

¿QUÉ ES LA SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE?

Por Eva Caballé

¿Qué es la Sensibilidad Química Múltiple?

- La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) es una enfermedad adquirida, crónica y no psicológica, que manifiesta síntomas en múltiples sistemas orgánicos como respuesta a una mínima exposición a múltiples compuestos químicamente no relacionados, tan habituales e innecesarios como los perfumes, los ambientadores o el suavizante para la ropa.
- Los síntomas, que son crónicos y se agudizan ante una crisis, incluyen fatiga y trastornos respiratorios, digestivos, cardiovasculares, dermatológicos y neuropsicológicos, entre otros.
- La SQM es un síndrome con 4 grados de severidad, que marcan diferentes niveles de incapacitación y aislamiento.
- Es importante remarcar que la SQM no es una alergia.
- Es una enfermedad que se conoce desde los años 50, pero que a día de hoy aún no ha sido reconocida como tal por la Organización Mundial de la Salud (OMS), a pesar que existen más de 100 artículos científicos de investigación que sustentan la base fisiológica de la SQM, que el número de afectados aumenta de forma exponencial, cada vez en edades más tempranas, y que incluso el Parlamento Europeo la incluye dentro del número creciente de enfermedades vinculadas a factores medioambientales. Esta enfermedad emergente ya ha sido reconocida como enfermedad física en Alemania, Austria y Japón.

¿Cuál es el porcentaje de afectados?

- En España no existen estudios, pero las estimaciones se sitúan entre el 0,5% y el 12% de la población, según el grado de afectación.
- Para poner ejemplos de otros países donde existen estadísticas, según "Environmental Health Association of Québec" un 2,4% de la población de Canadá tiene SQM. Según el investigador Martin L. Pall, PhD, en EE.UU. se calcula que hay un 3,5% de la población con SQM severo.
- Por lo tanto la SQM no es una enfermedad rara, ya que por definición lo son las que afectan a menos del 0,05% de la población. Es una enfermedad emergente y oculta.
- Los productos químicos ante los que reaccionan los enfermos de SQM son tóxicos y afectan a todas las personas. Los productos químicos están vinculados a enfermedades como cierto tipo de cáncer, el asma, las alergias, enfermedades autoinmunes y otras enfermedades de origen medioambiental.

¿Cómo podemos saber si estamos desarrollando SQM?

- El síntoma más común es percibir como insoportables olores que antes no lo eran. Dejar de tolerar agentes químicos diversos, como los productos de limpieza, perfumes, humo del tabaco y ambientadores, etc.
- Normalmente también se dejan de tolerar bebidas alcohólicas, alimentos con gluten o los lácteos y pueden aparecer intolerancias alimentarias y/o a medicamentos.
- Frecuentemente también aparecen otras intolerancias ambientales: al calor, al frío, a la humedad, a los ruidos y vibraciones, a la exposición solar y a radiaciones electromagnéticas (ordenadores, líneas de alta tensión, teléfonos, antenas de telefonía móvil, microondas, etc.).
- La SQM es la pérdida de tolerancia a la exposición a productos químicos en personas susceptibles, y puede desarrollarse de 2 formas: por una única exposición tóxica a una alta dosis o por exposiciones a dosis bajas reiteradas a lo largo de los años. En el segundo grupo se encuentra un número creciente de personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica que al cabo de los años acaban desarrollando SQM.

¿Cómo se diagnostica la SQM?

- El diagnóstico es clínico, es decir, se basa en una serie de síntomas que presentan los afectados. No existe ninguna prueba analítica ni ninguna exploración específica que permita confirmar el diagnóstico y se deben realizar exploraciones para descartar otras enfermedades.
- Para el diagnóstico se utiliza el cuestionario QEESI que mide las intolerancias ambientales y no ambientales, las exposiciones encubiertas y cuantifica su gravedad y las repercusiones sobre las actividades de la vida diaria. <http://www.sfc-em-investigacion.com/viewtopic.php?p=2353#p2353>
- Hay 6 criterios diagnósticos aceptados por la mayoría de los investigadores:
 1. La enfermedad es crónica.
 2. Los síntomas se reproducen al repetir la exposición al agente.
 3. Los síntomas se presentan ante exposiciones a muy baja concentración.
 4. Los síntomas mejoran o desaparecen cuando se eliminan las sustancias químicas desencadenantes.
 5. Los síntomas aparecen frente a múltiples agentes químicos, sin relación entre ellos.
 6. Están afectados múltiples órganos del cuerpo.
- Cuando tienes SQM y te expones a un agente químico automáticamente se desencadenan una serie de síntomas como ahogo, irritación de las mucosas y de las vías respiratorias, taquicardias, dolor de cabeza, confusión mental, mareos, náuseas, diarrea, fatiga extrema y/o dolor, que no mejoran hasta dejar de estar en contacto con el desencadenante. Una vez evitado el desencadenante, los síntomas pueden durar días o incluso semanas.

¿Cuál es el tratamiento para la SQM?

- Al no conocerse exactamente las bases fisiopatológicas de este síndrome, tampoco existe ningún tratamiento específico. Pero sí que existen tratamientos para mejorar y controlar la SQM (saunas, suplementos vitamínicos, homeopatía, etc.), por lo que es muy importante que nos pongamos en manos de un médico especialista para que estudie nuestro caso a fondo, ya que cada enfermo es diferente, según su genética, las patologías asociadas y el grado de SQM que tenga.
- Además del tratamiento, es muy importante hacer Control Ambiental, es decir, evitar al máximo la exposición y contacto con sustancias tóxicas de todo tipo y químicos en general. Pero a pesar de ello, el cuadro es crónico y puede reducir de forma importante la calidad de vida de los afectados.
- El Control Ambiental consiste en evitar los productos a los cuales se sea hipersensible, evitar ambientes húmedos y evitar la exposición a ambientes irritantes (gases, humos). Para ello es necesario cambiar los productos de limpieza e higiene convencionales por otros ecológicos sin perfume, comer alimentos ecológicos (eliminar los que no toleremos) utilizando utensilios de cocina que no sean tóxicos, beber y asearnos con agua filtrada, utilizar máscaras de carbón activo cuando nos tengamos que exponer a ambientes tóxicos, utilizar purificadores de aire, utilizar ropa de tejidos orgánicos con tintes ecológicos, reducir nuestra exposición a los campos electromagnéticos y en general eliminar todo lo que nos produzca sintomatología (muebles, ropa, cosméticos, etc.). A veces incluso es necesario cambiar de domicilio. El control ambiental beneficia al enfermo de SQM y a toda su familia y en otros países está recomendado para personas con alergias y/o asma. También está recomendado para enfermos de Síndrome de Fatiga Crónica y/o Fibromialgia.
- Pautas básicas de Control Ambiental y consejos: <http://nofun-eva.blogspot.com/2009/04/control-ambiental-para-sfc-y-fm.html>

Evidencia científica

- En septiembre de 2008 se publicó en la revista Journal of Nutritional & Environmental Medicine el estudio hecho por Goudsmit y Howes titulado "Is multiple chemical sensitivity a learned response? A critical evaluation of provocation studies" (¿Es la Sensibilidad Química Múltiple una reacción aprendida? Una evaluación crítica de los estudios de provocación), estudio que demostraba que la SQM no es una enfermedad psicológica y que su origen está ligado a las sustancias químicas. <http://www.sfc-em-investigacion.com/viewtopic.php?p=2354#p2354>
- En mayo de 2009 las profesoras Anne C. Steinemann y Amy L. Davis de la Universidad de Washington publicaron una compilación con más de 100 estudios científicos Peer-reviewed (revisados por otros expertos de la misma disciplina) que demuestran la base fisiológica de la SQM. <http://www.sfc-em-investigacion.com/viewtopic.php?p=2355#p2355>

Posteriormente se han publicado 2 estudios muy importantes:

- En octubre de 2009 se publicó en Journal of the Neurological Sciences un estudio hecho en el Hospital Vall Hebrón de Barcelona titulado "Brain dysfunction in Multiple Chemical Sensitivity" (Disfunción Cerebral en la Sensibilidad Química Múltiple). <http://www.sfc-em-investigacion.com/viewtopic.php?p=2359#p2359>
- Y a finales de abril de 2010 se ha publicado el estudio del IDI Institute de Roma "Definición biológica de la Sensibilidad Química Múltiple a partir del estado redox y del perfil de las citocinas y no de los polimorfismos de las enzimas metabolizadoras de los xenobióticos" en Toxicology and Applied Pharmacology – Elsevier. <http://www.sfc-em-investigacion.com/viewtopic.php?p=2357#p2357>
- También el año pasado "General and Applied Toxicology, 3rd Edition" publicó un capítulo sobre SQM del investigador Martin L. Pall titulado "Multiple Chemical Sensitivity: Toxicological Questions and Mechanisms" (Sensibilidad Química Múltiple: Preguntas y Mecanismos Toxicológicos). <http://www.sfc-em-investigacion.com/viewtopic.php?p=2360#p2360>

Artículo elaborado por Eva Caballé, economista, autora del libro ***Desaparecida, una vida rota por la Sensibilidad Química Múltiple*** publicado por la editorial El Viejo Topo (2009). Autora del blog **NO FUN** sobre Sensibilidad Química Múltiple, Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia, con información y consejos para los afectados y personas interesadas, pero también para personas que quieran vivir una vida más saludable y libre de tóxicos. Colaboradora habitual de la revista cultural **Delirio** y de la web americana **The Canary Report**.