

6. Limpiar el polvo con frecuencia. La contaminación en el interior de los hogares es hasta 3 veces superior a la que hay en el exterior, y una parte importante se debe al polvo doméstico. Es recomendable ventilar a diario y, en caso de que el ambiente exterior también sea sucio, puede ser conveniente usar purificadores de aire.

7. Los detergentes para la ropa deben ser libres de fosfatos, perfumes y otros tóxicos que dañan nuestra salud y el medio ambiente. Una buena opción es el jabón tradicional a base de aceite y sosa cáustica. No usar nunca suavizantes: presentan hasta 8 sustancias neurotóxicas diferentes que pueden entrar en nuestro organismo por inhalación o por el contacto con la piel.

8. Descartar los productos con fragancias de la lista de la compra: perfumes, cremas, desodorantes, geles de ducha... Existen en el mercado alternativas sin fragancias que permiten evitar alergias y sensibilidades.

9. Utilizar mobiliario libre de disruptores endocrinos y otras sustancias tóxicas. Pinturas, barnices, retardantes de llama, etc., son productos con los que se tratan suelos, paredes, muebles, colchones, tapicerías y otros elementos del hogar. El aire interior se ve contaminado por estas sustancias y su inhalación continuada puede provocar graves efectos en la salud.

10. Reducir la exposición a campos electromagnéticos procedentes de teléfonos móviles e inalámbricos, wifi, electrodomésticos e instalación eléctrica. Apagar por completo wifi y teléfonos durante la noche permitirá que el organismo ponga en marcha sus procesos de recuperación y regeneración.

Proyecto: “Campaña para el autocuidado y el bienestar de las mujeres”

Subvencionado por la Consejería de Gobierno
de Igualdad y Participación Ciudadana



Organiza:



ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR
FIBROMIALGIA
SINDROMES DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL

Colabora:



afigranca.org

¿Qué es?

La Fibromialgia (FM) es una enfermedad física crónica, no degenerativa que se caracteriza por la presencia de dolor errático en el cuerpo que aparece sin avisar, sin signos inflamatorios. Se intensifica con periodos de brotes o crisis de dolor y fatiga.

Se considera actualmente la FM dentro de los Síndromes de Sensibilización Central (SSC) ya que suele presentarse asociada con otras patologías como el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) o Encefalomiелitis Miálgica (EM), la Sensibilidad Química Múltiple (SQM) también llamada Intolerancia Ambiental Idiopática (IAI) y la Electrohipersensibilidad (EHS).

¿Cuáles son sus síntomas?

Son múltiples síntomas con alteraciones físicas muy variadas a nivel del Sistema Nervioso Central, Sistema Endocrino y Sistema Inmunológico, principalmente.

En FM algunos síntomas principales son; dolor errático y fatiga, deterioro cognitivo (fibroniebla), trastornos del sueño, entre otros.

En SFC, el síntoma principal es el cansancio crónico o fatiga física y mental, no recuperable con el reposo.

En SQM, el síntoma principal es la intolerancia y la hipersensibilidad principalmente a olores, ruidos y luces. La simple exposición provoca en las afectadas diversas alteraciones físicas, mareos, vómitos, arritmias, embotamiento mental, pérdida del equilibrio, pérdida de consciencia, erupciones cutáneas, etc.

En la EHS, el síntoma principal es la hipersensibilidad a los campos electromagnéticos, wifi, móvil, etc. Comúnmente se le denomina alergia al wifi.

¿Por qué se produce?

No hay consenso científico actualmente, aunque se observa mayor incidencia de FM y SQM en mujeres trabajadoras que utilizan productos químicos de limpieza, en peluqueras que trabajan con tintes químicos, en auxiliares y enfermeras en contacto con productos químicos laborales, en trabajadoras del tomate/pepino que trabajan con pesticidas y fungicidas, en mujeres funcionarias que han estado expuestas, sin ventilación, a fumigaciones en su lugar de trabajo, en mujeres vendedoras de perfumes y colonias que suelen tener en sus componentes alteradores hormonales o disruptores endocrinos.

¿Qué tratamientos hay?

No existen tratamientos protocolizados en la actualidad para los SSC. Los tratamientos farmacológicos deben ser los que considere el personal médico, que es el único autorizado a hacer un diagnóstico y poner un tratamiento.

Consejos prácticos para la prevención

La evitación de tóxicos es la mejor manera de prevenir la aparición de enfermedades ambientales. Muchas de las sustancias que afectan negativamente a nuestro organismo están presentes en productos de uso cotidiano en viviendas, oficinas, colegios, centros comerciales, hospitales, transportes públicos...

1. Consumir alimentos orgánicos libres de pesticidas y de aditivos innecesarios como colorantes, conservantes, saborizantes, etc.

2. Evitar herbicidas y biocidas dentro y fuera del hogar. En domicilios y lugares de trabajo/ estudio se recomienda utilizar métodos alternativos no tóxicos.

3. Reducir el uso de envases de plástico para alimentos, ya que los cambios de temperatura provocan la liberación de sustancias a la comida y bebida que interfieren con el sistema hormonal y se relacionan con enfermedades como infertilidad, obesidad, cáncer de mama y próstata y otras patologías. Los PFOS y PFOAS del recubrimiento antiadherente de ollas y sartenes también deben ser evitados.

4. Consumir agua filtrada o en botella de vidrio. El agua del grifo suele contener multitud de contaminantes a lo que se añade el cloro, restos de medicamentos y pesticidas y otros productos peligrosos.

5. Sustituir los productos de limpieza por productos ecológicos o naturales que presentan propiedades desinfectantes iguales o incluso superiores, como agua con bicarbonato, limón, vinagre, etc.