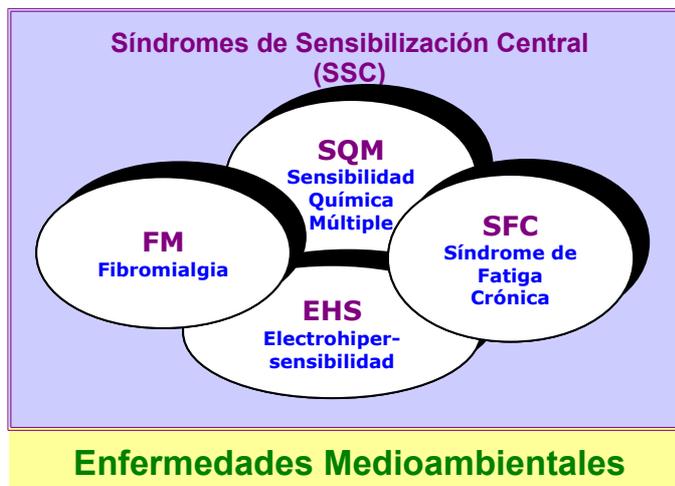


Recomendaciones para personas diagnosticadas de Síndromes de Sensibilización Central (SSC): Fibromialgia (FM), Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y Sensibilidad Química Múltiple (SQM)

Desde la experiencia de once años, como Asociación de afectados principalmente de Fibromialgia (FM), consideramos importante compartir esta información que puede ayudar a mejorar la sintomatología así como la calidad de vida de los enfermos. Con todo ello se podrá evitar el agravamiento de las mencionadas patologías.

Se trata de enumerar todo lo que hemos observado que empeora el cuadro clínico. Con su evitación se logra una mejoría importante en la salud y la calidad de vida.



■ 1) Evitar los tóxicos medioambientales de cualquier tipo:

- Productos de limpieza convencionales; lejía, amoníaco, spray de limpieza, etc.
- Productos de higiene o cosmética no ecológicos; lacas, colonias y perfumes en donde el olor produzca embotamiento o sintomatología extraña, malestar general o irritación faríngea.
- Pinturas, disolventes, derivados del petróleo, etc.
- Insecticidas en general y lugares donde se haya fumigado; sean edificios, jardines, huertas, etc.

Alternativa: Todos los productos convencionales de limpieza e higiene personal tienen alternativas ecológicas y naturales que se venden en comercios especializados.

■ 2) Evitar los productos de alimentación que contengan:

- Plaguicidas, pesticidas, funguicidas, etc.
- Transgénicos (OGM). Los organismos genéticamente modificados utilizados en la cadena alimentaria animal y humana han demostrado que alteran el sistema inmunológico de los seres vivos. En FM/SFC/SQM existen alteraciones importantes en el sistema inmune.

Alternativa: Casi todos los productos alimentarios tienen alternativas ecológicas (no utilizan química) y se venden en comercios especializados. Hoy en día se pueden adquirir verduras, frutas, carnes, embutidos, etc. con toda la variedad necesaria, aumentando la calidad y la seguridad alimentaria del consumidor. Deben tener la garantía y el sello del CRAE (Consejo Regulador de Agricultura Ecológica).

■ 3) Evitar la hipermedicación:

El exceso de productos farmacéuticos, incluso de herbolarios, suele empeorar la sintomatología de los afectados de FM/SFC/SQM, debido a la carga tóxica que ya presentan los enfermos en su organismo y a la pérdida de tolerancia inducida por tóxicos. Si un fármaco prescrito no aporta soluciones o crea mayores problemas de los ya existentes, consulte con su médico para analizar la posible retirada del mismo.

Alternativa: Si las patologías que se padecen lo permiten, es recomendable tener un producto de "rescate" para momentos de crisis puntual.

Recomendación general: Nunca retire fármacos sin la supervisión médica.

■ 4) Evitar el estrés crónico:

En estas patologías se debe evitar las situaciones que provocan estrés. Cada uno debe tomar las decisiones que considere oportunas para no estar expuesto de forma diaria al estrés.



■ 5) Evitar empastes dentales de color plateado:

Los empastes dentales de color plateado suelen tener los siguientes componentes: Mercurio, Plata, Estaño y Cobre. En enfermos de Fibromialgia se está encontrando niveles ocho veces superiores a lo permitido en humanos. Para descartar una intoxicación crónica por metales pesados existen análisis de pelo que lo pueden detectar. En los análisis convencionales de sangre y orina, no siempre aparece la intoxicación crónica. Generalmente sólo refleja una intoxicación aguda y puntual.

La retirada de este tipo de empastes es peligrosa. Por lo tanto se aconseja acudir a profesionales que cumplan con los protocolos sanitarios más exigentes.

■ 6) Evitar, en lo posible, la contaminación electromagnética:

Principalmente cerca de la cabeza y en el dormitorio evitando; móviles, WI-FI, teléfonos inalámbricos, reloj eléctrico, etc. En el trabajo, dentro de las posibilidades de cada uno, aplicar el principio de precaución.

■ 7) Sobre el ejercicio físico:

- Para afectados de FM grado I y II, en general:

Sí es recomendable: Taichí; Ejercicio aeróbico dentro y fuera del agua; Estiramientos Chi-Kung; Relajación; Yoga; Caminar, etc. (siempre dependiendo de cada caso y de la severidad de los síntomas y de las patologías que pueda presentar cada persona).

No es recomendable: Gimnasia con aparatos, Pilates, etc.

- Para afectados de FM grado III, SFC grado I, II, III y IV y SQM, en general:

No es recomendable el ejercicio físico.

■ 8) Sobre el trastorno de sueño:

El mejorar el trastorno de sueño ocasiona directamente menos dolor y fatiga. Se deben buscar las alternativas necesarias, en cada caso, para conseguir tener un sueño recuperador.

■ 9) Sobre las tareas domésticas:

Si después de utilizar algún producto específico se observa empeoramiento de los síntomas, se debe analizar la posible toxicidad del mismo. Como ejemplo, si duele la cabeza cuando se plancha la ropa, conviene sustituir el forro de la tabla de planchar por una manta muy antigua y sábana de algodón 100% ecológico. Los forros actuales suelen tener sustancias químicas que con el calor de la plancha se liberan y se inhalan, produciendo diferentes síntomas orgánicos en los afectados de FM/SFC/SQM. Esto se debe a que la sustancia química, al llegar al sistema nervioso central, vía tracto olfatorio-sistema límbico, suele producir jaquecas, embotamiento, deterioro cognitivo, etc.

■ 10) Diga las cosas, por escrito, donde pueda tener efectos y producir cambios:

La injusticia social y/o sanitaria no se arregla sola. El comentar un hecho con otra persona puede servir de desahogo, pero si realmente queremos que la realidad cambie, debemos utilizar algunas de las herramientas que existen a nuestra disposición. Hoy en día las sugerencias, quejas y reclamaciones deben hacerse SIEMPRE por escrito, con nombre, apellidos y DNI, en los diversos sitios que un usuario sanitario tiene para ello. No tiene el mismo resultado hablarlo y “quejarse” de palabra, que ponerlo por escrito.

Respecto a estas patologías en nuestro entorno, recomendamos no dar excesivas explicaciones a nuestros compañeros de trabajo, familia, amigos, etc. En ocasiones, mientras más nos explicamos... menos se entiende. Quien desea saber algo sobre dichas enfermedades puede acceder a un libro o entrar a sitios fiables en Internet. (*si uno piensa “borroso”, se explicará “borroso”*). Por otro lado una característica de estas patologías es el agotamiento y embotamiento mental asociado; estar explicando continuamente las enfermedades medioambientales perjudican más al afectado y no aportan claridad.