INSTITUTO DE SEGURIDADE
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA
issga.xunta.gal

Sensibilidad química múltiple en el ámbito laboral

XUNTA
DE GALICIA

XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA (ISSGA)

issga.xunta.gal

Diseño y maquetación: Ambrós Comunicación

Santiago de Compostela, 2026

Depósito legal C 746-2026

© Issga. Xunta de Galicia

Esta obra se distribuye con una licencia
CC-Atribución-CompartirIgual 4.0 España de Creative Commons.

Para ver una copia de la licencia, visite:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es

Índice

¿Qué es la SQM? 4
¿Cuáles son sus causas? 5
¿Cuáles son los síntomas? 7
El papel de la medicina del trabajo 8
Medidas preventivas en el ámbito laboral 11
Gestión de la SQM 13
Bibliografía 15

¿Qué es la SQM?

La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) es una enfermedad crónica adquirida caracterizada por la presencia de síntomas de variada intensidad que aparecen ante la exposición a bajos niveles de sustancias químicas previamente tolerados por el individuo o por la mayoría de la población. Se trata de un síndrome complejo que se presenta como un conjunto de síntomas vinculados a diversos agentes y componentes que se encuentran en el medio ambiente, como conservantes, desinfectantes, colonias, disolventes o pesticidas, pero que también pueden estar en ciertos alimentos o medicamentos.

Este trastorno, mucho más común en las mujeres (suponen más del 80% de las personas afectadas), junto con la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica, forma parte de un grupo de enfermedades crónicas que comparten síntomas y mecanismos fisiopatológicos.

El hecho de que la mayoría de los casos detectados tengan muy pocos aspectos comunes y que los síntomas y niveles de su impacto sean muy diversos hacen que este trastorno sea objeto de intensos debates entre la comunidad científica.

En España se reconoce esta patología y en septiembre de 2014 el Ministerio de Sanidad la incorporó a la Clasificación internacional de enfermedades (CIE) con los siguientes códigos:
- CIE 9 MC: 995.3.
- CIE 10 ES: T78.40.

¿Cuáles son sus causas?

Se desconocen con claridad las causas de la SQM.

Los investigadores coinciden en que es probable que el mecanismo de la SQM resulte de una interacción entre varios factores, tanto fisiológicos como ambientales. Esto significa que las personas afectadas podrían ser más sensibles a los estímulos ambientales, por lo que reaccionarían más fácilmente a sustancias que para otras personas no suponen problemas.

Además, la enfermedad se caracteriza por una reactividad particular frente a una amplia gama de sustancias químicas, lo que indica que puede haber otros aspectos a tener en cuenta, como la predisposición genética, alteraciones en la función inmune o las respuestas del sistema nervioso. Esta complejidad sugiere que la SQM requiere de una comprensión multidimensional que integre factores biológicos, inmunes y ambientales, entre otros.

Por otra parte, ha habido una relación directa entre los casos de exposiciones agudas o continuas (por ejemplo, tabaquismo con plaguicidas o exposiciones a sustancias tóxicas) y la posterior aparición de la enfermedad.

La mayoría de los investigadores están de acuerdo en que el mecanismo de la SQM se basa en una interacción entre varios factores y en que la SQM se observa principalmente en personas que reaccionan más fácilmente que otras a impactos ambientales externos.

Además, la relación entre síntoma y exposición se entiende, no sólo si la exposición causó el síntoma, sino también si al evitarla se logra aliviar el síntoma.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la SQM son muy diversos y pueden afectar a diferentes sistemas y órganos. Las cualidades de estos síntomas, como la duración, la recurrencia y la cronicidad, también son muy variables.

Los **sistemas afectados** suelen ser el sistema nervioso central y periférico, los órganos sensoriales (por ejemplo, la boca y el cuello), el sistema endocrino, el sistema musculoesquelético, el sistema gastrointestinal, el sistema respiratorio, el aparato reproductor, la vejiga y la piel.

Los **síntomas más habituales** son dolores de cabeza o presión, fatiga y falta de capacidades cognitivas, así como trastornos gastrointestinales y respiratorios.

Durante una crisis causada por la exposición a algunas sustancias tóxicas u otras sustancias que pueden desencadenarla, los principales síntomas son la irritación de la piel, de las membranas mucosas y de las vías respiratorias, dolores de cabeza, confusión mental, náuseas, diarrea, fatiga extrema y malestar general que impide continuar en ese entorno.

El papel de la medicina del trabajo

En el ámbito de la medicina del trabajo, las personas trabajadoras afectadas por el síndrome de SQM deben ser consideradas como **personal trabajor especialmente sensible** y, en cumplimiento del **artículo 25** de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se debe reforzar la aplicación de los principios de la acción preventiva en los lugares de trabajo, evitando en lo posible la exposición a los agentes desencadenantes. Esto mejora los síntomas, disminuye el número de crisis y evita la aparición de nuevas intolerancias. Tomar esta medida es complejo en la mayor parte de las ocasiones dado el amplio uso de químicos en todos los entornos, en el entorno laboral esta complejidad se multiplica, pudiendo generar el desarrollo de comportamientos evitativos en la persona afectada.

Además, existen **otras exposiciones que pueden desencadenar sintomatología**, como perfumes, fragancias, productos de limpieza, papel impreso, obras o mobiliario nuevo en el ambiente de trabajo, entre otros.

En la **evaluación de los riesgos laborales** se tendrá en cuenta que la persona afectada de SQM puede desarrollar síntomas al exponerse a niveles en los que el agente químico está muy por debajo de los valores establecidos como límites de exposición profesional para agentes químicos.

El personal médico especialista en medicina del trabajo del servicio de prevención de riesgos laborales de la empresa debe valorar la situación clínica de la persona trabajadora y, salvaguardando en todo momento el carácter confidencial de los datos referentes a su salud, estudiar en coordinación con su equipo sanitario y el personal técnico de prevención de riesgos laborales, los riesgos a que está expuesto, con el fin de determinar la aptitud laboral y recomendar las medidas preventivas que deben ser tomadas para cada caso en particular.

Como para cualquier persona trabajadora especialmente sensible, **la adaptación del puesto o lugar de trabajo de la persona con SQM** debe realizarse de forma individualizada, respetuosa e integradora, valorando cada caso de forma independiente.

Las propuestas podrán ir desde medidas para mejorar la calidad del aire en la empresa, hasta proponer cambio de puesto de trabajo a la persona afectada, o valorar la necesidad de una incapacidad laboral temporal en fases sintomáticas de agudización, o permanente, dependiendo de la gravedad de los síntomas y su profesión.

En prevención primaria, conocer en más profundidad la SQM resulta fundamental pues puede tener como efecto colateral una mejora de las condiciones medioambientales de la población general.

En cuanto a la **prevención secundaria**, la detección precoz en los circuitos de atención primaria y servicios de prevención de riesgos laborales, puede ser una buena medida para evitar la amplificación y cronificación del mecanismo de sensibilidad junto con la prevención de la exposición y reexposición a los agentes desencadenantes.

La detección de SQM se basa en criterios clínicos, es decir, en el conjunto de síntomas que afectan a las personas con síntomas. No hay evidencia analítica o exploratoria que confirme el diagnóstico.

Como herramienta de apoyo, los profesionales de la salud pueden utilizar, entre otros, **el cuestionario de exposición y sensibilidad ambiental rápido QEESI**, que mide las intolerancias y exposiciones ambientales y no ambientales, y cuantifica la severidad y el impacto de las actividades de la vida diaria.

Medidas preventivas n el ámbito laboral

Las personas con SQM precisan de medidas preventivas dirigidas a evitar la exposición a sustancias e información:

- Eliminar o encapsular al máximo los posibles focos de los agentes.
- Mejorar el sistema de ventilación general y la calidad del aire interior.
- Control de las condiciones ambientales, en particular la humedad y temperatura, pues afectan la manifestación e intensidad de los síntomas.
- Instalación de purificadores de aire con filtros de carbono activo.
- Reubicación del puesto a lugares mejor ventilados y lejos de focos contaminantes.
- Protocolos de limpieza de los lugares de trabajo, por ejemplo, incluyendo la sustitución de ciertas sustancias o productos de limpieza por otros que dispongan de etiqueta ecológica europea (Ecolabel).
- Mejorar la coordinación con la empresa de limpieza / desinfección.
- Comunicación y coordinación previa, así como señalización que avise de cualquier obra de remodelación, pintura, carpintería o construcción que se esté llevando a cabo.
- Promover campañas de comunicación y sensibilización para un mejor conocimiento de la SQM.
- Establecer una política de empresa libre de fragancias ambientales.

- Recomendar utilizar productos de higiene personal libres de perfume al personal trabajador en contacto con la persona afectada de SQM.
- Favorecer la realización de teletrabajo.
- Disponer de EPI de protección química, especialmente los de tipo respiratorio, adecuados a la actividad y al tiempo de exposición de la misma.
- Realizar exámenes médicos de vigilancia de la salud e indicar al personal médico del servicio de prevención la existencia de este síndrome de SQM para adaptar el puesto de trabajo.
- Establecer protocolos de reincorporación al trabajo.
- Potenciar el conocimiento de la SQM entre los profesionales de la salud y el personal técnico de los servicios de prevención.
- A nivel terapéutico se aconseja el apoyo psicológico adaptativo y disponer de soporte social para afrontar su enfermedad.

En la mayor parte de los casos, la persona trabajadora estará diagnosticada de SQM o, cuando menos, existirá una firme sospecha de esta afectación, por lo que el primer paso sería comunicar tal circunstancia al servicio de prevención para que pueda actuar en consecuencia.

Como se indicó anteriormente, estas personas afectadas por SQM deben ser consideradas personas trabajadoras especiamente sensibles y, por lo tanto, les es de aplicación el artículo 25.1 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Este hecho debe ser tenido en cuenta en la evaluación de riesgos, adoptando las medidas preventivas necesarias para garantizar su protección y una adecuada adaptación del puesto.

El manejo de estas situaciones en las que hay personas con SQM es complejo por las particularidades que presenta, algunas ya mencionadas:

- Los agentes desencadenantes de la SQM pueden ser muchos y muy variados lo que dificulta encontrar puestos exentos de exposición.
- Los efectos se manifiestan con niveles de concentración ambiental de las sustancias muy por debajo de los que afectarían a la mayoría de las personas. En el caso de que los agentes químicos tengan valores límite, estos no sirven para proteger a las personas afectadas.

- Muchas de las sustancias que producen estas reacciones no se consideran peligrosas y son de uso cotidiano: productos de higiene y cuidado personal (perfumes, desodorantes...), productos de limpieza y ambientadores, etc.
- La SQM conlleva implicaciones desde el punto de vista psicosocial, como el aislamiento de la persona que la padece y la disminución de su calidad de vida (depresión, pánico, abandono de actividades recreativas y de ocio...), que deberán tenerse en cuenta a la hora de abordar de forma integral la planificación preventiva.

Bibliografía

- Arnold Llamosas P., Climent Díaz B., Fernández Solá J. et al. Documento de consenso sobre Sensibilidad Química Múltiple. 2011. Madrid. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Valderrama Rodríguez M, Revilla López MC, Blas Diez MP, Vázquez Fernández del Pozo S, Martín Sánchez JI. Actualización de la Evidencia Científica sobre Sensibilidad Química Múltiple (SQM). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud; 2015. Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. IACS.
- Protocolo de atención a las personas con sensibilidad química múltiple. 2020. Santiago de Compostela. Sergas. Xunta de Galicia.
- Enciclopedia práctica de Medicina del Trabajo. Volumen II, cuaderno nº 1, apartado 2.3.4. El médico del trabajo en vigilancia preventiva de otras alergias laborales: síndrome del edificio enfermo y sensibilidad química múltiple. 2018. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

issga.xunta.gal

Sensibilidad química múltiple en el ámbito laboral

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Xacobeo 2027

SQM Galicia