp.8) [[Documento](#)] [[Documento](#), poner Código de Verificación del documento 0963135387619136981551].
- VI. Servicio Andaluz de Salud. Lacida Baro, Manuela (Coordinadora); Ardaiz Flamarique, Benita; Bolivar Ruano, Maximiliano; Gómez-Plana Usero, María José; Márquez Ferrando, Manuela; Martínez Mora, Manuel; y Reyes Malia, Teresa (Colaboradores) (2017). *Mejora de la Atención a las Personas con Sensibilidad Química Múltiple*. Servicio Andaluz de salud, consejería de salud (Elaboración en 2016, revisión y actualización en octubre de 2017) (Pp.32). [[Documento](#)] o [[Documento](#)].
- VII. SFC-SQM Madrid (2016). *Protocolo de Atención a Enfermos de Sensibilidad Química Múltiple en los Servicios de Urgencias Hospitalarias* (Pp.8). [[Documento](#)]
Documento revisado por la Dra. Mar Rodríguez Gimena, médica de Familia 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 (2011). Ponente del curso para médicos de Atención Primaria del SERMAS "SQM en Atención Primaria" (2015)
- VIII. SFC-SQM Madrid (2016). *Protocolo de atención a Enfermos de Sensibilidad Química Múltiple en Centros de Atención Primaria y en Centros o Servicios de Atención Especializada* (Pp.18) [[Documento](#)].
Documento revisado por la Dra. Mar Rodríguez Gimena, médico de A.P. del Servicio Madrileño de Salud. Participante en el grupo de trabajo que elaboró del Documento de Consenso sobre Sensibilidad Química Múltiple del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2011).
- IX. Servicio Catalán de Salud (2010). *Recomendaciones de Buenas Prácticas Clínicas en los Servicios de Urgencias. Recomanacions de bona pràctica clínica sobre l'atenció als serveis d'urgències hospitalàries dels afectats de sensibilitat química múltiple Grup de treball sobre la sensibilitat química múltiple (Document consensuat amb la Societat Catalana de Medicina d'Urgències i Emergències), (Pp.6)* [[Documento](#)]
- X. Institut Ferran de Reumatología. *Precauciones anestésicas y farmacológicas en enfermos con sensibilidad química múltiple*. (Pp1) [[Documento](#)].
- XI. Fernández Solá, J., Dr. Nogué, S. *Sensibilidad Química y Ambiental Múltiple. Sobrevivir en un entorno tóxico*. 2010. Editorial Viena Ediciones. [[Documento](#)]

- XII. Tratamiento general de personas con Sensibilidad Química Múltiple: evitamiento y control ambiental. Clínic. Barcelona (2008). [[Documento](#)]
Ver en el blog del SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental
Más Protocolos <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/p/protocolos.html>
- XIII. Protocolo Hospitalario para SQM del David Thomson Health Region. (Canadá, 2008). [[Documento](#)]
- XIV. Directrices para los Hospitales de Australia Sur. 2010. (Traducción del inglés Dr. Ortega Pérez, A.). [[Documento](#)]
- XV. Pautas para adaptar un centro médico a la SQM. MCS: America. Sept. 2011 (Traducción Elisenda Poarch). *En el blog del SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental* [[Artículo Original](#)] o [[Traducción](#)] o [[Documento](#)].
- XVI. Protocolo C-121: Asistencia urgente a pacientes con SQM/IQM. CIMA (Centro Internacional de Medicina Avanzada. Barcelona). Es un *Protocolo de atención a enfermos de SQM en servicios de urgencias de adultos* [[Documento](#)] o [[Documento](#)] o [[Documento](#)] o [[Documento](#)]
- XVII. Consejos para primeros intervinientes (o el 112 en España) ante personas con SQM y otras discapacidades en situación de riesgo o catástrofe.
- Dr. Anthony Cahill, Center for Development and Disability (UNM). Consejos para primeros intervinientes (o el 112 en España) ante personas con SQM y otras discapacidades en situación de riesgo o catástrofe. 3ª edición, Pp. 21-22. (Center for Development and Disability. UNM; The university of Mexico (Albuquerque)). [[Documento](#)] o [[Documento](#)] o [[Documento](#)]

- XVIII. Colegio Regional de Médicos y del Colegio Oficial de Médicos de Austria (2012). *Directrices del Colegio de Médicos de Austria para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y problemas de salud relacionados con los campos electromagnéticos (síndrome de los CEM). Documento de Consenso del Grupo de Trabajo sobre CEM del Colegio de Médicos de Austria (AG-EMF)*. Aprobado en la reunión de colegiados de medicina ambiental del Colegio Regional de Médicos y del Colegio Oficial de Médicos de Austria, el 3 de marzo de 2012, en Viena (Pp.19). [[Documento](#)] o [[Documento](#)] o [[Documento](#)] o [[Documento](#)]
- XIX. European Academy for Environmental Medicine EUROPAEM EMF (2015, actualización 2016). *Guideline 2016 for the prevention, diagnosis and treatment of EMF-related health problems and illnesses*. [[Documento](#)].
- XX. EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud (2017). Revisión del Doctor Ceferino Maestu Unturbe, presidente de la SESSEC. *Recomendaciones de actuación hospitalaria para afectados/as de hipersensibilidad electromagnética* [[Protocolo Hospitalario EHS](#)].
- XXI. EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud (2017). *Guía técnica para facilitar el acceso a personas con la discapacidad de hipersensibilidad electromagnética y sensibilidad química múltiple, minimizando la contaminación electromagnética y química en inmuebles de uso público*. Guía elaborada por EQSDS [[Enlace](#)]. Ver en el enlace de la Web de EQSDS los diferentes [Documentos](#)
- XXII. Discovery Salud. Entrevista al Dr. William Rea. (Sept. 2008). Centro de Salud Ambiental de Dallas. Texas. EEUU. [[Artículo](#)]
- XXIII. Discovery Salud. Entrevista a la Dra. Muñoz Calero (Feb. 2011). Consulta de Medicina Ambiental. Fundación Alborada. [[Artículo](#)]
- XXIV. ***Informe socio-jurídico “Sensibilidad Química Múltiple y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humano” (Noviembre 2023).**
Informe y vídeo de la jornada <https://confesq.org/?p=29294>
O descargar solo el informe en <https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/11/SQM-Documento-final.pdf>

XXV. *Informe socio-jurídico “Electrohipersensibilidad y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humano” (Noviembre 2023).

Informe y vídeo de la jornada <https://confesq.org/?p=29294>

O descargar solo el informe en https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/11/Documento-final-EHS_compressed.pdf

XXVI. Documento informativo sobre la SQM (Sensibilidad Química Múltiple), y con recopilación de protocolos de atención sanitaria y documentos oficiales sobre la SQM y la EHS (Electrohipersensibilidad o Sensibilidad Electromagnética): https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/SQM-Reconocimiento_Documentacion_Julio-Noviembre2023_2.pdf

38

XXVII. -GUÍA sobre “Prevención de la Sensibilidad Electromagnética (EHS). Consejos sobre Qué Hacer en tu Entorno ante la Contaminación Electromagnética”:

En esta guía podéis informaros de los Pasos a dar para el control de las radiaciones no ionizantes de alta y baja frecuencia que son perjudiciales para la salud, encontraréis información sobre qué son estos Campos ElectroMagnéticos (CEM) de alta y baja frecuencia, sobre cómo evitarlos y/o protegerse de ellos, sobre profesionales que hacen mediciones y estudios, tiendas donde comprar productos apantallantes, medidores de CEM de alta y baja frecuencia, etc. https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/EvitarContaminaElectromag-EHS_2016-Enero2024_.pdf

XXVIII. Guías de control ambiental, de productos y utensilios de limpieza:

De la Asociación **SFC-SQM Madrid**

Ver [documento](#) llamado “Tu hogar con sensibilidad” (zona socios)

Del **SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental** de María José Moya Villén

[[Guía de Control Ambiental](#)]

[[Productos y utensilios de limpieza](#)], [[Productos y utensilios de limpieza18](#)]

[[limpieza natural del hogar](#)]

[[Protocolo para ver a alguien con SQM](#)]

[[Cartel para señalar zonas libres de tóxicos](#)]

Del **Blog de Eva Caballé, No Fun**, apartado “Guía práctica de control ambiental (Revisión de 2007-2008) [[Documento](#)]

Guía de una casa saludable (2007-2008) y Guía de control ambiental (2015-2016), de Eva Caballé:

(1) <http://nofun-eva.blogspot.com.es/2008/07/una-casa-saludable.html>

(2) <https://nofun-eva.blogspot.com/2015/06/guia-control-ambiental.html>

Asociación Afinanavarra, guía de control ambiental (2008-2011) de Eva Caballé:

<http://www.afinanavarra.es/pdf/fondoc/guia-control-ambiental-eva-caballe.pdf>

Fundación Alborada

(De 2018)

<http://www.fundacion-alborada.org/wp-content/uploads/2018/06/GUI%CC%81A-PRA%CC%81CTICA-DE-CONTROL-AMBIENTAL-PARA-AFECTADOS-DE-SENSIBILIDAD-QUI%CC%81MICA.pdf>

(De 2009)

<http://www.fundacion-alborada.org/wp-content/uploads/2018/06/GUI%CC%81A-PRA%CC%81CTICA-DE-CONTROL-AMBIENTAL-PARA-AFECTADOS-DE-SENSIBILIDAD-QUI%CC%81MICA.pdf>

GEDEA, guía de control ambiental (2010)

<https://afigranca.org/docs/Guia-de-Control-Ambiental-2010-GEDEA.pdf>

Véase más información relacionada en:

Asociación SFC-SQM EUSKADI-AESEC (<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/>), en el apartado **Escuela de Afectados** (<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>).

Como por ejemplo, su listado de documentos relacionados con los pasos a dar para el control ambiental, los protocolos de atención sanitaria, y mucha información más necesaria para el día a día del enfermo, etc.:

-Asepsia o pasos a dar para quitar los olores perjudiciales de tu entorno y poder vivir con SQM (Dirigido a Enfermos, Familiares, Amigos, Profesionales,...; Recopila Consejos y todos los pasos para poder ver a personas con SQM y vivir con SQM.):

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ASEPSIA-SQM_VivirConSQM-VerPersonasConSQM-1.pdf

-Tríptico-resumen sobre la Asepsia para repartir entre conocidos y familiares, o médicos...:

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/02/TRIPTICO-AsepsiaBasica-SQM_VerPersonasConSQM-formatoA4.pdf

-Productos de Aseo y Limpieza, y Filtrado Agua, para SQM
https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/ProductosAseoLimpieza-FiltradoAgua-SQM_2014-septiembre2023_.pdf

- Sobre Mascarillas, Filtros y Purificadores de Aire

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/MascarillasFiltrosPurificadores-SQM_2014-Enero2024_4.pdf

-Sobre Pinturas, Colas y Siliconas, otros materiales Recomendadas para SQM, Alergias y EHS

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/PinturasPegamentosSiliconas.Bioconstruccion-SQM-EHS_2016-Jul23_.pdf

-Colchones y Almohadas aptos para SQM

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2024/01/Colchones-y-Almohadas-aptos-para-SQM_2020-Dic2023_.pdf

-Sobre Menaje de Cocina Libre de Tóxicos

<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/MenajeCocina.pdf>

-Sobre Ropa recomendada

<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/Ropa-SQM-EHS.pdf>

-Etc.

XXIX. Enlaces sobre limpieza con productos naturales:

Algunos enlaces sobre los usos prácticos del bicarbonato:

[\[Enlace 1\]](#) [\[Enlace 2\]](#) [\[Enlace 3\]](#)

Algunos enlaces sobre el uso del agua oxigenada:

[\[Enlace 1\]](#) [\[Enlace 2\]](#)

Algunos enlaces sobre los distintos usos del vinagre:

[\[Enlace 1\]](#) [\[Enlace 2\]](#) [\[Enlace 3\]](#)

XXX. Enlaces sobre productos o ingredientes de perfumes y cosméticos a evitar:

Asociación catalana ASQUIMIEM, Sensibilitat Química Múltiple, Ambiental i Electromagnética. Listado de Ingredientes de los Perfumes que causan alergia: [Documento]

Aplicación móvil para hacer fotos de los ingredientes de los cosméticos y te indica si tienen o no ingredientes malos para la salud: [Documento]

Véase más información relacionada en la web de nuestra Asociación SFC-SQM EUSKADI-AESEC, y más concretamente en el apartado Escuela de Afectados <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>





ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

www.sfcsqmeuskadi-aesec.org

sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com