

Principis terapèutics

Actualment el tractament consisteix en:

- Evitar les reexposicions.
- Rehabilitació i suport psicosocial.



Bones pràctiques

- Informar l'entorn immediat.
- Incorporar productes ecològics a la dieta.
- Evitar l'ús de productes plàstics i/o metàl·lics. Prioritzar l'ús de vidre i ceràmica.
- Evitar l'exposició a productes químics.
- Evitar exposicions electromagnètiques.

En l'entorn social

- Formar i informar la família.
- Establir nous rols i vies de comunicació.
- Aprendre noves formes de relacionar-se.
- No permetre l'abandonament de la relació de parella.
- Aprendre a viure en base a les noves experiències.



En l'àmbit domèstic i laboral

Els principals elements que provoquen l'alliberament de substàncies tòxiques a l'ambient són els aliments i els productes de neteja. Per tant, es recomana realitzar una dieta ecològica i utilitzar productes de neteja naturals, tal com ho feia la nostra àvia:

- Bicarbonat.
- Olis vegetals.
- Vinagre blanc.
- Peròxid d'hidrogen.

Com els hem d'utilitzar?

Visita el manual de bones pràctiques que hem creat a la web, trobaràs totes les fórmules seguint el CODI QR



ecostudi



Diputació de Lleida



Ajuntament de Lleida

LLEIDA
MARXA

DL L 1831-2014



Sensibilitat Química Múltiple

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Què és la SQM

La Sensibilitat Química Múltiple és una síndrome complexa que es presenta com un conjunt de símptomes vinculats a una àmplia gamma d'agents i components que es troben al medi ambient, presentant reaccions adverses amb una exposició a nivells tolerats per la majoria de la població.

La majoria d'afectats declaren l'aparició dels símptomes després d'una exposició aguda (efecte desencadenant).

Diversos estudis demostren una gran variabilitat en la prevalença de diferents poblacions.

Quins són els mecanismes biològics d'activació?



Quins són els principals impactes?

- Malestar emocional i físic.
- Deteriorament de les relacions socials, familiars i laborals.
- Limitacions en la vida quotidiana.
- Incomprensió per part de l'entorn immediat.
- Canvi de personalitat.
- Pèrdua del lloc de treball.

El principal impacte recau sobre la qualitat de vida, el suport social i el suport laboral.

SQM: Àmbit domèstic

L'equilibri familiar

La malaltia acostuma a desencadenar un estrès familiar degut a la generació de conflictes derivats de la:

- Novetat.
- Impredictibilitat.
- Sensació de descontrol.
- Percepció d'amenaça per a la persona.

Hàbits alimentaris

Es recomana una dieta hiposensibilitzant o d'eliminació amb l'objectiu d'identificar possibles hipersensibilitats. Ha d'acompanyar-se d'una bona actitud!



Què hem de tenir en compte de casa nostra?

- Ubicació.
- Materials de construcció.
- Elements decoratius.
- Neteja i manteniment.
- Distància a les fonts emissores de tòxics i a les fumigacions de particulars a quilòmetres de distància.

Canvis personals

Assegurar el canvi en l'estil de vida:

- Prendre consciència de futurs canvis en relacions socials i en els patrons sexuals.
- Alteració en la percepció de la pròpia imatge.
- Canvis en l'escala de valors i en la filosofia de vida.
- Buscar grups i associacions per a compartir experiències.
- No acceptar experiències alienes com a pròpies.

La síndrome *Burn out*

La convivència amb un malalt crònic pot generar al llarg del temps situacions de tensió i conflictivitat, sobretot en el cas de la família però molt especialment en el cas dels cuidadors. Aquesta situació dona lloc a la síndrome *Burn out* generada per l'esgotament.



SQM: Àmbit laboral

En períodes de crisi agudes pot ser necessari per al seu control un període d'incapacitat temporal, tot i així cal tenir en compte que:

- La reintegració a la vida familiar, social i laboral només es dona quan la millora és notable.
- La reincorporació a la vida laboral millora el benestar i té beneficis des d'una perspectiva biopsicosocial.

Tot i que la SQM no figura com malaltia professional, en cas de detecció d'aquesta a la pròpia organització es tinguin en compte els processos de:

- Desinfeccions i/o desratitzacions.
- Exposicions a productes químics.
- Ús dels productes de neteja.



Quins productes poden esdevenir desencadenants?

fitosanitaris **d'agricultura** i **ramaderia**
dissolvents **lleixiu** pesticides **SABO** higiene **personal**
pintures perfums **desodorant**
salfumant **neteja** herbicides

Símptomes

GASTROINTESTINALS relacionats amb el cap
afectius musculoesquelètics
respiratoris neuromusculars
COGNITIVUS