

## ¿CÓMO REDUCIR LA CARGA TÓXICA?

Cambiar el suavizante de la ropa por **bicarbonato**.

Cambiar el **desodorante** habitual por **uno sin perfume**, PEG, parabenos, ftalatos, parafinas, alcohol, etc. y mejor **roll-on** que spray. Aconsejamos **pedra de alumbre**.

Evitar el **humo del tabaco**, vapeo o similares.

No utilizar **ambientadores químicos** en casa, trabajo o coche.

Evitar **perfumes** y fragancias, sobre todo en niños.

Limpia con **productos ecológicos** y **sin perfume**, "el olor a limpio no huele a nada". Nunca con lejía o amoníaco.

Eliminar los **aparatos electrónicos de los dormitorios**. Apague el móvil para dormir o póngalo en modo avión y lejos de la cabeza.

**Sustituir conexión a internet wifi** por internet con cable. Sobre todo **si hay niños y embarazadas**.

Evitar hablar con el móvil cerca de niños, mujeres embarazadas y enfermos.

Evitar el uso de **vigilabebés** y **teléfonos inalámbricos (DECT)**.

Evitar el uso de **microondas**.

Apagar el **wifi** por las noches.

No regale un móvil a su hijo menor de 16/18 años, su Sistema Nervioso Central es muy vulnerable.

## ¿QUÉ NECESITAMOS?

Atención sanitaria en zonas aisladas o poco transitadas, zonas sin químicos, libres de wifis, inalámbricos y móviles. Personal sanitario sin químicos (no fumadores y sin perfumes). **Crear un protocolo de actuación sanitaria**.

Profesionales de la salud con **conocimiento y formación** sobre estas patologías **para facilitar el acceso** a: centros de atención primaria, consultas de especialidades, urgencias, hospitalización, cirugía, etc.

Crear al menos una **Unidad de Diagnóstico y Tratamiento multidisciplinar** en un Hospital de referencia.

Una **"zona blanca"** o zona refugio, para los afectados que no pueden continuar en sus viviendas habituales.

Reconocer oficialmente nuestra **discapacidad** real.

¡Gracias por ayudarnos!

## La enfermedad invisible del Siglo XXI



*"Hoy soy yo,  
pero mañana puedes ser tú"*



## SÍNDROME DE SENSIBILIDAD CENTRAL

Desde 1994 agrupa procesos con características y síntomas comunes. Engloba diferentes patologías y se debe a que el **Sistema Nervioso e Inmunológico** están hiperexcitables e hipersensibles.

Son **enfermedades crónicas, que no tienen cura**, por el momento. Afectan a adultos, niños y mayoritariamente a mujeres.

**Cada año se diagnostican en España más de 120.000 casos nuevos** de Síndrome de Sensibilidad Central.

## ENFERMEDADES QUE ENGLOBA PRINCIPALMENTE:

### 1- **Fibromialgia (FM)**: Código **CIE-10 M 79.0**

Caracterizada por la presencia de **dolor crónico** en diferentes áreas del organismo sin existencia de inflamación ni procesos degenerativos. Estas áreas, se llaman **puntos gatillo** y son 18 (9 a cada lado del cuerpo).

### 2- **Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) o Encefalomielitís Miálgica (EM)**: Código **CIE-10 G 93.3**

Es una enfermedad compleja y debilitante caracterizada por la **fatiga intensa física y mental que no remite con el reposo**, lo que limita las tareas básicas de la vida cotidiana.

### 3- **Sensibilidad Química Múltiple (SQM)**: Código **CIE-10 995.3**

Es una **patología neurológica**, limitante y no psicológica, diferente a una alergia. Caracterizada por síntomas multisistémicos recurrentes.

Es una **respuesta** a bajos niveles de exposición (incluso los tolerados por la mayoría de la población) **a múltiples sustancias químicas presentes en el aire, agua y alimentos**.

Actualmente se están estudiando unos biomarcadores específicos para su diagnóstico.

## 4- **Electrohipersensibilidad (EHS)**:

Es una **intolerancia notoria recurrente provocada por la exposición a diversos campos electromagnéticos** en intensidades dentro de los límites legalmente establecidos. Emitidas por teléfonos móviles, redes wifi, teléfonos inalámbricos, red eléctrica, hornos microondas, antenas de telefonía, etc.

Según el Dr. Dominique Belpomme, oncólogo e investigador de la EHS, se sabe que **una alta exposición** a campos electromagnéticos **conduce a cambios moleculares**. Ataca nuestro **sistema nervioso, endocrino y nuestro ADN** (produciendo mutaciones en las células). Disminuye la fertilidad.

Actualmente se están estudiando unas pruebas específicas para su diagnóstico.

## OTRAS ENFERMEDADES ASOCIADAS - COMORBILIDADES

- ◆ Depresión - Incomprensión y aislamiento
- ◆ Colon irritable
- ◆ Intestino permeable
- ◆ Migrañas
- ◆ Trastornos del sueño
- ◆ Síndrome seco
- ◆ Cistitis intersticial

## ¿QUÉ ME PASA? ¿CÓMO ME SIENTO?

**No es una dolencia inventada**, no queremos acabar en el psiquiatra.

**¿Imagina tener que vivir aislado, prisionero, con dolores continuos y agotado al mínimo esfuerzo?**

Esto es un sufrimiento físico y mental continuo. Y actualmente sin esperanza.