

- Las personas EHS no deben utilizar el móvil. Ante una necesidad, tomar las medidas anteriores. Llevarlo siempre apagado o en modo avión.

- **Apagar el wifi del router** cuando no se utilice. **Descargar previamente los contenidos y visualizarlos offline.**

- El **teléfono fijo siempre por cable**. En caso de ser imprescindible el inalámbrico que sea un ECO-DECT.

- Evitar el uso de vigilabebés.

- No utilizar cocina de inducción, ni microondas.

- Bombillas a ser posible ECOLED o incandescentes.

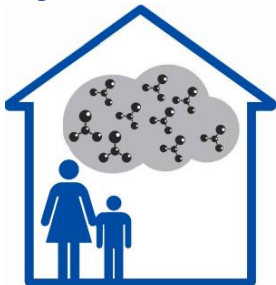
- Comprobar que haya una buena toma a tierra.

- Utilizar regletas blindadas o de la mejor calidad posible.

- Incorporar el uso de un medidor de campos CEM

Para confirmar si tus síntomas son debidos a los CEM, podrías minimizarlos o irte unos días a una zona con poca radiación

Agentes Químicos



- **Ventilar** la casa cada día al menos una hora. Si hay contaminación exterior, cerrar ventanas y utilizar un purificador de aire.

- Limpiar la casa con **productos ecológicos sin fragancias ni perfume** o en su caso vinagre, limón y bicarbonato.

- No utilizar ambientadores, suavizante de ropa, productos perfumados (**LO LIMPIO NO HUELE**).

- Para aseo personal: productos ecológicos sin perfumes ni fragancias. (Opciones de desodorante: piedra de alumbre o un poco de bicarbonato).

- Evitar el olor a nuevo (coches, muebles, ropa), aireando hasta que se disipe.

- Si fuera necesario, usar mascarilla con filtro de carbón activo.

- **Alimentación lo más biológica posible.**

- Beber agua filtrada o mineral en botella de cristal. Para la ducha utilizar un declorador.

INFORMACIÓN LEGAL/CIENTÍFICA

- La **SQM** está reconocida en España desde el 2015. CIE 9 epígrafe: 995.3 y en el **CIE 10, en el epígrafe T78.4.**

- PNL, Congreso de los Diputados, 2020. Proposición de reconocimiento de la EHS como enfermedad.

- 2011, Documento de Consenso del Ministerio de Sanidad sobre SQM

- Resolución 1815 (2011) de la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa "Peligros potenciales de los Campos Electromagnéticos y sus efectos sobre el Medio Ambiente".

- Guía EUROPAEM (2016) de la Academia Europea de Medicina Ambiental. "Guía para la Prevención, Diagnóstico y tratamiento de enfermedades y problemas de salud relacionados con los CEM".

- La **OMS/IARC (2011)**, clasifica los CEM de radiofrecuencia como "posiblemente cancerígenos en los humanos, grupo 2B".

- Existen numerosos estudios científicos (BIOINICIATIVE, REFLEX, NTP, INTERPHONE...), en base a los cuales el Parlamento Europeo considera que hay suficiente evidencia científica para **aplicar el PRINCIPIO DE PRECAUCION.**

- También existen varios Llamamientos Científicos Internacionales que piden una reducción de las emisiones y una moratoria a la implementación de nuevas tecnologías inalámbricas.

TANTO LA PREVENCIÓN COMO LAS MEDIDAS DE EVITACIÓN MEJORAN LA EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Los cerebros de los niños absorben más la radiación debido a que tienen mayor proporción de agua y un cráneo más delgado. Además, están aún en desarrollo.

¡¡Protejamos a nuestros niños!!



Asociación Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud

ELECTROSENSIBILIDAD (EHS)
SENSIBILIDAD QUÍMICA
MÚLTIPLE (SQM)

LUCHEMOS UNIDOS POR NUESTRO DERECHO A LA SALUD, A LA NO EXCLUSIÓN SOCIAL Y A TRABAJAR SIN EXPONER NOS A LO QUE NOS ENFERMA

<https://electroyquimicosensibles.org/>
electrosensiblesderechosalud@gmail.com

¿QUIÉNES SOMOS?

EQSDS es una asociación de afectados por enfermedades y discapacidades ambientales. Sus fines principales son:

- **Representar y dar voz a las personas con EHS y/o SQM.**
- **Defender la salud y los derechos fundamentales y humanos** de las personas afectadas, así como el derecho a acceder a espacios libres de químicos y radiación electromagnética para evitar el aislamiento social.
- Compartir información básica y promover investigación científica independiente.
- Sensibilizar sobre la problemática de la contaminación química y electromagnética.

LA ELECTROSENSIBILIDAD (EHS)

Es una **respuesta biológica e involuntaria del organismo ante la exposición a campos electromagnéticos (CEM)**, a niveles por debajo del umbral que establece la normativa. Los efectos son acumulativos en el tiempo, y la sensibilidad va aumentando con las exposiciones.

Estos CEM son los producidos por todo tipo de tecnología inalámbrica (wifi, wimax, bluetooth, teléfonos inalámbricos, móviles, vigilabebés y todo lo que conlleva el nuevo Internet de las cosas), antenas de telefonía, transformadores, líneas y subestaciones eléctricas, contadores inteligentes, bombillas de bajo consumo, y otros aparatos eléctricos.

LA SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM)

La persona presenta un **conjunto de síntomas y reacciones de hipersensibilidad** a niveles bajos de exposición a **sustancias químicas** toleradas por la mayoría de las personas (ambientadores, productos de aseo personal y de limpieza, pinturas, fármacos, cloro, pesticidas, asfalto humo, moho...).

La enfermedad se puede desencadenar ante una única exposición a dosis altas (fumigación...), o con dosis menores del contaminante de forma continuada.

Ambas se consideran **Enfermedades Ambientales**. Afectan al Sistema Nervioso Central, Inmune y Endocrino.

Son multisistémicas, crónicas, inflamatorias y degenerativas. Las dos suelen aparecer juntas, y a menudo con Síndrome de Fatiga Crónica/EM, Fibromialgia, intolerancias alimentarias, infecciones crónicas...

Son enfermedades emergentes, con distintos grados de afectación. En España no hay registros epidemiológicos, pero sí constancia de **mayor afectación en mujeres (85%). Cada vez las desarrollan más niños y adolescentes.**

POSIBLES FACTORES CAUSALES/DESENCADENANTES

- **Exposición a químicos y CEM.**
- Predisposición genética.
- Traumatismos o situación de estrés mantenido en el tiempo.
- Enfermedad infecciosa crónica (Lyme...).
- Sistema inmunitario deprimido.
- Origen neurológico...

La mayoría de expertos apuntan a la confluencia de varios de ellos. Según varios estudios, se produce estrés oxidativo a nivel celular, se liberan radicales libres y se termina provocando inflamación crónica.



SÍNTOMAS

Comunes a las dos enfermedades: Mal estado general, debilidad, fatiga extrema, dolor de cabeza, dificultad de concentración, pérdida de memoria, confusión mental, desorientación espacio/temporal, mareos, palpitaciones, vértigos, inestabilidad, irritabilidad, depresión, ansiedad, dolores musculares y articulares, sequedad de mucosas, náuseas, alteraciones digestivas, intolerancia a la luz y al ruido, distonias, dolor ocular, visión borrosa...

Propios de la EHS: Insomnio, sueño no reparador, arritmias, hiperactividad (niños), acúfenos, dolor de oído, temblores, calambres/espasmos musculares, dolores constantes tipo gripe, hormigueos, sensación de quemazón, urticaria, sangrado nasal, urgencia urinaria...

Más frecuentes en la SQM: Aumento de olfato, dificultad respiratoria y/o para tragar, boca seca, tos seca, picor de garganta, astenia, picor en lengua y boca, rinorrea, estornudos, irritación y lagrimeo ocular, náuseas, vómitos... Dependiendo de la carga tóxica del cuerpo en ese momento y de la intensidad y/o duración de la exposición, los síntomas pueden ser leves, moderados o intensos; disminuir rápidamente, o requerir días, semanas o meses.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN?

El diagnóstico se basa en criterios clínicos (síntomas e historia de exposición ambiental). Como apoyos: cuestionario QEESI (SQM) y el realizado por el Colegio de Médicos de Austria (EHS). Existen algunos parámetros bioquímicos comunes a la mayoría de los afectados.

¿CÓMO SE TRATAN?

Ambas carecen de tratamiento curativo de base en la actualidad. **La medida más eficaz es la evitación de la exposición a los contaminantes desencadenantes.**

Existen tratamientos, desgraciadamente aún no disponibles en la Sanidad Pública, que están demostrando mejora en la sintomatología y calidad de vida del paciente. Es importante tratar las enfermedades concomitantes y seguir unas pautas de alimentación adecuadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS ¿Cómo protegerse?

Recomendables para toda la población, especialmente **niños, embarazadas, ancianos y enfermos crónicos.**

Campos electromagnéticos (CEM)

- **Promover el sueño reparador.** Eliminar aparatos electrónicos del dormitorio, sobre todo cerca del cabecero. Apagar wifi, teléfono inalámbrico y móvil (o modo avión). Personas EHS pueden utilizar baldaquinos/mosquiteras protectoras y desactivar la red eléctrica del dormitorio durante la noche.
- **Evitar usar el móvil en transporte,** ascensores o zonas de baja cobertura (la emisión aumenta).



- En casa **internet mejor por cable,** y desactivar los dispositivos inalámbricos del ordenador.
- **Desconectar wifi, bluetooth, datos y ubicación del móvil** cuando no se esté usando (a ser posible modo avión). Mejor en modo 2G. Hacer llamadas con manos libres o auriculares de tubo de aire. Alejarlo al máximo del cuerpo, sobre todo en

el establecimiento de llamada. Y nunca hablar cuando se esté cargando.