

GUÍA rápida para adaptarse a un diagnóstico de Sensibilidad Química Múltiple (SQM) y/o Electrohipersensibilidad (EHS)

SQM

LIMPIEZA HOGAR: productos ecológicos sin perfume, ni fragancias (de ningún tipo, tampoco naturales, en productos ecológicos evitar los que tienen fragancias)

1

1. **Deshacerse de todos los productos de limpieza convencionales.** (tirar o regalar: hacer desaparecer totalmente de la vivienda) Detergentes, suavizantes, limpiadores de cualquier tipo, ambientadores, velas de olor,...
2. **Lavar toda la ropa una primera vez con abundante bicarbonato** (1 vaso) en lavado de programa largo, con carga de agua normal, y con agua caliente. Incluida la ropa de cama. Limpiar bien previamente el cajetín de la lavadora donde se echan detergentes y suavizantes, (Detalle importante: hacer un primer lavado: con la lavadora sin ropa y con bicarbonato).
3. **Lavado habitual de la ropa:** A partir de esa primera vez la ropa se puede lavar habitualmente con un poco de bicarbonato (dos o tres cucharadas soperas). Y como suavizante se puede echar un buen chorro de vinagre. También se puede utilizar el detergente para la ropa apto para SQM (Solyeco, Beltran, etc... sin perfumes).
 - La ropa de algodón suelta mejor los restos de detergentes y suavizantes anteriores. En la ropa sintética los químicos son mucho más persistentes y además genera cargas electrostáticas que perjudican a las personas electro hipersensibles (EHS) por esto recomendamos usar principalmente algodón u otras fibras naturales.
4. **Limpieza habitual del hogar:** Para limpieza usar: productos especiales ecológicos, sin fragancias ni perfumes. Marcas de referencia: SolyEco línea sin fragancias ni perfumes especial para personas con SQM (Tienen lavavajillas, detergente de la ropa, friegasuelos,...) De la marca FROGUI: tienen lavavajillas sin perfume para pieles sensibles.
 - **Para limpiar polvo, cristales, encimeras:** agua caliente y bayetas de microfibra.
 - **Para limpiar suelos:** simplemente agua caliente, se puede echar un chorrito de vinagre, o un poquito o de lavavajillas.
 - **Baños:** basta con lavavajillas y aclarar con una ballesta de microfibra.

ASEO PERSONAL: Deshacerse de los productos convencionales, y de olores fuertes, especialmente de los perfumes. Usar productos ecológicos sin perfume ni fragancias (evitar: geraniol,).

Posibles opciones:

- **Gel y champú:** jabón líquido de SolyEco. O también gel y champú de Urtekrhan. Línea SIN PERFUME
- **Hidratación del cuerpo:** crema de karité, aceite de coco, aceite de oliva, etc... (de producción ecológica) aplicar con el cuerpo todavía mojado al salir de la ducha. (Siempre y cuando se toleren)

- **Otras cremas** para cara, cuerpo y manos sin perfumes: marcas: Urtekran, lavera, wellea, etc... (siempre sin perfumes)
- Desodorante: nada o un poco de bicarbonato.
- Pasta de dientes: etiqueta bio, de olor suave.

ROPA y tejidos: preferible algodón o tejidos naturales. Evitar sintéticos especialmente si están en contacto con la piel en algún punto.

Otros: en caso de cambios en la casa como obra y pintura, consultar antes a expertos en personas con SQM.

EHS:

Eliminar en la medida de lo posible todas las fuentes de contaminación electromagnética que se encuentran en nuestra vivienda.

1. Dispositivos y entorno propio:

- **Teléfono Móvil:** evitar lo más posible, (si es posible reducir a cero), el uso del teléfono móvil.

Enumeración de las formas en las que reducir la radiación, listadas desde la mayor reducción a la menor reducción:

Las dos formas recomendadas para una persona con EHS severa o media:

- * **Apagado**
- * **Modo avión.** (asegurarse que el modo avión no deja activo por defecto ningún sistema radiante: gps, bluetooth, wi-fi, búsqueda de áreas de wi-fi)

Si por motivos ajenos a nosotros tenemos que tenerlo encendido en algunos periodos de tiempo (por trabajo, viaje, etc)

- * **Activado:** en general la forma de recibir la menor cantidad de radiación posible con el móvil activado es, desactivando la mayor parte de los sistemas radiantes la mayor parte del tiempo posible, y activándolos de manera puntual exclusivamente cuando realmente los estamos usando y durante el tiempo imprescindible. Con el móvil de esta manera podrás recibir llamadas y sms.
 - Desactivar **wi-fi** y activarlo solo de manera puntual cuando lo vayamos a necesitar por alguna aplicación como Whatsapp o Telegram
 - Desactivar **datos**, activarlo solo de manera puntual cuando lo vayamos a necesitar por alguna aplicación como Whatsapp o Telegram
 - Desactivar **bluetooth**
 - Desactivar **gps** (ubicación)
 - Desactivar el funcionamiento en **4G y 3G** (Al intentar desactivarlas podrían aparecer en tu móvil como sistemas LTE o WCDMA y UMTS respectivamente) dejando solo la 2G (GSM).

- **Conexión A Internet**, por cable a través de línea fija de teléfono, la más usual es la conexión Ethernet (cable de datos del ordenador al router). Desactivar el wi-fi y otros

- posibles sistemas inalámbricos del router (consultar a la compañía). Desactivar el wi-fi y bluetooth del propio ordenador)
- **Teléfono Fijo.** Nunca con teléfonos inalámbricos DECT. Ni siquiera EcoDECT. Sólo teléfono por cable fijo. Para personas muy electrosensibles buscar un teléfono con un buen sistema de manos libres.
 - **Tablet, ebook:** mantener permanentemente en modo avión, hacer la transferencia de libros o datos a través de cable.
 - **Conexiones Eléctricas.** Verificar si la instalación eléctrica de la casa tiene tomas de tierra y que son funcionales. Y los niveles de campo electromagnético que pueda estar emitiendo la instalación. Especialmente en la cercanía a lugares donde se pasa mucho tiempo: cama, sofá, escritorio, etc...
 - **Dormitorio.** Asegurar que durante el sueño en la cama no se reciben radiaciones:
 - Alta frecuencia (wi-fi, teléfonos DECT, etc)
 - Baja frecuencia (campos eléctricos y magnéticos producidos por la red eléctrica y aparatos enchufados): si es posible desactivar o desconectar el cableado del dormitorio. Si no es posible, entonces mantener el cabecero alejado de enchufes (Entre 50cm y 1m). No tener nada enchufado en la habitación, especialmente en el cabecero, tampoco lámparas de noche. No tienen ningún electrodoméstico funcionando al otro lado de la pared en la que está ubicado el cabecero de la cama. (frigorífico, etc)
 - **Valorar si están presentes otros dispositivos** o sistemas que emitan altos niveles de radiación. (alarma, vigilia bebés, wifi de la tv, sistemas inalámbricos de tv de pago, etc...)
2. **Entorno alrededor de propia vivienda.** Valorar la intensidad de las señales que vienen de fuera: dispositivos de los vecinos y negocios colindantes, antenas de telefonía. Si hubiera valores elevados (para una persona EHS), en la vivienda y especialmente en el dormitorio valorar la posibilidad de apantallar (siempre con orientación de expertos), o utilizar Mosquitera/Baldaquino para dormir.

* La asociación se declara exenta de todo tipo de conflicto de intereses. Se explicitan las marcas más asequibles y conocidas para facilitar la búsqueda y adaptación sin muchos quebraderos de cabeza a una persona que está intentando adaptarse a la nueva situación de un diagnóstico de este tipo.