

## ENCEFALOMIELITIS MIÁLGICA/ SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (EM/SFC)

Es una enfermedad sistémica y crónica caracterizada por una fatiga intensa física y mental que no remite de manera significativa con el reposo y que empeora con el esfuerzo físico y mental. Comporta una reducción entre el 50% y el 80% de la actividad diaria del paciente.



Sintomatología: se acompaña de una sensación de gripe que no remite, de trastornos importantes de concentración y memoria, dolor en articulaciones y/o músculos, alteraciones del sueño, dolor de garganta, inflamación de ganglios, inestabilidad ortostática (no poder estar de pie y desmayarse con facilidad), sensación febril e intolerancia a la actividad física (que provoca un malestar muy prolongado, de días, semanas o, incluso, meses, tras un esfuerzo).

En resumen, una persona de 40 años con el SFC/EM puede sentirse como un inválido de 80 años.

No existe Tratamiento curativo sino Sintomático. Para Mejorar es necesario conocer la enfermedad y los recursos disponibles (asociaciones, protocolos de atención medico-sanitaria, apoyo psicológico).



Comorbilidades asociadas: un 30% presentan también FM, y un % alto de casos SQM.



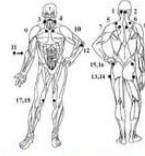
Prevalencia: 0.1%-0.4% de la población (25% sufrirá su grado más severo). En todas las comunidades autónomas alrededor del 0,5%. Puede darse a cualquier edad, siendo más frecuente en adultos y mujeres.

Clasificación Diagnóstica por la OMS en el CIE 10: G93.3; En la versión Española: CIE 9 MC, 780.71, y CIE 10 ES, G93.3

Visionado Informativo:  
"HISTORIA DE JENNIFER BRIA, de UNREST"

## FIBROMIALGIA (FM)

Es una enfermedad o síndrome clínico cuyo síntoma principal es el dolor generalizado del aparato locomotor (músculos, ligamentos y articulaciones) o dolor musculoesquelético, así como la presencia de puntos de dolor a la presión concretos identificados en un examen físico, acompañándose de otra sintomatología como cansancio importante, alteraciones del sueño, pérdida de concentración y memoria, calambres en extremidades, rigidez matinal, cefaleas, mareos, sequedad en ojos y boca, sensación de tumefacción en manos...



Dolor a la presión (aprox. de 4 Kg) en al menos 11 de los 18 puntos sensibles situados de forma específica a lo largo del cuerpo.

Supone la alteración persistente de la autorregulación y control del dolor y del estrés en el sistema nervioso central, por factores tanto genéticos como epigenéticos; Es decir, cursa con cambios neurobiológicos (por ej., alteraciones genéticas, neurofisiológicas, en el SN autónomo, endocrino e inmunológico...) que causan desregulación de los mecanismos que normalmente regulan la sensación del dolor.



No existe Tratamiento curativo sino Sintomático. Para Mejorar es necesario conocer la enfermedad y los recursos disponibles (asociaciones, medico-sanitarios, apoyo psicológico).

Comorbilidades asociadas: En ocasiones puede cursar con EM/SFC, Intestino Irritable, la migraña, la SQM...



Prevalencia: Puede darse a cualquier edad, siendo más frecuente en adultos de 40-50 años y mujeres. Se calcula que en España hay 1-1,2 millones de afectados/as, un 3% de la población total.

Extrapolando, en Euskadi se calcula hay 60.000-65.000 afectados/as de FM, de los cuales el 90-93% son mujeres.

Clasificación Diagnóstica por la OMS en el CIE 10: M79.7; En la versión Española: CIE 9 MC, 729.1, y CIE 10 ES, M79.7

Visionado Informativo: "Sonata para un Violonchelo"

## SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM)

Enfermedad crónica y multisistémica adquirida que se caracteriza por una sintomatología amplia y variada (Dolor de cabeza, fatiga intensa física y cognitiva, desorientación, pérdida de memoria, embotamiento, dificultad para hablar, disnea, dolor abdominal, náuseas, mareos, palpitaciones, dolor torácico, sequedad en ojos y boca, sudores, irritación nasal y en garganta, fotosensibilidad, Etc.). El desencadenante de la sintomatología puede corresponder a una simple exposición a altas dosis o la exposición múltiple y repetida a bajos niveles de una o más sustancias químicas, previamente toleradas y presentes en nuestro ambiente: por ej., en alimentos y medicamentos (aditivos...), perfumes o fragancias, ambientadores, suavizantes, detergentes, productos de limpieza y aseo (cosméticos, lacas, geles, champús...), pinturas, siliconas, tinta, humos, asfalto, contaminación..., ondas electromagnéticas (de móviles, wifis, microondas, antenas de telefonía...), ETC.



No existe Tratamiento curativo sino Sintomático. Para no empeorar y estabilizar, en lo posible, el grado de SQM que se tenga, es necesario conocer la enfermedad y los recursos disponibles (asociaciones, protocolos de atención médica sanitaria, apoyo psicológico). Y es imprescindible evitar la exposición a tóxicos ambientales desencadenantes, por lo que es habitual el uso de mascarilla y purificadores de aire específicos, cambios en la dieta, uso de ropa con tejidos naturales, cambios de productos de menaje, limpieza, aseo...

Comorbilidades asociadas: su lista es extensa, así puede cursar con EM/SFC, FM, EHS, intolerancias alimentarias, disbiosis intestinal, síndrome seco de mucosas, problemas en la tiroides, virus del Herpes, ETC.

Prevalencia: Puede darse a cualquier edad, siendo más frecuente en mujeres. En EEUU: *Grado severo 3,5%-4%, más leve del 12-30%* (Similar en Canadá, Alemania, Suiza y Dinamarca). En España no hay registros epidemiológicos. En todo caso, se considera un trastorno en franca expansión, y se estima que el 15% de la población tiene algún tipo de sensibilización, y el 5% diversos grados de SQM.

Clasificación Diagnóstica por la OMS (Versión Española) en el CIE 9 MC como 995.3, y en el CIE 10 ES como T78.40

Visionado Informativo: "SQM SIN BARRERAS"; "LOS PÁJAROS DE LA MINA"; "CENTINELAS DE LA VIDA"; "ALLERGIC TO LIFE: THE ARIZONA RESIDENTS, SENSITIVE TO THE WHOLE WORLD"; "SNOWFLAKE"

## ELECTROHIPERSENSIBILIDAD (EHS)

Es una respuesta biológica de intolerancia ante la exposición a campos electromagnéticos no ionizantes (CEM), a dosis que se encuentran por debajo de los límites de las actuales reglamentaciones.



Sintomatología: dolor de cabeza, sensación de quemazón, dolor en músculos y articulaciones, temblores, insomnio, palpitaciones, arritmias, dolores en el pecho, desmayos, mareos, náuseas, alteración de reflejos, tinnitus, erupciones cutáneas, hiperactividad, irritabilidad, dificultad de concentración, pérdida de memoria, confusión mental y desorientación espacial y/o temporal, dificultad de expresión, ETC. Los síntomas en condiciones de exposición pueden variar en función de la biología de cada persona, y la intensidad y duración de la exposición, pudiendo ser muy incapacitante. Mejoran cuando se produce un alejamiento de fuentes de campos electromagnéticos y viceversa. Con el tiempo, la sensibilidad aumenta con exposiciones cada vez más pequeñas.

Los campos electromagnéticos detonantes más comunes son provocados por CEM de alta y baja frecuencia emitidos por teléfonos móviles, teléfonos inalámbricos, redes Wifi, antenas de telefonía, bluetooth, microondas, televisiones, ordenadores, tabletas, lavadoras, secadores, lámparas fluorescentes, bombillas de bajo consumo, red eléctrica de casa y tendidos eléctricos, subestaciones eléctricas y transformadores, entre otros.



Para Mejorar es necesario conocer la enfermedad y los recursos disponibles (asociaciones, protocolos de atención medico-sanitaria, apoyo psicológico). Y, en la línea de las directrices del documento de consenso para el diagnóstico y tratamiento de la EHS, del colegio médico de Austria (marzo de 2012): es imprescindible *evitar la exposición* a los campos electromagnéticos desencadenantes que nos rodean, lo que es prácticamente imposible hoy en día.



Comorbilidades: El 50% de las personas sensibles a los campos electromagnéticos también sufren de Sensibilidad Química Múltiple u otras de estas Enfermedades Crónicas (EM/SFC, FM).

Prevalencia: la población electrosensible oscila del 3-5%, es decir, 13 millones de europeos.

Visionado Informativo: "SOS EHS. TODOS SOMOS ELECTROSENSIBLES"; "LA GUERRA DE LAS ONDAS"; Entrevistas de la I JORNADA CIENTÍFICA 5G Y SALUD, a Magda Havas y a Annie J. Sacco, Entrevista en TVE a Minerva Palomar.

Esta afirmación viene reforzada por las cifras de personas afiliadas y diagnosticadas de una o varias de estas enfermedades que manejan las diferentes asociaciones de personas afectadas, cifras que, por otra parte, cabe señalar están experimentando un incremento significativo.

Según calculan en la asociación Bizi Bide: 152.500 guipuzcoanos sufren alguna de estas enfermedades, y se estima que hay entre 22.000 y 28.000 afectados de FM, 3.500 de SFC, entre 3.500 y 86.000 de SQM, desde las formas más leves hasta las más severas, y entre 21.000 y 35.000 de EHS.

En febrero de 2017, el ayuntamiento de Durango (Vizcaya) realizó una Declaración Institucional "Sobre las Enfermedades de Sensibilidad Central: SQM, EHS, FM y EM/SFC".



Foto, fuente: dotb.eus

En mayo de 2015, en Bruselas, se hace pública una declaración científica internacional sobre EHS y SQM.

En febrero de 2013, el ayuntamiento de Donostia hace una declaración institucional sobre la contaminación electromagnética, y elabora una Ordenanza de Instalaciones radioeléctricas en febrero de 2015.

En el 2000, Suecia se convierte en el primer país en reconocer la EHS como discapacidad.

En España ya hay sentencias que reconocen discapacidad o incapacidad (médico-laboral) a personas con estas enfermedades.

Visionado: Entrevistas a Eva María Hazas, enferma de SQM, EM/SFC, FM, EHS, Intolerancias Alimentarias (HANA) y otras comorbilidades asociadas, y su marido Roberto Martínez. (Presidente y Vicepresidenta de SFC-SQM Euskadi-AESEC).

Más información en 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 y de CONFESQ

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

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

Teléf. 722 279 848

**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



**SOMOS Y ESTAMOS**

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**

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

Son cuatro enfermedades orgánicas y crónicas que tienen una relación directa con alguna alteración en el sistema nervioso central e inmunológico:

- Encefalomielitis Miálgica/Síndrome de Fatiga Crónica (EM/SFC)
- Fibromialgia (FM)
- Sensibilidad Química Múltiple (SQM)
- Electrohipersensibilidad (EHS) / Sensibilidad o Hipersensibilidad Electromagnética/ Síndrome de Intolerancia a Campos Electromagnéticos

Cursan, todas ellas, de forma crónica con síntomas que afectan generalmente a múltiples sistemas entre los que destacan: sistema nervioso central (con disfunción neurológica), sistema inmunitario, circulatorio, respiratorio, digestivo, trastornos metabólicos y endocrinos entre otros, llevando asociadas una extensa lista de comorbilidades o patologías.

Hay personas que sufren una o varias de estas Enfermedades. Así mismo, se evidencian diferentes grados de afectación, produciendo en los casos más severos, graves deficiencias funcionales que pueden llegar a ser altamente incapacitantes.

Su diagnóstico es clínico, y su tratamiento sintomático, nutricional y de evitación de agentes desencadenantes (o de "control ambiental").

Actualmente no existe un censo de personas afectadas de estas Enfermedades Crónicas en su conjunto, ni de cada una de ellas por separado, que permitan establecer su incidencia y prevalencia.

En cualquier caso, en términos de prevalencia estas enfermedades superan el porcentaje que se fija para ser consideradas enfermedades raras (5 personas de cada 10.000). En este sentido, J. Fernández Solá, vicepresidente de la SESSEC, hace referencia a una incidencia para el conjunto de todas las enfermedades de entre 3 y 5%.