

# SENSIBILITAT QUÍMICA MÚLTIPLE

Aïllats per sobreviure





“Soy sensible. De hecho, soy una persona muy sensible. Podría decir, incluso, que soy hipersensible, ya que reacciono mucho más que otras personas a multitud de estímulos de todo tipo. Hay muchas cosas cuya exposición me provoca efectos indeseables.

Soy claramente más sensible que las demás personas. Mucho más. Lo evidencio cada día en numerosas situaciones, aunque nadie parece darse cuenta de ello. Cada vez soy más sensible, mi hipersensibilidad va en aumento y no se hasta donde llegará.

Esta situación me asusta y no la puedo controlar.”

Dr. Joaquim Fernández-Solà

## Resum:

La Sensibilitat Química Múltiple (SQM<sup>11</sup>) és una malaltia que afecta majoritàriament a les dones, i que en els darrers anys ha anat augmentant el nombre d'afectats a causa dels avanços tecnològics (ones electromagnètiques) i químics (principalment productes de neteja i insecticides). Aquesta malaltia molts cops s'interrelaciona amb la Fibromiàlgia i la Síndrome de Fatiga Crònica, entre altres.

A causa dels diversos símptomes sobre els afectats, el seu diagnòstic presenta un grau de dificultat molt elevat, ja que en cada pacient es manifestarà d'una manera diferent.

Com a conseqüència, segons els graus d'afectació que presenti cada pacient, aquests hauran d'adoptar una sèrie de mesures preventives aïllants a la seva vida quotidiana. Per aquest motiu també se'ls coneix amb el nom de *persona bombolla*.

PARAULES CLAU: Sensibilitat Química Múltiple (SQM<sup>11</sup>) Persona bombolla

## Resumen:

La Sensibilidad Química Múltiple (SQM<sup>11</sup>) es una enfermedad que afecta mayoritariamente a las mujeres, y que en los últimos años se ha ido desarrollando a causa de los avances tecnológicos (ondas magnéticas) y químicos (principalmente productos de limpieza e insecticidas). Esta enfermedad puede ir acompañada por la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, entre otras.

A causa de los diversos síntomas sobre los afectados, su diagnóstico presenta un grado de dificultad muy elevado, ya que en cada paciente se manifestará de una manera diferente.

Como consecuencia, según el grado de afectación que presente cada paciente, los afectados deberán adoptar una serie de medidas preventivas aislantes en su vida cotidiana, hecho que llevará a la sociedad a etiquetarlos con el sobrenombre de *persona burbuja*.

PALABRAS CLAVE: Sensibilidad Química Múltiple (SQM<sup>11</sup>) Persona burbuja

## Abstract:

Multiple Chemical Sensitivity (MCS) is a disease that mainly affects women, and in recent years has increased the number of the affected because of technological advances (electromagnetic waves) and chemicals (mainly cleaning products and

insecticides). This disease often interrelates with Fibromyalgia and Chronic Fatigue Syndrome , among others.

Because of the various symptoms of those people affected , the diagnosis presents a very high degree of difficulty , since each patient will manifest them differently .

As a result , depending on the degree of affectation of each patient , they must adopt a series of preventive measures to insulate their daily lives . For this reason they are also known as *bubble people*.

KEY WORDS: Mutiply Chemestry Sensibility (SCM) Bubble people

# Índex

<b>1. Introducció</b> .....	<b>8</b>
<b>2. Objectius</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Què és la Sensibilitat Química Múltiple (SQM<sup>11</sup>)?</b> .....	<b>10</b>
3.1. Evolució històrica .....	11
<b>4. Manifestacions clíniques</b> .....	<b>12</b>
<b>5. Agents que afecten la SQM<sup>11</sup></b> .....	<b>14</b>
<b>6. Relació amb altres patologies</b> .....	<b>16</b>
6.1. Síndrome de Fatiga Crònica (SFC) .....	16
6.2. Fibromiàlgia (FM) .....	17
6.3. Síndrome de Sjögren / Síndrome Seca.....	18
6.4. Disrupció endocrina múltiple .....	19
6.5. Còlon irritable .....	19
6.6. Cistitis Irritativa .....	20
<b>7. Diagnòstic</b> .....	<b>21</b>
<b>8. Tractament</b> .....	<b>23</b>
<b>9. Recomanacions per als pacients</b> .....	<b>26</b>
9.1. Recomanacions per una millora d'atenció mèdica .....	26
9.2. Recomanacions per a una millora de l'habitat .....	26
9.2.1. Recomanacions al dormitori.....	26
9.2.2. Recomanacions a la casa .....	27
9.2.3. Recomanacions a l'oficina .....	27
9.2.4. Recomanacions als vehicles propis.....	27
<b>10. Associacions vinculades a la SQM<sup>11</sup></b> .....	<b>28</b>
<b>11. Treball de camp</b> .....	<b>29</b>
11.1. Enquestes a la població.....	29
11.2. Diagnòstic de persones amb SQM <sup>11</sup> .....	34
11.2.1. Pacient 1 .....	34
11.2.2. Pacient 2 .....	42
11.2.3. Pacient 3 .....	48
11.2.4. Pacient 4 .....	56
<b>12. Resultats de la investigació</b> .....	<b>65</b>
<b>13. Conclusions</b> .....	<b>75</b>

<b>14.....</b>	<b>77</b>
<b>15. Annex.....</b>	<b>78</b>
15.1. Carta al Dr. Santiago Nogué .....	78
15.2. Model de l'enquesta destinada a la població no malalta.....	78
15.3. Model de l'enquesta utilitzada a Espanya per alguns professionals.....	80
15.4. Model de l'enquesta realitzada per la QEESI (traduït al català).....	87
15.5. Model de l'enquesta realitzada a alguns pacients .....	91
15.6. Canvis en l'habitat dels pacients .....	93
15.6.1. Pacient 3 .....	93
15.6.2. Pacient 4 .....	94
15.7. Documents del diagnòstic del Pacient 4 realitzats pels Drs. Nogué i Fernández-Huerta	96
<b>16. Fonts d'informació.....</b>	<b>99</b>
16.1. Bibliografia .....	99
16.2. Web grafia.....	99
<b>17. Glossari .....</b>	<b>101</b>

# **1- INTRODUCCIÓ**

Aquest treball tracta sobre la Sensibilitat Química Múltiple o Sensibilitat Química i Ambiental Múltiple. He escollit aquesta malaltia perquè es troba en fase d'estudi i no és molt comuna en la societat; tot i que en els darrers temps el nombre d'afectats augmenta considerablement.

També crec que és molt interessant conèixer l'estil de vida d'aquelles persones que la pateixen i les dificultats, tant econòmiques com socials, que han d'afrontar. Per tant, aquest treball es basarà en l'estudi dels principals aspectes de la malaltia: primer de tot començarem definint-la, seguidament exposarem la simptomatologia i el seu diagnòstic i, finalitzarem amb el seu tractament.

A Espanya, la sensibilitat química múltiple va ser considerada per primer cop com una malaltia l'any 2014, així ho afirmava un article publicat el 26 de setembre pel diari ABC.

Les majors dificultats que he trobat a l'hora de realitzar aquest treball han estat sobretot localitzar persones afectades de SQM<sup>11</sup> en localitats properes a la meua, i quan les he trobat, n'hi ha hagut que no han volgut formar part d'aquest treball a causa de les burles rebudes.



## **2- OBJECTIUS**

Els objectius que m'han portat a realitzar aquest treball de recerca són:

- Conscienciar la societat d'aquesta malaltia tant poc estudiada i poc reconeguda.
- Entendre millor tot allò que pot suposar conviure amb la SQM<sup>11</sup>: canvi d'hàbits, canvis en l'entorn, en la higiene... perquè el nombre d'afectats augmenta.
- Saber si en la societat en què vivim augmenten les possibilitats de desenvolupar aquesta malaltia.
- Poder comunicar-me amb persones que pateixen SQM<sup>11</sup> i entendre millor com es senten i les dificultats que tenen.

### **3- QUÈ ÉS LA SENSIBILITAT QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM<sup>11</sup>)?**

La sensibilitat química múltiple, també coneguda com sensibilitat a múltiples compostos o hipersensibilitat<sup>7</sup> química múltiple, és una malaltia caracteritzada per la disminució progressiva de tolerància cap a un medi. Aquesta disminució pot ser provocada per diversos agents químics, que es troben en concentracions baixes en productes de neteja, de bellasa, begudes alcohòliques, aliments i medicaments; així com també per ones i radiacions de diferents tipus o fins i tot per canvis de temperatura.

Aquesta malaltia afecta principalment el sistema nerviós central i l'aparell respiratori; però, també pot afectar l'aparell gastrointestinal entre d'altres.

Aquest fet comporta que, en cada pacient, el dolor es manifesti de forma particular i pròpia i; per tant, detectar i diagnosticar aquesta malaltia és complicat. Així doncs, hem de perdonar els professionals si no la diagnostiquen des dels seus inicis perquè molts dels seus símptomes s'associen també a altres malalties com ara la fatiga crònica i la fibromiàlgia.

Segons el seu grau d'afectació en un moment en concret, els símptomes poden ser lleus, moderats o intensos i la seva durada pot variar, pot durar segons, minuts, hores i fins i tot dies o setmanes si estem parlant d'un símptoma molt intens.

Cal remarcar que no s'ha de confondre aquesta malaltia amb alguna al·lèrgia ja que aquesta actua sobre el sistema immunològic i la Sensibilitat Química Múltiple danya el sistema nerviós central i d'altres sistemes. Tampoc la podem confondre amb una intoxicació perquè es manifesta de forma clara a les analítiques i en la Sensibilitat Química Múltiple no hi apareix cap indicatiu.

El fet que es tracti d'una malaltia minoritària i encara en fase d'estudi pot provocar que els pacients es sentin objecte de rebuig tant mèdic com social i com a conseqüència no obtenir cap tipus de visita sanitària i altres ajudes adequades a la seva situació mèdica.

També val a dir que cada cop hi ha més entitats que col·laboren i ajuden les persones afectades amb SQM<sup>11</sup>, com per exemple, la Fundació Alborada, Mi Estrella de Mar, entre d'altres. També podem donar gràcies als grans professionals mèdics que en aquests darrers anys han investigat noves maneres d'atendre i diagnosticar aquesta malaltia per millorar l'atenció sanitària d'aquests malalts.

Respecte als percentatges d'afectació de la SQM<sup>11</sup>, la població femenina presenta un 80% respecte a un 20% de la masculina. Es creu que aquesta diferència d'afectació ve donada pel constant contacte amb els productes de bellesa, tractaments facials i corporals, productes capil·lars, etc. No obstant, actualment, el nombre d'afectats de sexe masculí ha augmentat considerablement per la seva progressiva introducció en món de l'estètica masculina.

### 3.1- Evolució històrica

La història d'aquesta malaltia es remunta a mitjans segle XX, quan el Dr. Theron Randolph, que estava exercint d'al·lèrgòleg, va treure a la llum els primers diagnòstics d'alguns pacients que es posaven malalts davant diverses substàncies amb unes concentracions ambientals inferiors a aquelles que indicaven un risc tòxic. Ell mateix, el Dr. Randolph a principis dels anys cinquanta va formular la hipòtesi que l'origen d'aquesta sensibilitat química estava en els productes químics i toxines del nostre medi ambient, en pesticides, en aliments, en metalls pesats presents en agua potable, en els components dels gasos de combustió de l'aire i en diversos productes d'higiene personal, de neteja domèstica i de materials de construcció.

Diversos professionals de la medicina pensaven que simplement es tractava d'algun tipus d'al·lèrgia o d'algun fet immunològic, però a partir de l'any 1967 va ser possible identificar la immunoglobulina E<sup>8</sup>, fet a partir del qual va quedar establert que la sensibilitat química múltiple (SQM<sup>11</sup>) no era cap manifestació al·lèrgica.

A Catalunya, més de 700 treballadors han desenvolupat aquesta malaltia tant en l'entorn laboral com en el social. A més, cada any el nombre d'afectats augmenta i en aquells individus que ja han desenvolupat la malaltia el grau d'afectació augmenta tant pel que fa als agents orgànics com als inorgànics.

L'any 2010, a l'Observatori de Salut de les Dones del Ministeri de Sanitat i Política Social, es va organitzar un grup de treball multidisciplinari que elabora un protocol sobre la sensibilitat química múltiple per tal de difondre el seu coneixement i millorar l'estudi i el diagnòstic d'aquesta malaltia.

## **4- MANIFESTACIONS CLÍNIQUES**

No hi ha uns símptomes característics per a la SQM<sup>11</sup>, sinó que depèn de diversos factors com ara la concentració exposada de cada agent, el grau d'afectació, l'estat actual del pacient, entre d'altres. No obstant, hi ha alguns aspectes comuns que presenten la majoria d'afectats:

### Símptomes respiratoris:

Dintre dels símptomes respiratoris es pot identificar la disnea (dificultat per respirar), tos, afonia, dolor de gola, diferents símptomes de rinitis, com ara congestió nasal, augment de secrecions, esternuts...

### Símptomes dermatològics

Aquesta sensibilitat pot presentar-se a la pell amb irritacions cutànies, prurit (picor), èczema, lleugeres descamacions i fins i tot, el pacients poden presentar àrees amb rojors.

### Símptomes oculars

La principal i més freqüent manifestació ocular és el síndrome de Sjögren; símptoma del qual en parlarem més tard. No obstant n'hi ha d'altres més minoritàries com ara sequera ocular, picor, formigueig, dificultats per obrir el ulls després de dormir, fotofòbia (la llum molt intensa els causa molèsties), visió doble, fatiga ocular, dolor ocular i signes d'irritació.

### Símptomes cognitius

Els pacients que sofreixen aquesta malaltia tenen molt problemes cognitius, alguns dels més comuns són dificultats de concentració, memorització i d'expressió al moment de parlar; i d'altres no tant comuns com problemes d'escriptura i de càlcul numèric.

### Símptomes musculars / esquelètics

Aquets símptomes afecten gairebé a tots; no obstant, hi ha diversos nivells d'afectació; els principals són la debilitat a les extremitats, dolor muscular i dolor a les articulacions.

### Símptomes gastrointestinals

La gran majoria de pacients tenen problemes amb els aliments, i necessiten recórrer a aliments cultivats per ells mateixos, a comprar aliments de l'altra punta del món i fins i tot a rebutjar aquells aliments que anteriorment eren els seus preferits. Els principals símptomes són dolor o inflamació abdominal, problemes de digestió... Això fa que acaben fent dietes de rotació o d'evitació, que

consisteixen a evitar tot tipus de lactis i derivats i el gluten; i, si la salut continua empitjorant, evitar els llevats i els ous.

### Cardiovascular

Pot causar també dolor pectoral, palpitations, ritme irregular, taquicàrdia i hipertensió, entre d'altres símptomes. No s'ha de passar per alt la dificultat que tenen per adaptar-se als canvis de posició corporal.

## **5- AGENTS QUE AFECTEN LA SQM**<sup>11</sup>

Hi ha principalment quatre grans tipus d'agents sensibilitzants:

1. Agents químics.
2. Aliments.
3. Medi ambient.
4. Ones i radiacions procedents de l'ambient que ens envolta.

Una de les característiques principals a tenir en compte és que aquests agents no són excloents sinó additius, és a dir, que el fet d'estar sotmès a una exposició química sensibilitzant no evita que també es puguin tenir exposicions alimentàries i ambientals. Així doncs, es tractaria d'un efecte sumatòri que podria anar augmentant el grau d'afectació.

### 1. Sensibilitat química

És, sens dubte, la més prevalent en freqüència i la més important des del punt de vista clínic. Això és degut al gran increment de productes químics desenvolupats des de mitjans segle XX, aproximadament més de 140.000 nous productes als quals estem exposats. Aquests agents químics han estat els causants de la malaltia en tots els pacients en els quals he realitzat el treball de camp, tot i que posteriorment també han estat afectats per altres agents.

### 2. Sensibilitat alimentària

Els aliments són una altra font freqüent d'aquets fenòmens. Hi ha una gran varietat de substàncies alimentàries amb composició molt diversa i complexa. La recent introducció de productes conservants i additius comporta un increment de risc ja que, en realitat, no són aliments sinó productes químics, com insecticides o clorats, barrejats amb els aliments.

### 3. Sensibilitat ambiental

Els éssers humans estem constantment sotmesos a ones i radiacions procedents de l'ambient natural que ens envolta i que tenen una acció persistent i constant sobre el nostre organisme. El grau d'exposició a aquestes ones ha estat progressiu en els últims anys i considero que mereixen un apartat específic com a agents sensibilitzants.

#### 4. Sensibilitat per ones y radiacions

Les ones i les radiacions són fenòmens que es produeixen al món físic que ens envolta i del qual formem part. Una ona consisteix en la oscil·lació d'una magnitud física capaç de propagar-se i d'aquesta manera transportar i transmetre energia. Hi ha ones mecàniques que necessiten un mitjà material per propagar-se; les ones sonores o les ones del mar són exemples d'aquestes. Els tipus d'ones i radiacions que de forma més freqüent o característica poden afectar la nostra salut són:

- a) Ones mecàniques (en el cas particular de las ones sonores).
- b) Ones electromagnètiques.
- c) Radiacions corpuscular i radioactivitat.

## **6- RELACIÓ AMB ALTRES PATOLOGIES**

La Sensibilitat Química Múltiple freqüentment s'amplia a la presència de símptomes i signes més comuns presents en diverses malalties.

A continuació exposaré les característiques generals de les malalties que mantenen una estreta relació amb la Sensibilitat Química Múltiple.

### **6.1- Síndrome Fatiga Crònica (SFC)**

La Fatiga Crònica és un tipus de malaltia que impedeix executar activitats continuades independentment de la voluntat; cal dir que en aquests casos no es millora ni descansant ni ingerint gelea reial ni vitamines.

Perquè es pugui diagnosticar aquesta malaltia el pacient ha d'haver sofert prèviament una durada de fatiga constant durant almenys sis mesos. Aquesta afecta de tal manera que fins i tot els seus mínims esforços li són impossibles.

Aquesta malaltia afecta tant la zona física com la neuronal, la qual cosa li produeix un sobreesforç i una dificultat per mantenir qualsevol activitat que anteriorment podia realitzar. També va acompanyada de dolors musculars i articulars, pèrdua de memòria, falta de concentració, entre d'altres símptomes.

Per a dur a terme el diagnòstic, el pacient ha d'haver estat sofrint durant sis mesos com a mínim quatre d'aquets símptomes:

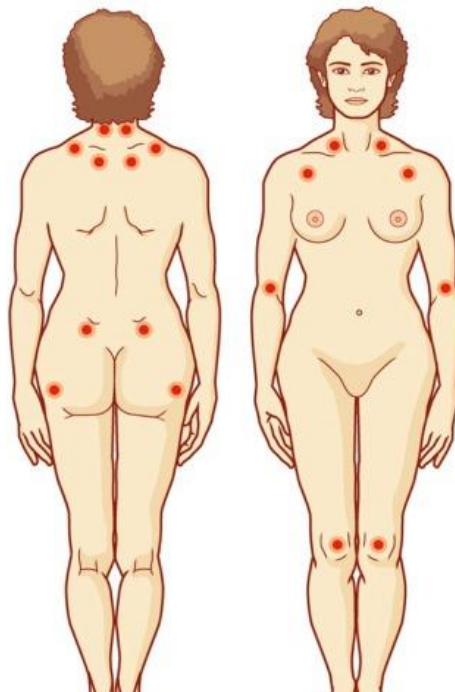
- Dificultat de concentració o memorització de fets recents.
- Odinofatiga<sup>10</sup>.
- Miàlgies<sup>9</sup>.
- Dolor articular sense signes d'inflamació.
- Cefalea<sup>2</sup>.
- El pacient no descansa dormint.
- Malestar post-esforç i la seva recuperació té una durada de 24 hores



## 6.2- Fibromiàlgia (FM)

La Fibromiàlgia es caracteritza pel dolor crònic que afecta la columna, els tendons o les àrees musculars. També hi ha altres símptomes com ara la fatiga neurocognitiva i física, estat d'ànim, etc. Per poder diagnosticar-la s'han de tenir presents aquests dos criteris:

- La presència de dolor crònic ha d'haver persistit més de tres mesos.
- Ha d'existir dolor quan es pressiona amb el dit almenys en 11 dels 18 punts assenyalats en tot el cos.



Imatge 1

Punts de dolor per detectar la Fibromiàlgia

L'inici del dolor és de tipus neuropàtic central i es localitza en una àrea corporal en concret; però, a mesura que transcorrerà el temps, el dolor s'anirà expandint fins a convertir-se en persistent, inapropiat i molt difícil de controlar.

### 6.3- Síndrome de Sjögren /Síndrome seca

Sequera de boca, glossitis<sup>6</sup>, xeroftàlma<sup>12</sup>, conjuntivitis persistent, disparèunia<sup>5</sup>, entre altres; són els principals símptomes que produeix el Síndrome Sec. Aquest com ja hem vist abans es caracteritza per la disminució de les secrecions orals, conjuntivals, urinàries i vaginals. L'evolució d'aquest síndrome sec s'observa mitjançant el test de Schirmer conjuntival que mesura, amb l'ajuda d'unes tires, l'absorció de la quantitat de llàgrimes.



Imatge 2

El test de Schirmer conjuntival serveix per mesurar la sequedat ocular.

Aquesta prova és molt molesta i no es realitzarà rutinàriament a no ser que els professionals creguin que estan davant del Síndrome Sjögren en estat primari, que seria aquesta malaltia però amb una sequera molt més intensa.

Cal saber que la Síndrome Seca i la Síndrome de Sjögren es diferencien també, en que el primer no produeix cap tipus d'anticòs; en canvi la Síndrome de Sjögren és autoimmunitària i es medeix per la presència d'anticòs de tipus SS.

No hi ha cap tipus de tractament efectiu; no obstant els professionals aconsellen la hidratació oral, evitar els ambients secs i subministrar d'una manera artificial freqüentment les mucoses afectades.

Gran part dels pacients afectats amb SQM<sup>11</sup> són diagnosticats per aquesta malaltia.

## 6.4- Disrupció endocrina múltiple

L'exposició crònica a agents tòxics en dosis baixes pot provocar l'alteració d'alguns dels mecanismes de regulació hormonal. Alguns agents potencials són els hidrocarburs dissolvents i productes clorats; a aquests agents se'ls anomena *disruptors hormonals*, ja que provoquen una alteració externa de la regulació hormonal d'origen tòxic.

A Europa els definim com a substàncies xenobiòtiques o agents amb efectes nocius que poden alterar la producció, el transport i el metabolisme de les hormones que repercutiran en la unió, acció i eliminació dels lligams hormonals reposables del desenvolupament corporal. Aquest fet es produeix al exposar-se davant d'un efecte tòxic a altes dosis o en baixes dosis però en repetides ocasions.

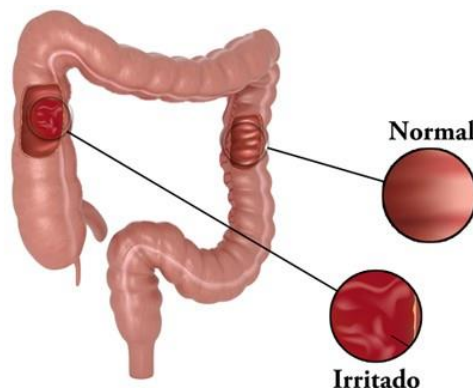
Els pacients afectats per la SQM<sup>11</sup> presenten més alteracions endocrines d'aquest tipus que la resta de població en general.

## 6.5- Còlon irritable

La Síndrome del còlon irritable (SCI) es caracteritza per l'alteració de l'hàbit intestinal i presència de dolor abdominal amb episodis de diarrea, d'estrenyiment, de cremor d'estomac i de nàusees. Aquests símptomes s'incrementa en situacions d'estrès o ansietat. El 50% dels pacients amb SQM<sup>11</sup> presenten la Síndrome del còlon irritable.

No hi ha un tractament curatiu, no obstant s'ha de combinar amb una dieta personalitzada, evitar substàncies estimulants, com ara el cafè i l'alcohol i, els aliments flatulents, com ara els llegums i la col. Els tractaments dietètics i farmacològics han d'estar supervisats respecte la seva tolerància; perquè cada pacient respon d'una manera diferent. També, cal recordar la hidratació i evitar l'ús crònic dels laxants, ingerir aliments rics en fibra que serviran per augmentar el volum dels excrements i així millorar l'estrenyiment del pacient.

Els antidepressius tricíclics<sup>1</sup> també poden contribuir a regular el ritme intestinal en alguns pacients.



Imatge 3

Mostra de teixit de còlon irritable respecte a una mostra de teixit sa.

## 6.6- Cistitis irritativa

La cistitis irritativa o cistitis intersticial és un trastorn crònic de la bufeta urinària amb un increment de la freqüència de micció i dolor sobre la pubis.

Sol afectar més a dones de mitjana edat. Els símptomes més comuns en la cistitis irritativa són:

- Dolor amb la bufeta plena que es calma en evacuar-la.
- Dolor sobre la pubis, a la pelvis uretral o vaginal.
- Duració major a 12 mesos.
- En absència d'altres malalties orgàniques com ara infeccions o funcionals de la bufeta urinària.

La seva patogènia és poc coneguda tot i que molts factors ambientals i alimentaris poden provocar-la, també s'accepten factors al·lèrgics.

Aquesta malaltia apareix a més de la meitat dels diagnòstics dels pacients amb SQM<sup>1</sup>.

No hi ha un tractament efectiu; s'aconsella prendre antidepressius tricíclics<sup>1</sup> i diversos tractaments sistèmics que s'apliquen dintre de la bufeta urinària. Les intervencions quirúrgiques com la cistoplastia<sup>3</sup> o la resecció vesical ha de reservar-se per als casos més greus amb dolor persistent de difícil control.

## 7- DIAGNÒSTIC

Com anteriorment he explicat, en tenir una gran varietat de símptomes es poden produir confusions amb altres malalties ja siguin immunològiques, digestives, respiratòries, entre d'altres.

L'any 1999 alguns experts en aquest àmbit van dur a terme un estudi per intentar establir un criteri que serviria per diagnosticar la malaltia. Si algun pacient explicava sis d'aquets símptomes significava que estava sofrint, de forma clara, la malaltia de la SQM<sup>11</sup>. Els criteris són els següents:

- El procés és nou i persistent des d'un llarg període de temps (ha de fer més sis de mesos).
- Els símptomes es poden reproduir en tornar-se a exposar a un agent químic.
- Agents químics a concentracions socialment tolerades anteriorment pel pacient produeixen manifestacions clíniques.
- Els símptomes milloren si desapareixen per complet en finalitzar el contacte amb l'agent desencadenant.
- Tot i que l'individu s'exposi a diferents productes químics, que no es relacionen químicament entre sí, els símptomes són coincidents.
- Els símptomes poden afectar dos o més òrgans o sistemes diferents (picor ocular, cefalea<sup>2</sup>, confusió mental, somnolència, nàusees, vòmits, dolor abdominal...)

No hi ha cap manifestació exclusiva i destacable de la SQM<sup>11</sup>. No hi ha dades significatives en l'exploració diagnòstica ja sigui analítica de sang o d'orina, genètica, immunològica, etc., es tracta simplement d'un diagnòstic clínic. A més s'han de realitzar exploracions complementàries per descartar processos al·lèrgics, pneumològics, hormonals ... fins i tot psiquiàtics, ja que a vegades els professionals es poden trobar falsos positius. Hi ha malalts que creuen que tenen SQM<sup>11</sup> perquè simplement els molesten algunes olors i no presenten cap afectació biològica; es tracta, doncs, de casos de SQM<sup>11</sup> falsos. Per això, és molt important saber si realment només es tracta d'un procés psiquiàtric primari (anterior a l'inici de la SQM<sup>11</sup>) o bé si la malaltia ja ha afectat la salut del pacient.

La manera ideal de confirmar un diagnòstic de la SQM<sup>11</sup> seria posar el pacient dintre d'una cabina dissenyada per a poder-lo exposar als diferents productes químics emmascarats i agents químics i així poder estudiar les seves respostes davant de cada un (no es tracta d'exploracions rutinàries perquè el pacient no participa en cap projecte d'investigació). També hi ha diferents qüestionaris que realitzen els doctors especialitzats en aquest àmbit, aquests en són alguns exemples:

- Ideopathic Environmental Intolerance Symptom Inventory (IEISI). Aquest estudia la freqüència de símptomes en malalts amb SQM<sup>11</sup>.
- Qüestionari QEESI (Quick Environmental Exposure and Sensitivity Inventory). El qüestionari QEESI ajuda a identificar agents desencadenants dels símptomes, i quantificar la gravetat d'aquests i els seus problemes davant certes activitats de la vida diària. En el punt 11.2 d'aquest treball realitzo aquest qüestionari a algunes pacients de localitats properes que sofreixen aquesta malaltia.

## **8- TRACTAMENT**

Com ja he mencionat anteriorment la Sensibilitat Química Múltiple és una malaltia difícil de diagnosticar i difícil de tractar perquè cada persona presenta uns símptomes diferents i una forma diferent de reproduir-la segons els diversos graus d'afectació que presenti. Així doncs, amb aquesta breu introducció vull destacar que, tot i que exposaré diferents intervencions terapèutiques, no totes s'ajusten al peu de la lletra a tots els pacients i, en conseqüència, no totes seran igualment de beneficioses per al 100% dels diagnosticats amb SQM<sup>11</sup>. Aquestes són algunes de les intervencions terapèutiques:

### Evitació dels factors desencadenants

El desenvolupament de la SQM<sup>11</sup> es un procés de sensibilització individual a un o diversos agents desencadenants. Per aquest motiu, el tractament consisteix en eliminar qualsevol contacte amb algun agent químic o ones elèctriques, per mínim que sigui, ja que, tot i ser a poca concentració, igual acabarà afectant el pacient amb el pas dels anys.

És important realitzar un acurat historial de tot tipus de contacte amb tòxics ambientals o laborals i tenir present que alguns d'aquests d'agents es poden trobar en productes alimentaris en forma de conservants o colorants. També cal mencionar que alguns pacients han oblidat algunes circumstàncies viscudes durant la infància o la joventut que poden ser claus per al desenvolupament d'aquesta malaltia.

En molts casos aquests contactes es produeixen en l'àmbit laboral i són produïts per exposicions repetides a baixes dosis de l'agent sensibilitzant. Com no afecta per igual a totes les persones exposades és molt difícil d'identificar, i encara és més difícil que l'afectat accepti l'evitació de l'exposició al lloc de treball. Aquest plantejament pot requerir un canvi en la millora de les condicions de ventilació o d'humitat de l'edifici o fins i tot el canvi de lloc de treball de l'afectat, amb la qual cosa la SQM<sup>11</sup> pot millorar, tot i que el pacient es pot veure afectat per uns altres agents.

Tot i ser més comú que el desenvolupament de la malaltia es produeixi en el terreny laboral és important que l'afectat s'allunyi de l'agent desencadenant tant en l'àmbit domèstic com en el social.

A més a més, molts pacients amb SQM<sup>11</sup> pateixen un cert grau de sensibilitat electromagnètica i no milloren en la seva simptomatologia si no eviten també l'exposició electromagnètica. En casos extrems s'ha de canviar el lloc de treball o

fins i tot de domicili. Existeixen mesures de barrera física amb materials aïllants per disminuir l'exposició electromagnètica a les vivendes.

La gran dificultat d'aquestes mesures personals i ambientals d'evitació de l'agent causant comporta que el pacient requereixi assessorament tècnic específic, ja sigui en l'ambient laboral o domèstic.

### Tractament dietètic

El correcte control dietètic és bàsic per a una estabilització dels símptomes de la SQM<sup>11</sup>. Cal saber que no hi ha cap dieta que per si sola aconsegueixi controlar de forma permanent els símptomes.

### Exercici físic

L'exercici físic en la Sensibilitat Química Múltiple afavoreix la millora simptomàtica. La base biològica d'aquesta milloria és que l'exercici provoca una major tolerància dels efectes tòxics i té un efecte antioxidant; així s'evita la pèrdua d'adaptació i atròfia muscular que fan que els teixits elàstics siguin més sensibles als efectes tòxics.

L'exercici físic ha de ser suau evitant sobreesforços, i de tipus aeròbic, realitzat en períodes curts (menys 15 minuts seguits) i amb descansos intermitents de la mateixa durada que els períodes d'exercici. Alguns exemples podrien ser caminar, fer bicicleta lliure en terrenys plans o estàtica, nedar suaument (els pacients que siguin intolerants a l'aigua clorada només podran nedar al mar o en aigües salades). Aquests sessions d'exercici físic s'haurien de completar amb sessions de sauna, hidroteràpia i termoteràpia.

El pacient amb SQM<sup>11</sup> ha de portar el seu propi ritme, no ha d'adaptar-se completament al ritme del grup per evitar sobreesforços excessius que no toleri.

### Tractament psicològic-psiQUIÀTRIC

El tractament psicològic-psiQUIÀTRIC en la SQM<sup>11</sup> hauria de ser administrat conjuntament amb el tractament orgànic considerant el cos i la ment com una sola unitat.

El tractament psicològic és l'avaluació del pacient per determinar els possibles trastorns o alteracions psicopatològiques (ansietat, depressió, etc.) relacionats amb la SQM<sup>11</sup>, es pretén avaluar si els trastorns psicològics són anteriors a la malaltia o ha estat aquesta la desencadenant d'aquests trastorns.

La psicoteràpia ajuda a disminuir l'ansietat, la tensió o depressió i a corregir algunes alteracions cognitives derivades de a la SQM<sup>11</sup>. Pot contribuir a alleujar els estats emocionals negatius, la sensació d'abandonament i la falta d'atenció que senten els pacients respecte al sistema sanitari. També ajuda el pacient i la



seva família a cooperar de manera efectiva, acceptant la seva condició present però lluitant per aconseguir canvis positius.

La persona amb SQM<sup>11</sup> no ha de tenir sentiments de culpabilitat per patir aquesta malaltia, ni penediment o pèrdua d'autoestima motivats per la necessitat d'haver de fer canvis domèstics, a la feina o en el seu estil de vida.

### Modificacions en l'hàbitat domèstic

Les conductes que evitin les exposicions a contaminants són fonamentals a llarg termini i, per això, cal eliminar les exposicions als productes químics en l'àmbit domèstic. No és d'esperar que s'estableixi un fenòmen progressiu de tolerància enfront aquestes exposicions reiterades, sinó que, per contra, el pacient reacciona cada vegada amb més intensitat, el malalt no s'acostumarà als ambients hostils sinó que la malaltia s'agreujarà cada cop més.

És molt recomanable l'ús de mascartes per respirar i la ventilació diària de la llar per renovar l'aire que estan contaminant els propis elements de casa. S'ha d'evitar l'ús de colònies, perfums, laques i tot tipus d'aerosols, així com els escalfadors, les estufes de gas i els ambients frescos.

Al lloc de treball s'hauria aconseguir la màxima ventilació natural, evitant l'aire condicionat, les moquetes, els ordinadors amb pantalles de raigs catòdics i les impressores de tipus làser.

## **9- RECOMANACIONS PER ALS PACIENTS AMB SQM<sup>11</sup>**

Els pacients amb una SQM<sup>11</sup> han de canviar els seus hàbits, les seves costums i fins i tot alguns cops de casa o de ciutat a causa dels agents presents en el medi o hàbitat on conviu. Per aquest motiu a continuació exposaré una sèrie de recomanacions que els professionals posen a l'abast dels seus pacients.

El dividirem en dos grans grups "Recomanacions per a una millora d'atenció mèdica" i "Recomanacions per a una millora de l'hàbitat"; en aquest últim trobarem tres subgrups que seran "Recomanacions al dormitori", "Recomanacions a la casa" i "Recomanacions als vehicles propis".

### **9.1- Recomanacions per a una millora d'atenció mèdica**

- Seria convenient portar sempre un document on posi el grau d'afectació de la SQM<sup>11</sup> i les malalties relacionades amb aquesta. No obstant, quan et recomanin algun tipus de medicació no està de més recordar-ho als experts.
- Durant alguna hospitalització seria recomanable tenir a mà les dades de l'especialista que et segueix el procés d'aquesta malaltia per si sorgeix alguna dificultat.
- Si en algun moment s'ha de posar alguna pròtesi, tant interna com externa, s'ha de fer saber al fabricant de la pròtesi perquè els materials d'aquest no puguin produir cap intolerància.
- El personal d'infermeria hauria de saber les dietes i tractament que segueix el pacient.
- Abans d'hospitalitzar el pacient, el personal de neteja ha d'evitar l'ús de lleixiu i ambientadors, entre altres productes químics i substituir-los per bicarbonat i vinagre tant per a netejar l'habitació com per a la roba.

### **9.2- Recomanacions per a una millora de l'hàbitat**

#### **9.2.1- Recomanacions al dormitori**

- Utilitzar una tovallola de cotó com a coixí. Sobretot no utilitzar cap altre tipus de roba que no sigui cotó i encara menys catifes, peluixos o mobiliari que sigui difícil de treure la pols.

- Tenir la roba tancada al armari i no deixar cap porta ni finestra oberta. I buidar cada dia el cistell de roba bruta.
- Netejar l'habitació almenys un cop a la setmana.
- No s'ha de fumar ni tenir animals a l'habitació.
- No s'ha de tenir cap ambientador, cosmètics de bellesa ni perfums.

### 9.2.2- Recomanacions a la casa

- No és molt recomanable tenir plantes vives perquè poden produir fongs, així com tampoc seques perquè acumulen pols.
- Netejar habitualment el mobiliari perquè no s'acumuli la pols.
- No deixar que creixi massa la vegetació del jardí o sobre la casa, aquesta podria produir humitat i fongs. I si apareixen fulles seques sobre el jardí treure-les al més aviat possible, ja que poden produir floridures.

### 9.2.3- Recomanacions a l'oficina

- Netejar el mobiliari sovint i que aquest no tingui cap tipus de tapisseria perquè acumulen molta pols.
- Cal recordar que la pols que deixa la màquina de fer punta als llapis causa problemes.
- No obrir les finestres perquè no hi hagi la possibilitat que entri algun gas de l'exterior, ni deixar fumar al lloc de treball.
- Tenir les fotocopiadores lluny perquè els vapors de la tinta causen molts problemes. I evitar els tippex, post-it i material d'aquest tipus.

### 9.2.4- Recomanacions als vehicles propis

- Mantenir les finestres tancades per a no absorbir els gasos contaminants dels vehicles. I si pot ser possible, evitar els llocs on hi hagi plantes industrials. Si s'ha de parar a descansar o a emplenar el dipòsit de combustible en una gasolinera, el pacient esperarà dintre del vehicle amb les finestres tancades.
- Netejar freqüentment la catifa dels peus perquè no es pugui concentrar la pols de les sabates.
- Per a tapar els seients es pot utilitzar fundes de cotó i seria convenient que els seients no portessin cap tint.

## **10- ASSOCIACIONS VINCULADES** **AMB LA SQM<sup>11</sup>**

Hi ha diverses associacions arreu del món que estan dedicades i especialitzades a la sensibilitat química tot i que em centraré principalment en les més importants d'Espanya.

### Fundación Alborada:

La seva seu central es troba a Brunete, Madrid. Tenen com a objectiu l'assistència a persones amb SQM<sup>11</sup> i la millora de la seva salut. Han obert un centre de tractament de malalties ambientals i organitzen congressos internacionals anuals per impulsar aquesta especialitat.

Els treballen per crear espais nets, menys tòxics, sense fragàncies on les persones amb sensibilitat química múltiple puguin viure una vida satisfactòria i sense cap dificultat.

Compten amb una sèrie de metges especialitzats en aquest àmbit que s'encarreguen, entre d'altres coses, de fer xerrades informatives sobre medicina ambiental, per informar sobre la SQM<sup>11</sup> i per conscienciar les persones del risc que comporta aquesta malaltia.

Actualment aquesta fundació compta amb un gran nombre de persones que han trobat suport en la fundació.

Té zones a l'aire lliure on els pacients es poden relaxar gràcies a que no hi ha cap substància que no toleren, una sèrie d'aparells com ara saunes o màquines per a subministrar oxigen i un grup d'infermers que s'encarreguen de subministrar vacunes i de fer-los la seva estància el més agradable possible.

### Mi Estrella de Mar:

A l'igual que l'anterior associació, aquesta també s'encarrega de donar tot tipus de suport als malalts de SQM<sup>11</sup>. També ha realitzat un documental on es recull el testimoni de molts afectats que contenen com viuen i l'impacte que va suposar la SQM<sup>11</sup> a les seves vides.

### AQUA (Associació de Afectats Químics y Ambientals):

Tenen la seva seu a Tarragona i tenen com a objectiu unir tots els diagnosticats de malalties ambientals. Aquesta associació també ofereix informació, suport emocional, laboral i jurídic per a totes les persones afectades.

## 11- TREBALL DE CAMP

El meu treball de camp estava basat principal i únicament en unes enquestes que faria a la població no malalta amb la finalitat de saber si s'és conscient d'aquesta SQM<sup>11</sup>, si estem soffrint alguns dels seus símptomes i, per tant, si estem més predisposats envers aquesta malaltia. Però quan estava repartint aquestes enquestes em van venir quatre persones oferint-se per ajudar-me a entendre millor com era viure amb aquesta SQM<sup>11</sup>, i vaig preguntar si es volien oferir a respondre'm algunes preguntes, i molt amablement van acceptar.

En conseqüència el meu treball de camp està dividit en dues parts: la primera consta d'una enquesta a la població no malalta i la segona part correspon al diagnòstic de les persones amb SQM<sup>11</sup>; en aquest darrer apartat trobem Pacient 1, Pacient 2, Pacient 3 i Pacient 4.

### 11.1- Enquestes a la població

Les dades exposades a les vuit taules següents (dividides en home de 12 a 22, dona de 12 a 22, home de 23 a 40, dona de 23 a 40, home 41 a 64, dona de 41 a 64, home més de 65 i dona més de 65) ens mostren si la població té algun coneixement bàsic d'aquesta malaltia, si soffrim alguns dels seus símptomes, i per tant si estem presentem més predisposició a desenvolupar aquesta malaltia.

Aquesta mostra recull en total una població de 559 enquestats.

(El model de l'enquesta està als Annex al punt 15.2.)

Home de 12 a 22

	SÍ, SEMPRE/LABORALMENT	SÍ, POCS COPS/ NO LABORALMENT	NO	
1	8	16	30	54
2	41	-	13	54
3	3	11	40	54
4	5	-	49	54
5	1	-	53	54
6	1	-	53	54
7	5	-	49	54
8	2	-	52	54
9	1	6	47	54
10	2	15	37	54
11	5	-	49	54
12	7	-	47	54
13		-	54	54
14	31	-	23	54
15	47	-	7	54
16	41	-	13	54
17	15	-	39	54
18	2 DESCONEGUT		52	54
19	ALAS DE MARIPOSA, MI ESTRELLITA DE MAR			
			TOTAL: 54	

Dona de 12 a 22

	SÍ SEMPRE/ LABORALMENT	SÍ, POCS COPS /NO LABORALMENT	NO	
1	4	13	44	61
2	50	-	11	61
3	2	14	45	61
4	11	-	50	61
5	2	-	59	61
6	-	-	61	61
7	6	-	55	61
8	6	-	55	61
9	-	18	43	61
10	1	20	40	61
11	12	-	49	61
12	16	-	45	61
13	1	-	60	61
14	35	-	26	61
15	55	-	6	61
16	48	-	13	61
17	18	-	43	61
18	2 DESCONEGUT I 1 FAMILIAR		58	61
19	MI ESTRELLITA DE MAR			
			TOTAL:61	

Home de 23 a 40

	SÍ, SEMPRE/ LABORALMENT	SÍ, POCS COPS/NO LABORALMENT	NO	
1	32	13	14	59
2	37	-	22	59
3	10	18	31	59
4	9	-	50	59
5	3	-	56	59
6	2	-	57	59
7	13	-	46	59
8	4	-	55	59
9	1	11	47	59
10	-	9	50	59
11	12	-	47	59
12	12	-	47	59
13	4	-	55	59
14	43	-	16	59
15	53	-	6	59
16	42	-	17	59
17	25	-	34	59
18	2 AMIC I 1 DESCONEGUT		56	59
19				
			TOTAL:59	

Dona de 23 a 40

	SÍ, SEMPRE/LABORALMENT	SÍ, POCS COPS/ NO LABORALMENT	NO	
1	31	13	37	81
2	64	-	17	81
3	12	33	36	81
4	15	-	66	81
5	1	-	80	81
6	4	-	77	81
7	8	-	73	81
8	8	-	73	81
9	1	20	60	81
10	1	24	56	81
11	24	-	57	81
12	30	-	51	81
13	1	-	80	81
14	45	-	36	81
15	73	-	8	81
16	57	-	24	81
17	35	-	46	81
18	2 CONEGUDA I 1 ELLA MATEIXA I 1 CLIENT DE BOTIGA I 4 DESCONEGUTS		73	81
19				
			TOTAL:81	

Home de 41 a 64

	SÍ, SEMPRE/LABORALMENT	SÍ, POCS COPS/NO LABORALMENT	NO	
1	33	15	32	80
2	60	-	20	80
3	8	18	54	80
4	4	-	76	80
5	1	-	79	80
6	3	-	77	80
7	8	-	72	80
8	1	-	79	80
9	-	8	72	80
10	1	13	66	80
11	14	-	66	80
12	11	-	69	80
13	3	-	77	80
14	65	-	15	80
15	78	-	2	80
16	60	-	20	80
17	32	-	48	80
18	3 AMIC I 1 DESCONEGUT		76	80
19				
			TOTAL:80	

Dona de 41 a 64

	SÍ, SEMPRE/LABORALMENT	SÍ, POCS COPS/ NO LABORALMENT	NO	
1	23	56	59	138
2	113	-	25	138
3	23	57	58	138
4	25	-	113	138
5	3	-	135	138
6	7	-	131	138
7	18	-	120	138
8	15	-	123	138
9	2	34	102	138
10	4	32	102	138
11	36	-	102	138
12	52	-	86	138
13	25	-	113	138
14	102	-	36	138
15	132	-	6	138
16	82	-	56	138
17	67	-	71	138
18	3 AMICS, 7 DESCONEGUTS I 1 CONEGUT		127	138
19				
			TOTAL:138	



Home més de 65

	SÍ, SEMPRE/LABORALMENT	SÍ, POCS COPS/NO LABORALMENT	NO	
1	3	21	16	40
2	30	-	10	40
3	1	13	26	40
4	3	-	37	40
5	1	-	39	40
6	2	-	38	40
7	12	-	28	40
8	2	-	38	40
9	-	1	39	40
10	-	4	36	40
11	5	-	35	40
12	6	-	34	40
13	3	-	37	40
14	17	-	23	40
15	33	-	7	40
16	22	-	18	40
17	4	-	36	40
18	1 FILLA		39	40
19				
			TOTAL:40	

Dona més de 65

	SÍ, SEMPRE/LABORALMENT	SÍ, POCS COPS/NO LABORALMENT	NO	
1	6	25	15	46
2	40	-	6	46
3	10	21	15	46
4	13	-	33	46
5	1	-	45	46
6	4	-	42	46
7	9	-	37	46
8	11	-	35	46
9	3	14	29	46
10	5	12	29	46
11	17	-	29	46
12	21	-	25	46
13	13	-	33	46
14	31	-	15	46
15	40	-	6	46
16	28	-	18	46
17	13	-	33	46
18	2 DESCONEGUT I 1 FILLA		43	46
19				
			TOTAL:46	

Població en total

H 12-22	D 12-22	H 23-40	D 23-40	H 41-64	D 41-64	H +65	D +65	TOTAL
54	61	59	81	80	138	40	46	559

11.2- Diagnòstic de persones amb SQM<sup>11</sup>

Per realitzar aquest punt, he establert contacte amb diverses persones que tenen en comú aquesta malaltia, en concret amb quatre pacients. Amb cadascun he realitzat tres estudis diferents

El primer és una comparació econòmica mensual d'un malalt respecte una persona sana. El següent és una enquesta realitzada a Anglaterra pels professionals, per diagnosticar el grau d'afectació. I per últim, el resultat d'una prova que realitzen a Espanya, però només he utilitzat la part final, ja que és on es té en compte l'estat anímic de cada pacient.

A més a més, als pacients 3 i 4 els he relitzat una enquesta elaborada per mi per saber –ne més coses sobre ells perquè són els pacients que presenten un grau d'afectació més elevat.

## 11.2.1- Pacient 1

Persona amb SQM <sup>11</sup>				Persona sense SQM <sup>11</sup>			
Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte	Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte
Alimentació				Alimentació			
Esmorzar-Berenar				Esmorzar-Berenar			
Llet d'ametlla	1 litre	6 €	6€ / mes	Llet d'ametlla	1 litre	1'99€	1'99€/ mes
Kiwis	4kg	3'75€	15€ / mes	Kiwis	4kg	2'95€	11'80€/ mes
Avena integral	250g	0'70€	0'70€ / mes	Avena integral	250 g	0'50€	0'50€/ mes
Pinya natural	4 pinyes	4€	16€ / mes	Pinya Natural	4 pinyes	1€	4€/mes
Torrades d'arròs integral	2 paquets	2€	4€ / mes	Torrades d'arròs integral	2 paquets	0'99€	1'98€/ mes
Ametlles	150 g	6€	6€ / mes	Ametlles	150 g	2'05€	2'05€/ mes
Avellanes	150g	4€	4€/ mes	Avellanes	150 g	2'15€	2'15€/ mes

Plàtans	1kg	1'50€	1'50€ / mes	Plàtans	1 kg	1'15€	1'15€/ mes
Melmelada ecològica	1 pot	4€	4€/ mes	Melmelada	1 pot	1'29€	1'29€/ mes
Llet d'avena	1 litre	2'20€	2'20€/ mes	Llet	1 litre	0'59€	0'59€/ mes
Dinar- Sopar				Dinar- Sopar			
Pasta ecològica sense gluten	1 kg	4€	4€ / mes	Pasta	1 kg	0'75€	0'75€/ mes
				Peix i marisc			100€/mes
Patates ecològiques	5 kg	1'60€	8€ / mes	Patates	5 kg	1'30€	6'48€/ mes
Cebes ecològiques	2'50 kg	1'60€	4€ / mes	Cebes	2'50 kg	0'45€	1'12€/ mes
Enciam variat	5 kg	1'60€	8€ / mes	Enciam	5 kg	3'16€	15'8€/ mes
Sal de l'Himalaya	1 kg	6'80€	6'80€ / mes	Sal	1 kg	0'50€	0'50€/ mes
Sal herbamare	250g	3'99€	3'99€ / mes				
Tomàquet	4kg	2'75€	11€ / mes	Tomàquet	4 kg	0'89€	3'56€/ mes
Carlota	1 manoll	3€	3€ / mes	Carlota	1 kg	0'69€	0'69€/ mes
Pebrot	1 kg	2'65€	2'65€/mes	Pebrot	1kg	1'48€	1'48€/ mes
All porro	4 peces	1€	4€ / mes	All porro	4 peces	0'40€	1'60€/ mes
Carn de corder	500g	12€	12€ / mes	Carn corder	500 g	8€	8€/mes
Carn de bou	1 kg	17€	17€ / mes	Carn de bou	1kg	10'70€	10'70€/ mes
Carn de porc	1 kg	10€	10€ / mes	Carn de porc	1 kg	4'58€	4'58€/ mes
				Pollastre	1 kg	2'17€	2'17€/ mes
Costella de porc	500 g	9€	9€ / mes	Costella de porc	500g	2'85€	2'85€/ mes
Aigua	45 litres	0'53€	24€ / mes	Aigua	45 litres	0'39€	17'40€/ mes
Productes de neteja				Productes de neteja			
Bicarbonat	4 pots	1'50€	6€ / mes	Lleixiu	1 pot	0'74€	0'74€/ mes
Vinagre	1 pot	4€	4€ / mes	Suavitant	1 pot	3'30€	3'30€/ mes
Detergent sabó natural	5 litres	3'50€	17'50€/ mes	Detergent	2 pot	9'99€	19'98€ / mes
				Rentavaixelles	5 litres	4'40€	22 € / mes
				Líquid per al vàter	1 litre	1'20€	1'20€/ mes
Productes de bellesa				Productes de bellesa			
Gel	1 pot	12€	12€/mes	Gel	1 pot	3'49€	3'49€/ mes
Crema hidratant	1 pot	15'95€	15'95€ / mes	Crema hidratant	1 pot	3'95€	3'95€/ mes

Sabó mans	1 pot	5'30€	5'30€/mes	Sabó mans	1 pot	0'99€	0'99€/mes
Bicarbonat	1 pot	1'50€	1'50€/mes	Pasta de dents	1 tub	1'79€	1'79€/mes
Xampú	1 pot	8€	8€/mes	Xampú	1 pot	3'70€	3'70€/mes
Mascareta	4 mascaretes	10€	40€/mes	Condicionador	1 pot	4'50€	4'50€/mes
Crema facial	1 pot (50ml)	19'95€	19'95€/mes	Crema facial	1 pot (500ml)	6'50€	6'50€/mes
				Desodorant	1 pot	1'70€	1'70€/mes
Roba				Roba			
Vestit cotó ecològic	1 peça	140€	140€/mes	Vestit	1 peça	30€	30€/mes
Vestiits cotó	2 peces	50€	100€/mes	Vestit	2 peça	25'95€	51'90€/mes
				Jaqueta	1 peça	25'90€	25'90€/mes
Calcetes cotó ecològic	4 peces	11'90€	47'60€/mes	Calcetes	4 peces	3€	12€/mes
Mitjons	4 parell	7'50€	30€/mes	Mitjons	4 parell	3'99€	15€/mes
Pijama cotó ecològic	1 conjunt	49'90€	49'90€/mes	Pijama	1 conjunt	17'99€	17'99€/mes
Pantaló de cotó	2 peces	50€	100€/mes	Pantaló	2 peces	25'95€	51'90€/mes



— Chemical Exposures —

Les següents preguntes tracten sobre les seves respostes a diferents olors o exposició a substàncies químiques. Indiqui si aquestes olors o exposicions el/la farien sentir malalt/a. No deixeu cap pregunta en blanc.

**Per a cadascuna, marqui un SOL NÚMERO:**  
**(0= en absolut, cap problema) (5 = símptomes moderats)**  
**(10= símptomes incapacitats)**

1. Diesel o de gas d'escapament (vehicles)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
2. El fum del tabac	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
3. Insecticida	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
4. La gasolina, per exemple, en una estació de servei mentre s'omple el tanc de gasolina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
5. La pintura o diluent de pintura	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b>
6. Productes de neteja com desinfectants, blanquejadors, netejadors de bany per a netejadors de pis	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b>
7. Certs perfums, ambientadors o altres fragàncies	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
8. Esmalt d'ungles, diluent d'esmalt o laca per al cabell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
9. Nous mobles com ara catifes, noves cortines de dutxa de plàstic o l'interior d'un cotxe nou	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10
10. Quitrà fresc o asfalt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10

**— Other Exposures —**

Les següents preguntes pregunten sobre les seves respostes a una varietat d'altres exposicions. No deixeu cap article en blanc.

**Per a cadascuna, marqui un SOL NÚMERO:  
(0= en absolut, cap problema) (5 = símptomes moderats)  
(10= símptomes incapacitats)**

1. Aigua de l'aixeta clorada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Aliments particulars, com ara dolços, pizza, la llet, els aliments grassos, carns, barbacoa, ceba, all, aliments picants, o els additius alimentaris	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Desitjos inusuals, o menjar qualsevol aliment com si fossis addicte a ells; o sentir-se malament si es salta un dinar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Sentir-se malalt després dels àpats	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La cafeïna, com el cafè, te, begudes de cola, o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Sentir-se malalt si beus o menges menys de la quantitat habitual de cafè, te, cafeïna, refrescos o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Les begudes alcohòliques en petites quantitats com en la cervesa o una copa de vi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Les teles, joies de metall, cremes, cosmètics i altres articles que toquen la seva pell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ser incapaç de tolerar o tenir reaccions adverses o al·lèrgiques a alguna droga o medicaments (com ara antibiòtics, analgèsics, anestèsics mitjà de contrast de raigs x, vacunes o píndoles anticonceptives), o per a un implant, pròtesis o dispositiu anticonceptiu, o altres materials o procediments mèdics, quirúrgics o dentals	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Problemes amb les reaccions al·lèrgiques clàssiques (asma, símptomes nasals, urticària o èczema) quan s'exposen als al·lèrgens com ara: arbres, l'herba o el pol·len de males herbes, la pols, la floridura, la caspa d'animals, picades d'insectes o aliments particulars	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

— Symptoms —

Les següents preguntes sobre els símptomes que pot haver experimentat comunament. No deixeu cap article en blanc.

**Per a cadascuna, marqui un SOL NÚMERO:**  
**(0= en absolut, cap problema) (5 = símptomes moderats)**  
**(10= símptomes incapacitats)**

1. Problemes amb els músculs o articulacions, com rampes, entumiment i debilitat	0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10 MS
2. Problemes amb ardor o irritació dels ulls, o problemes de les vies respiratòries o la respiració, com a falta d'alè, tos, o tenir una gran quantitat de moc, o infeccions respiratòries	0 1 2 <b>3</b> 4 5 6 7 8 9 10 AIR/MM
3. Problemes amb el seu cor o al pit, com un ritme cardíac irregular o ràpid o molèsties al pit	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 COR
4. Problemes amb l'estómac o el tracte digestiu, com dolor abdominal o rampes, inflor abdominal o nàusees distensió abdominal, diarrea o estrenyiment	0 1 2 3 4 5 <b>6</b> 7 8 9 10 GI
5. Problemes amb la seva capacitat de pensar, com dificultat per concentrar-se o recordar coses o tenir problemes per prendre decisions	0 1 2 3 4 5 6 <b>7</b> 8 9 10 COG
6. Problemes amb el seu estat d'ànim, com sentir-se tens o nerviós, irritable, deprimat, tenir períodes de plor o ràbia, o la pèrdua de motivació per fer coses que abans t'interessarà	0 1 2 <b>3</b> 4 5 6 7 8 9 10 AFF
7. Problemes amb l'equilibri o coordinació, amb entumiment o formigueig a les extremitats, o fixar la vista	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 NM
8. Problemes amb el cap, com mals de cap o sensació de pressió o inflamació	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HEAD
9. Problemes amb la seva pell, com una erupció, urticària o pell seca	0 1 2 <b>3</b> 4 5 6 7 8 9 10 SKIN
10. Problemes amb el seu tracte urinari o els genitals, com dolor a la pelvis o micció freqüent	0 1 2 <b>3</b> 4 5 6 7 8 9 10 GU

**— Masking Index —**

Les següents preguntes es refereixen a les exposicions en curs que pugui tenir. Encercla "0" si la resposta és "NO" i encercla "1" si la resposta és "SÍ". No deixeu cap pregunta en blanc.

**Cercle "0" o "1" únicament:**

1. Fuma tabac un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 S=1
2. Beu begudes alcohòliques, cervesa, o vi un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
3. Consumeix begudes amb cafeïna alguna vegada a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
4. Utilitza de manera rutinària (un cop a la setmana o més) perfum, laca, o altres productes de cura personal perfumats?	NO=0 SI=1
5. A casa o al seu lloc de treball han arruixat insecticida aquest últim any?	NO=0 SI=1
6. Habitualment al seu lloc de treball estàs directament amb contacte amb fum de tabac o altres gasos?	NO=0 SI=1
7. Fuma habitualment altres persones a casa seva?	NO=0 SI=1
8. Utilitza cuina de gas o estufa de propà a casa seva?	NO=0 SI=1
9. Fas tu mateix/a la bugada?	NO=0 SI=1
10-Has de prendre rutinàriament (un cop a la setmana o més) píndoles d'esteroides, com la prednisona, medicaments per al dolor que requereix recepta mèdica; medicaments per als trastorns de depressió, ansietat o de l'estat d'ànim; medicaments per poder dormir; o de les drogues?	NO=0 SI=1



**— Impact of Sensitivities —**

Si és sensible a certs productes químics o aliments en una escala de 0 a 10 en avaluar el grau en què els seus sensitius han afectat a diversos aspectes de la seva vida. No deixeu cap pregunta en blanc.

**Quant han afectat a les seves sensibilitats:  
(0 = gens) (5 = moderadament) (10 = molt)**

1. La seva dieta	0 1 2 3 4 5 6 <b>7</b> 8 9 10
2. La capacitat de treballar o anar a l'escola	0 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10
3. La forma de moblar casa	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. L'elecció de la roba	0 1 2 3 4 5 6 7 <b>8</b> 9 10
5. Capacitat de viatjar o conduir el cotxe	0 1 2 3 4 5 6 7 <b>8</b> 9 10
6. L'elecció de productes de neteja personal, com ara desodorants o maquillatge	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b>
7. Capacitat de poder gaudir d'activitats socials, per exemple, anar a les reunions, església, restaurant, etc?	0 1 2 3 4 5 6 7 <b>8</b> 9 10
8. Elecció de passatemps o recreació	0 1 2 3 4 5 6 <b>7</b> 8 9 10
9. Relació amb el seu marit o familiar	0 1 2 3 4 5 6 7 <b>8</b> 9 10
10. Capacitat de netejar la casa, ferro, tallar la gespa o realitzar altres tasques de rutina	0 1 2 <b>3</b> 4 5 6 7 8 9 10

### ENQUESTA ESPANYOLA

1. Crec que em poso malalt més fàcilment que altres persones.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa**
  - e. Totalment falsa
  
2. Estic tan sa com qualsevol.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa**
  - e. Totalment falsa

3. Crec que la meva salut empitjorarà.

- a. Totalment certa
- b. Bastant certa
- c. No ho sé
- d. Bastant falsa
- e. Totalment falsa

4. La meva salut és excel·lent.

- a. Totalment certa
- b. Bastant certa
- c. No ho sé
- d. Bastant falsa
- e. Totalment falsa

### 11.2.2- Pacient 2

Persona amb SQM <sup>11</sup>				Persona sense SQM <sup>11</sup>			
Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte	Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte
Alimentació				Alimentació			
Esmorzar-Berenar				Esmorzar-Berenar			
Sucs de Taronja	20kg	0'70 €	14€ / mes	Sucs de Taronja	20 kg	0'90€	18€/mes
Avena integral	250g	0'70€	0'70€ / mes	Avena integral	250 g	0'50€	0'50€/mes
Torrades d'arròs integral	2 paquets	2€	4€ / mes	Torrades d'arròs integral	2 paquets	0'99€	1'98€/mes
Ametlles	150 g	6€	6€ / mes	Ametlles	150 g	2'05€	2'05€/mes
Avellanes	150g	4€	4€/ mes	Avellanes	150 g	2'15€	2'15€/mes
Plàtans	1kg	1'50€	1'50€ / mes	Plàtans	1 kg	1'15€	1'15€/ mes
Pa ecològic sense gluten	2 paquets	4€	8€ / mes	Pa	5 barres	0'39€	1'95€/mes
Melmelada ecològica	1 pot	4€	4€/ mes	Melmelada	1 pot	1'29€	1'29€/mes
Llet d'avena	2 litres	1'40€	2'80€/ mes	Llet	2 litres	0'59€	1'18€/mes
Dinar- Sopar				Dinar- Sopar			
Pasta ecològica sense gluten	1 kg	4€	4€ / mes	Pasta	1 kg	0'75€	0'75€/mes
Peix i marisc fresc			100€ / mes	Peix i marisc			100€/mes
Patates ecològiques	5 kg	1'60€	8€ /mes	Patates	5 kg	1'30€	6'48€/mes
Enciam variat	5 kg	1'60€	8€ / mes	Enciam	5 kg	3'16€	15'8€/mes
Bleda	4 manolls	1'75€	7€ / mes	Bleda	4 manolls	0'95€	3'80€/mes
Tomàquet	4 kg	2'75€	11€ / mes	Tomàquet	4 kg	0'89€	3'56€/mes
Carlota	1 manoll	3€	3€ / mes	Carlota	1 kg	0'69€	0'69€/mes

Pebrot	1 kg	2'65€	2'65€/mes	Pebrot	1kg	1'48€	1'48€/mes
All porro	4 peces	1€	4€ / mes	All porro	4 peces	0'40€	1'60€/mes
Carn de corder	500g	12€	12€ / mes	Carn corder	500 g	8€	8€/mes
Carn de bou	1 kg	17€	17€ / mes	Carn de bou	1kg	10'70€	10'70€/mes
Pollastre	1 kg	16€	16€ / mes	Pollastre	1 kg	2'17€	2'17€/mes
Costella de porc	500 g	9€	9€ / mes	Costella de porc	500g	2'85€	2'85€/mes
Aigua	45 litres	0'53€	24€ / mes	Aigua	45 litres	0'39€	17'40€/mes
Productes de neteja				Productes de neteja			
Bicarbonat	4 pots	1'50€	6€ / mes	Lleixiu	1 pot	0'74€	0'74€/mes
Vinagre	1 pot	4€	4€ / mes	Suavitant	1 pot	3'30€	3'30€/mes
				Detergent	1 pot	9'99€	9'99€ / mes
				Líquid de fregar	1 pot	1'55€	1'55€/mes
Líquid per al vàter	1 litre	2'30€	2'30€/mes	Líquid per al vàter	1 litre	1'20€	1'20€/mes
Productes de bellesa				Productes de bellesa			
Gel	3 ampolles	2'50€	7'50€/mes	Gel	1 pot	3'49€	3'49€/mes
Crema hidratant	1 pot	56€	56€ / mes	Crema hidratant	1 pot	3'95€	3'95€/mes
Sabó mans	1 pot	6'95€	6'95€/mes	Sabó mans	1 pot	0'99€	0'99€/mes
Pasta de dents	1 pot	0'99€	0'99€/mes	Pasta de dents	1 tubo	1'79€	1'79€/mes
Xampú	2 pot	1'70€	3'40€/mes	Xampú	1 pot	3'70€	3'70€/mes
Bicarbonat	1 pot	1'50€	1'50€/mes	Condicionador	1 pot	4'50€	4'50€/mes
Mascareta	4mascaretes	10€	40€/mes	Desodorant	1 pot	1'90€	1'90€/mes
Roba				Roba			
Camiseta ecològica	2 peces	19'90€	39'80€ / mes	Camiseta bàsica	2 peces	2'99€	5'98€/mes
Calcetes cotó ecològic	4 peces	11'90€	47'60€ / mes	Calcetes	4 peces	3€	12€/mes
Mitjons	4 parell	7'50€	30€ / mes	Mitjons	4 parell	3'99€	15€/mes



— Chemical Exposures —

1. Diesel o de gas d'escapament (vehicles)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. El fum del tabac	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Insecticida	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. La gasolina, per exemple, en una estació de servei mentre s'omple el tanc de gasolina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La pintura o diluent de pintura	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Productes de neteja com desinfectants, blanquejadors, netejadors de bany per a netejadors de pis	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Certs perfums, ambientadors o altres fragàncies	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Esmalt d'ungles, diluent d'esmalt o laca per al cabell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Nous mobles com ara catifes, noves cortines de dutxa de plàstic o l'interior d'un cotxe nou	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Quitrà fresc o asfalt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## — Other Exposures —

1. Aigua de l'aixeta clorada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Aliments particulars, com ara dolços, pizza, la llet, els aliments grassos, carns, barbacoa, ceba, all, aliments picants, o els additius alimentaris	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Desitjos inusuals, o menjar qualsevol aliment com si fossis addicte a ells; o sentir-se malament si es salta un dinar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Sentir-se malalt després dels àpats	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La cafeïna, com el cafè, te, begudes de cola, o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Sentir-se malalt si beus o menges menys de la quantitat habitual de cafè, te, cafeïna, refrescos o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Les begudes alcohòliques en petites quantitats com en la cervesa o una copa de vi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Les teles, joies de metall, cremes, cosmètics i altres articles que toquen la seva pell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ser incapaç de tolerar o tenir reaccions adverses o al·lèrgiques a alguna droga o medicaments (com ara antibiòtics, analgèsics, anestèsics mitjà de contrast de raigs x, vacunes o píndoles anticonceptives), o per a un implant, pròtesis o dispositiu anticonceptiu, o altres materials o procediments mèdics, quirúrgics o dentals	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Problemes amb les reaccions al·lèrgiques clàssiques (asma, símptomes nasals, urticària o èczema) quan s'exposen als al·lèrgens com ara: arbres, l'herba o el pol·len de males herbes, la pols, la floridura, la caspa d'animals, picades d'insectes o aliments particulars	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## — Symptoms —

1. Problemes amb els músculs o articulacions, com rampes, entumiment i debilitat	0 1 2 3 4 5 6 7 <b>8</b> 9 10 MS
2. Problemes amb ardor o irritació dels ulls, o problemes de les vies respiratòries o la respiració, com a falta d'alè, tos, o tenir una gran quantitat de moc, o infeccions respiratòries	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> AIR/MM
3. Problemes amb el seu cor o al pit, com un ritme cardíac irregular o ràpid o molèsties al pit	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 COR
4. Problemes amb l'estómac o el tracte digestiu, com dolor abdominal o rampes, inflor abdominal o nàusees distensió abdominal, diarrea o estrenyiment	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 GI
5. Problemes amb la seva capacitat de pensar, com dificultat per concentrar-se o recordar coses o tenir problemes per prendre decisions	<b>0</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 COG
6. Problemes amb el seu estat d'ànim, com sentir-se tens o nerviós, irritable, deprimit, tenir períodes de plor o ràbia, o la pèrdua de motivació per fer coses que abans t'interessarà	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> AFF
7. Problemes amb l'equilibri o coordinació, amb entumiment o formigueig a les extremitats, o fixar la vista	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 NM
8. Problemes amb el cap, com mals de cap o sensació de pressió o inflamació	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 HEAD
9. Problemes amb la seva pell, com una erupció, urticària o pell seca	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 SKIN
10. Problemes amb el seu tracte urinari o els genitals, com dolor a la pelvis o micció freqüent	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 GU

## — Masking Index —

1. Fuma tabac un cop a la setmana o més sovint?	<b>NO=0</b> SI=1
2. Beu begudes alcohòliques, cervesa, o vi un cop a la setmana o més sovint?	<b>NO=0</b> SI=1
3. Consumeix begudes amb cafeïna alguna vegada a la setmana o més sovint?	<b>NO=0</b> SI=1
4. Utilitza de manera rutinària (un cop a la setmana o més) perfum, laca, o altres productes de cura personal perfumats?	<b>NO=0</b> SI=1
5. A casa o al seu lloc de treball han arruixat insecticida aquest últim any?	<b>NO=0</b> SI=1
6. Habitualment al seu lloc de treball estàs directament amb contacte amb fum de tabac o altres gasos?	<b>NO=0</b> SI=1
7. Fuma habitualment altres persones a casa seva?	NO=0 <b>SI=1</b>
8. Utilitza cuina de gas o estufa de propà a casa seva?	<b>NO=0</b> SI=1
9. Fas tu mateix/a la bugada?	NO=0 <b>SI=1</b>
10. Has de prendre rutinàriament (un cop a la setmana o més) píndoles d'esteroides, com la prednisona, medicaments per al dolor que requereix recepta mèdica; medicaments per als trastorns de depressió, ansietat o de l'estat d'ànim; medicaments per poder dormir; o de les drogues?	NO=0 <b>SI=1</b>

— Impact of Sensitivities —

1. La seva dieta	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. La capacitat de treballar o anar a l'escola	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. La forma de moblar casa	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. L'elecció de la roba	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Capacitat de viatjar o conduir el cotxe	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. L'elecció de productes de neteja personal, com ara desodorants o maquillatge	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Capacitat de poder gaudir d'activitats socials, per exemple, anar a les reunions, església, restaurant, etc	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Elecció de passatemps o recreació	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Relació amb el seu marit o familiar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Capacitat de netejar la casa, ferro, tallar la gespa o realitzar altres tasques de rutina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### ENQUESTA ESPANYOLA

1. Crec que em poso malalt més fàcilment que altres persones.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa**
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
  
2. Estic tan sa com qualsevol.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé**
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
  
3. Crec que la meva salut empitjorarà.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé**
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa

4. La meva salut és excel·lent.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa**
  - e. Totalment falsa

### 11.2.3- Pacient 3

Persona amb SQM <sup>11</sup>				Persona sense SQM <sup>11</sup>			
Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte	Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte
Alimentació				Alimentació			
Esmorzar-Berenar				Esmorzar-Berenar			
Cereals avena	250g	5€	5€ / mes	Cereals	250g	0'90€	0'90€/mes
Llet d'avena	3 litres	2'45€	7'35€ / mes	Llet	3 litres	0'59€	1'77€ / mes
Galetes ecològiques	600g	2'90€	11'80 € / mes	Galetes	600 g	0'75€	0'75€/mes
Dinar-Sopar				Dinar- Sopar			
Espinacs ecològics	1 kg	1'60€	1'60€ / mes	Espinacs	1 kg	1 €	1€/ mes
Peix			25€ / mes	Peix			25€/mes
Patates ecològiques	10 kg	5€	50€ /mes	Pataques	10 kg	1'30€	13€ / mes
Enciam ecològic	4 kg	0'80€	3'20€ / mes	Enciam	1 kg	3'16€	3'16€ / mes
Bleda ecològica	1kg	1'60€	1'60€ / mes	Bleda	1 kg	1 €	1 € / mes
Ceba dolça	1kg	1'71	1'71€ / mes	Ceba dolça	1kg	1€	1€ / mes
Carlota	1kg	1'50€	1'50€ / mes	Carlota	1 kg	0'69€	0'69€ / mes
Aguacate	1 kg	7€	7€/mes	Aguacate	1 kg	7€	7€/ mes
Carbassó	1kg	2'99€	2'99€ / mes	Carbassó	1 kg	0'65€	0'69€ / mes
Pebrot vermell	1kg	1'89€	1'89€ / mes	Pebrot vermell	1 kg	1'35€	1'35€/ mes
Brocolí	1 kg	17€	17€ / mes	Brocolí	1 kg	0'89€	0'89€ / mes
Albergínia	500 g	9€	9€ / mes	Albergínia	500 gr	0'65€	0'65€/ mes
Llimons	1 kg	1'59€	1'59€/ mes	Llimons	1 kg	1'10€	1,10€ /mes
Pollastre	1 kg	13'20	13,20€/ mes	Pollastre	1 kg	2'17€	2'17€/mes
Filet de vedella	250g	12'50€	12,50€/mes	Filet de vedella	250 gr	2'03€	2'03€ / mes
Solomillo de porc	250g	6€	6€/mes	Solomillo de porc	250 gr	2'05€	2'05€/ mes
Vinagre de poma	1 litre	2'60€	2,60€/ mes	Vinagre de poma	1 litre	1'10€	1'10€ / mes
Farina Sdiàr	1kg	3€	3€/mes	Farina	1 kg	0'45€	0'45€ /mes



Sal	1 kg	3'30€	3'30€/mes	Sal	1 kg	0'50€	0'50€ / mes
Conill	1 kg	5'21€	5'21€/mes	Conill	1 kg	2'17€	2'17€ / mes
Aigua	45 litres	0'53€	24€ / mes	Aigua	45 litres	0'39€	17'40€/mes
Productes de neteja				Productes de neteja			
Bicarbonat	5kg	3'55€	17,75€ / mes	Lleixiu	1 pot	0'74€	0'74€/mes
				Suavitant	1 pot	3'30€	3'30€/mes
				Detergent	1 pot	9'99€	9'99€ / mes
				Líquid de fregar	1 pot	1'55€	1'55€/mes
				Líquid per al vàter	1 litre	1'20€	1'20€/mes
Productes de bellesa				Productes de bellesa			
Gel	1 pot	14€	14€/mes	Gel	1 pot	3'49€	3'49€/mes
Crema hidratant	1 pot	19'24€	19'24€ / mes	Crema hidratant	1 pot	3'95€	3'95€/mes
Sabó mans	1 pot	6'95€	6'95€/ mes	Sabó mans	1 pot	0'99€	0'99€/mes
				Pasta de dents	1 tub	1'79€	1'79€/mes
				Xampú	1 pot	3'70€	3'70€/mes
Bicarbonat	1 pot	1'50€	1'50€/ mes	Condicionador	1 pot	4'50€	4'50€/mes
Mascareta	4mascaretes	10€	40€/mes	Desodorant	1 pot	1'90€	1'90€/mes
Roba				Roba			
Camiseta ecològica	6 peces	26€	156€ / mes	Camiseta bàsica	6 peces	2'99€	17'94€/mes



— Chemical Exposures —

1. Diesel o de gas d'escapament (vehicles)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. El fum del tabac	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Insecticida	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. La gasolina, per exemple, en una estació de servei mentre s'omple el tanc de gasolina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La pintura o diluent de pintura	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Productes de neteja com desinfectants, blanquejadors, netejadors de bany per a netejadors de pis	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Certs perfums, ambientadors o altres fragàncies	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Esmalt d'ungles, diluent d'esmalt o laca per al cabell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Nous mobles com ara catifes, noves cortines de dutxa de plàstic o l'interior d'un cotxe nou	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Quitrà fresc o asfalt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## — Other Exposures —

1. Aigua de l'aixeta clorada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Aliments particulars, com ara dolços, pizza, la llet, els aliments grassos, carns, barbacoa, ceba, all, aliments picants, o els additius alimentaris	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Desitjos inusuals, o menjar qualsevol aliment com si fossis addicte a ells; o sentir-se malament si es salta un dinar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Sentir-se malalt després dels àpats	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La cafeïna, com el cafè, te, begudes de cola, o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Sentir-se malalt si beus o menges menys de la quantitat habitual de cafè, te, cafeïna, refrescos o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Les begudes alcohòliques en petites quantitats com en la cervesa o una copa de vi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Les teles, joies de metall, cremes, cosmètics i altres articles que toquen la seva pell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ser incapaç de tolerar o tenir reaccions adverses o al·lèrgiques a alguna droga o medicaments (com ara antibiòtics, analgèsics, anestèsics mitjà de contrast de raigs x, vacunes o píndoles anticonceptives), o per a un implant, pròtesis o dispositiu anticonceptiu, o altres materials o procediments mèdics, quirúrgics o dentals	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Problemes amb les reaccions al·lèrgiques clàssiques (asma, símptomes nasals, urticària o èczema) quan s'exposen als al·lèrgens com ara: arbres, l'herba o el pol·len de males herbes, la pols, la floridura, la caspa d'animals, picades d'insectes o aliments particulars	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## — Symptoms —

1. Problemes amb els músculs o articulacions, com rampes, entumiment i debilitat	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> MS
2. Problemes amb ardor o irritació dels ulls, o problemes de les vies respiratòries o la respiració, com a falta d'alè, tos, o tenir una gran quantitat de moc, o infeccions respiratòries	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> AIR/MM
3. Problemes amb el seu cor o al pit, com un ritme cardíac irregular o ràpid o molèsties al pit	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 COR
4. Problemes amb l'estómac o el tracte digestiu, com dolor abdominal o rampes, inflor abdominal o nàusees distensió abdominal, diarrea o estrenyiment	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> GI
5. Problemes amb la seva capacitat de pensar, com dificultat per concentrar-se o recordar coses o tenir problemes per prendre decisions	0 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 COG
6. Problemes amb el seu estat d'ànim, com sentir-se tens o nerviós, irritable, deprimat, tenir períodes de plor o ràbia, o la pèrdua de motivació per fer coses que abans t'interessarà	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> AFF
7. Problemes amb l'equilibri o coordinació, amb entumiment o formigueig a les extremitats, o fixar la vista	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> NM
8. Problemes amb el cap, com mals de cap o sensació de pressió o inflamació	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> HEAD
9. Problemes amb la seva pell, com una erupció, urticària o pell seca	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 <b>10</b> SKIN
10. Problemes amb el seu tracte urinari o els genitals, com dolor a la pelvis o micció freqüent	0 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 GU

## — Masking Index —

1. Fuma tabac un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
2. Beu begudes alcohòliques, cervesa, o vi un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
3. Consumeix begudes amb cafeïna alguna vegada a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
4. Utilitza de manera rutinària (un cop a la setmana o més) perfum, laca, o altres productes de cura personal perfumats?	NO=0 SI=1
5. A casa o al seu lloc de treball han arruixat insecticida aquest últim any?	NO=0 SI=1
6. Habitualment al seu lloc de treball estàs directament amb contacte amb fum de tabac o altres gasos?	NO=0 SI=1
7. Fuma habitualment altres persones a casa seva?	NO=0 SI=1
8. Utilitza cuina de gas o estufa de propà a casa seva?	NO=0 SI=1
9. Fas tu mateix/a la bugada?	NO=0 SI=1
10. Has de prendre rutinàriament (un cop a la setmana o més) píndoles d'esteroides, com la prednisona, medicaments per al dolor que requereix recepta mèdica; medicaments per als trastorns de depressió, ansietat o de l'estat d'ànim; medicaments per poder dormir; o de les drogues?	NO=0 SI=1

## — Impact of Sensitivities —

1. La seva dieta	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. La capacitat de treballar o anar a l'escola	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. La forma de moblar casa	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. L'elecció de la roba	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Capacitat de viatjar o conduir el cotxe	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. L'elecció de productes de neteja personal, com ara desodorants o maquillatge	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Capacitat de poder gaudir d'activitats socials, per exemple, anar a les reunions, església, restaurant, etc	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Elecció de passatemps o recreació	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Relació amb el seu marit o familiar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Capacitat de netejar la casa, ferro, tallar la gespa o realitzar altres tasques de rutina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ENQUESTA ESPANYOLA

1. Crec que em poso malalt més fàcilment que altres persones.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
  
2. Estic tan sa com qualsevol.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
  
3. Crec que la meva salut empitjorarà.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
  
4. La meva salut és excel·lent.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa

ENQUESTA PROPIA

1. Quan et van diagnosticar aquesta malaltia? **Fa 4 o 5 anys**
2. Has notat alguna millora des de que t'ho van diagnosticar o has anat a pitjor?  
**Sempre a pitjor**
3. Abans de diagnosticar-te SQM<sup>11</sup>, et van derivar a altres malalties?  
**Sí, a fatiga crònica, fibromiàlgia**
4. Quin creus que va ser l'agent (productes de neteja, productes de bellesa, les ones magnètiques) que va derivar la teva SQM<sup>11</sup>?  
**Tots els anomenats de manera progressiva (poc a poc)**
5. Has necessitat canviar el teu habitat per a poder viure millor?  
**Sí**

6. Et va tocar restablir la dieta que utilitzaves anteriorment?  
**Sí**
7. Quins son els aliments que no pots prendre?  
**Marisc, lactosa, blat; tot el que porta gluten....**
8. Cuines tu?  
**Sí**
9. Et prens suplementes diàriament?  
**Sí**
10. Quants suplementes prens més o menys diàriament?  
**Dietètics: 1 (vitD)**
11. Els suplementes que et prens diàriament són totalment naturals?  
**Sí**
12. Portes mascareta?  
**Sempre que surto de casa o a casa quan netegen.**
13. Sempre vas amb la mascareta?  
**Depèn**
14. Necessites l'ús d'aparells purificadors (ex. Aparell purificador de l'aigua)?  
**Sí, purificador d'aigua i d'ambient (ozó)**
15. On et sents millor a l'exterior o dintre casa teva?  
**A dintre de casa**
16. Et sents plenament còmoda dintre de casa teva?  
**Sí**
17. Necessites productes d'higiene especials?  
**Sí**
18. Et pots tenyir amb tranquil·litat el cabell?  
**No**
19. Pots netejar la teva casa o necessites alguna persona que ho faci?  
**Sí, tinc una persona que m'ajuda.**
20. En que neteges casa teva?  
**Productes ecològics i naturals: llima, bicarbonat, sal, arbre de te,**
21. En quins productes neteges la roba?  
**Compra un detergent ecològic i sense aromes**
22. En que et neteges les dents?  
**Bicarbonat o ozó**
23. Ets també sensible als sorolls?  
**Sí**
24. Si t'apropes a alguna persona que va perfumada o amb cremes que no siguin hipoalergèniques<sup>4</sup>, et produeixen molèsties?  
**Moltes, he de marxar del lloc o posar-me la mascareta.**
25. Necessites anar habitualment als metges per aquesta malaltia?  
**Sí, sovint**
26. Necessites o vas necessitar mai l'ajut o el recolzament de psicòlegs?  
**Sí**

27. Que t'afecta més la calor o el fred?

Tots dos casos quan són extrems.

28. Quina època de l'any et trobes millor?

A la primavera

29. Quan tens síndromes molt forts ten has d'anar del poble?

Vic sempre fora del poble per aquestes circumstàncies.

30. Algun cas molt extrem?

Arruixar arbres, arruixar amb insecticida.

31. Senyala si pateix alguna de les següents malalties?

- Síndrome Fatiga Crònica (SFC) X
- Fibromiàlgia (FM) X
- Síndrome de Sjögren / Síndrome seca X
- Disrupció endocrina múltiple X
- Còlon irritable X
- Cistitis irritativa X

## 11.2.4- Pacient 4

Persona amb SQM <sup>11</sup>				Persona sense SQM <sup>11</sup>			
Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte	Producte	Pes / mes	€ / kg o g	Preu total del producte
Alimentació				Alimentació			
Esmorzar-Berenar				Esmorzar-Berenar			
Sucs de Taronja	20kg	0'70 €	14€ / mes	Sucs de Taronja	20 kg	0'90€	18€/mes
Llet d'ametlla	1kg	6 €	6€ / mes	Llet d'ametlla	1kg	1'99€	1'99€/mes
Kiwis	4kg	3'75€	15€ / mes	Kiwis	4kg	2'95€	11'80€/mes
Avena integral	250g	0'70€	0'70€ / mes	Avena integral	250 g	0'50€	0'50€/mes
Pinya natural	4 pinyes	4€	16€ / mes	Pinya Natural	4 pinyes	1€	4€/mes
Torrades d'arròs integral	2 paquets	2€	4€ / mes	Torrades d'arròs integral	2 paquets	0'99€	1'98€/mes
Ametlles	150 g	6€	6€ / mes	Ametlles	150 g	2'05€	2'05€/mes
Avellanes	150g	4€	4€/ mes	Avellanes	150 g	2'15€	2'15€/mes
Plàtans	1kg	1'50€	1'50€ / mes	Plàtans	1 kg	1'15€	1'15€/ mes
Nous	1 kg	4€	4€/ mes	Nous	1 kg	13'53€	13'53€/mes
Cacau natural	100g	4'50€	4'50€ / mes	Cola cau	1kg	2'79€	2'79€/mes
Pa ecològic sense gluten	2 paquets	4€	8€ / mes	Pa	5 barres	0'39€	1'95€/mes



Melmelada ecològica	1 pot	4€	4€/ mes	Melmelada	1 pot	1'29€	1'29€/mes
Llet d'avena	2 litres	1'40€	2'80€/ mes	Llet	2 litres	0'59€	1'18€/mes
Dinar-Sopar				Dinar- Sopar			
Pasta ecològica sense gluten	1 kg	4€	4€ / mes	Pasta	1 kg	0'75€	0'75€/mes
Peix i marisc fresc			100€ / mes	Peix i marisc			100€/mes
Patates ecològiques	5 kg	1'60€	8€ / mes	Patates	5 kg	1'30€	6'48€/mes
Cebes ecològiques	2'50 kg	1'60€	4€ / mes	Cebes	2'50 kg	0'45€	1'12€/mes
Enciam variat	5 kg	1'60€	8€ / mes	Enciam	5 kg	3'16€	15'8€/mes
Carbassó	3 kg	3€	9€ / mes	Carabassó	3 kg	0'65€	1'95€/mes
Bleda	4 manolls	1'75€	7€ / mes	Bleda	4 manolls	0'95€	3'80€/mes
Brocolí	2 kg	1'50€	3€ / mes	Brocolí	2kg	0'89€	1'78€/mes
Mongeta fina	2 kg	3€	6€ / mes	Mongeta fina	2 kg	1'68€	3'36€/mes
Cogombre	1 kg	3€	3€ / mes	Cogombre	1kg	0'59€	0'59€/mes
Tomàquet	4kg	2'75€	11€ / mes	Tomàquet	4 kg	0'89€	3'56€/mes
Carlota	1 manoll	3€	3€ / mes	Carlota	1 manoll	0'69€	0'69€/mes
Pebrot	1 kg	2'65€	2'65€/ Mes	Pebrot	1kg	1'48€	1'48€/mes
All porro	4 peces	1€	4€ / mes	All porro	4 peces	0'40€	1'60€/mes
Carn de corder	500g	12€	12€ / mes	Carn corder	500 g	8€	8€/mes
Carn de bou	1 kg	17€	17€ / mes	Carn de bou	1kg	10'70€	10'70€/mes
Carn de porc	1 kg	10€	10€ / mes	Carn de porc	1 kg	4'58€	4'58€/mes
Pollastre	1 kg	16€	16€ / mes	Pollastre	1 kg	2'17€	2'17€/mes
Costella de porc	500 g	9€	9€ / mes	Costella de porc	500g	2'85€	2'85€/mes
Aigua	45 litres	0'53€	24€ / mes	Aigua	45 litres	0'39€	17'40€/mes
Productes de neteja				Productes de neteja			
Bicarbonat	4 pots	1'50€	6€ / mes	Lleixiu	1 pot	0'74€	0'74€/mes
Vinagre	1 pot	4€	4€ / mes	Suavitant	1 pot	3'30€	3'30€/mes
				Detergent	1 pot	9'99€	9'99€ / mes
				Líquid de fregar	1 pot	1'55€	1'55€/mes
				Líquid per al vàter	1 litre	1'20€	1'20€/mes
				Desodorant	1 pot	1'70€	1'70€/mes
Productes de bellesa				Productes de bellesa			
Gel/ xampú	3 ampolles	6'80€	20,40€/ Mes	Gel	1 pot	3'49€	3'49€/mes
Crema hidratant	1 pot	56€	56€ / mes	Crema hidratant	1 pot	3'95€	3'95€/mes

Sabó mans	1 pot	6'95€	6'95€/ mes	Sabó mans	1 pot	0'99€	0'99€/mes
Bicarbonat	1 pot	1'50€	1'50€/ mes	Pasta de dents	1 tubo	1'79€	1'79€/mes
Mascareta	4mascaretes	30€	120€/mes	Xampú	1 pot	3'70€	3'70€/mes
				Condiciona-dor	1 pot	4'50€	4'50€/mes
Roba				Roba			
Pantaló Xandall cotó ecològic	1 peça	32'90€	32'90€ / mes	Pantaló xandall	1 peça	24'95€	24'95€/mes
Jaqueta Xandall cotó ecològic	1 peça	49'90€	49'90€ / mes	Jaqueta Xandall	1 peça	22'95€	22'95€/mes
Camiseta ecològica	2 peces	19'90€	39'80€ / mes	Camiseta bàsica	2 peces	2'99€	5'98€/mes
Calcetes cotó ecològic	4 peces	11'90€	47'60€ / mes	Calcetes	4 peces	3€	12€/mes
Mitjons	4 parell	7'50€	30€ / mes	Mitjons	4 parell	3'99€	15€/mes
Pijama cotó ecològic	2 conjunts	49'90€	99'80€ / mes	Pijama	2 conjunts	17'99€	35'98€/mes



### — Chemical Exposures —

1. Diesel o de gas d'escapament (vehicles)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. El fum del tabac	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Insecticida	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. La gasolina, per exemple, en una estació de servei mentre s'omple el tanc de gasolina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La pintura o diluent de pintura	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Productes de neteja com desinfectants, blanquejadors, netejadors de bany per a netejadors de pis	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Certs perfums, ambientadors o altres fragàncies	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Esmalt d'ungles, diluent d'esmalt o laca per al cabell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Nous mobles com ara catifes, noves cortines de dutxa de plàstic o l'interior d'un cotxe nou	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Quitrà fresc o asfalt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## — Other Exposures —

1. Aigua de l'aixeta clorada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Aliments particulars, com ara dolços, pizza, la llet, els aliments grassos, carns, barbacoa, ceba, all, aliments picants, o els additius alimentaris	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Desitjos inusuals, o menjar qualsevol aliment com si fossis addicte a ells; o sentir-se malament si es salta un dinar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Sentir-se malalt després dels àpats	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La cafeïna, com el cafè, te, begudes de cola, o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Sentir-se malalt si beus o menges menys de la quantitat habitual de cafè, te, cafeïna, refrescos o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Les begudes alcohòliques en petites quantitats com en la cervesa o una copa de vi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Les teles, joies de metall, cremes, cosmètics i altres articles que toquen la seva pell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ser incapaç de tolerar o tenir reaccions adverses o al·lèrgiques a alguna droga o medicaments (com ara antibiòtics, analgèsics, anestèsics mitjà de contrast de raigs x, vacunes o píndoles anticonceptives), o per a un implant, pròtesis o dispositiu anticonceptiu, o altres materials o procediments mèdics, quirúrgics o dentals	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Problemes amb les reaccions al·lèrgiques clàssiques (asma, símptomes nasals, urticària o èczema) quan s'exposen als al·lèrgens com ara: arbres, l'herba o el pol·len de males herbes, la pols, la floridura, la caspa d'animals, picades d'insectes o aliments particulars	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## — Symptoms —

1. Problemes amb els músculs o articulacions, com rampes, entumiment i debilitat	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 MS
2. Problemes amb ardor o irritació dels ulls, o problemes de les vies respiratòries o la respiració, com a falta d'alè, tos, o tenir una gran quantitat de moc, o infeccions respiratòries	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 AIR/MM
3. Problemes amb el seu cor o al pit, com un ritme cardíac irregular o ràpid o molèsties al pit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 COR
4. Problemes amb l'estómac o el tracte digestiu, com dolor abdominal o rampes, inflor abdominal o nàusees distensió abdominal, diarrea o estrenyiment	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 GI
5. Problemes amb la seva capacitat de pensar, com dificultat per concentrar-se o recordar coses o tenir problemes per prendre decisions	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 COG
6. Problemes amb el seu estat d'ànim, com sentir-se tens o nerviós, irritable, deprimat, tenir períodes de plor o ràbia, o la pèrdua de motivació per fer coses que abans t'interessarà	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 AFF
7. Problemes amb l'equilibri o coordinació, amb entumiment o formigueig a les extremitats, o fixar la vista	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 NM
8. Problemes amb el cap, com mals de cap o sensació de pressió o inflamació	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HEAD
9. Problemes amb la seva pell, com una erupció, urticària o pell seca	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SKIN
10. Problemes amb el seu tracte urinari o els genitals, com dolor a la pelvis o micció freqüent	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 GU

## — Masking Index —

1. Fuma tabac un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
2. Beu begudes alcohòliques, cervesa, o vi un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
3. Consumeix begudes amb cafeïna alguna vegada a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
4. Utilitza de manera rutinària (un cop a la setmana o més) perfum, laca, o altres productes de cura personal perfumats?	NO=0 SI=1
5. A casa o al seu lloc de treball han arruixat insecticida aquest últim any?	NO=0 SI=1
6. Habitualment al seu lloc de treball estàs directament amb contacte amb fum de tabac o altres gasos?	NO=0 SI=1
7. Fuma habitualment altres persones a casa seva?	NO=0 SI=1
8. Utilitza cuina de gas o estufa de propà a casa seva?	NO=0 SI=1
9. Fas tu mateix/a la bugada?	NO=0 SI=1
10. Has de prendre rutinàriament (un cop a la setmana o més) píndoles d'esteroides, com la prednisona, medicaments per al dolor que requereix recepta mèdica; medicaments per als trastorns de depressió, ansietat o de l'estat d'ànim; medicaments per poder dormir; o de les drogues?	NO=0 SI=1

## — Impact of Sensitivities —

1. La seva dieta	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. La capacitat de treballar o anar a l'escola	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. La forma de moblar casa	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. L'elecció de la roba	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Capacitat de viatjar o conduir el cotxe	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. L'elecció de productes de neteja personal, com ara desodorants o maquillatge	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Capacitat de poder gaudir d'activitats socials, per exemple, anar a les reunions, església, restaurant, etc	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Elecció de passatemps o recreació	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Relació amb el seu marit o familiar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Capacitat de netejar la casa, ferro, tallar la gespa o realitzar altres tasques de rutina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ENQUESTA ESPANYOLA

1. Crec que em poso malalt més fàcilment que altres persones.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa**
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
  
2. Estic tan sa com qualsevol.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa**
  - e. Totalment falsa
  
3. Crec que la meva salut empitjorarà.
  - a. Totalment certa**
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
  
4. La meva salut és excel·lent.
  - a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa**

ENQUESTA PROPIA

1. Quan et van diagnosticar aquesta malaltia? **Fa 17 anys**
2. Has notat alguna millora des de que t'ho van diagnosticar o has anat a pitjor?  
**Sempre a pitjor**
3. Abans de diagnosticar-te SQM<sup>11</sup>, et van derivar a altres malalties?  
**Sí; depressions, càncer, esclerosis múltiple, lupus...**
4. Quin creus que va ser l'agent (productes de neteja, productes de bellesa, les ones magnètiques) que va derivar la teva SQM<sup>11</sup>?  
**Al supermercat on treballava hi van fumigar per a les rates.**
5. Has necessitat canviar el teu habitat per a poder viure millor?  
**Sí, m'agradaria viure al camp**

6. Et va tocar restablir la dieta que utilitzaves anteriorment?  
**Sí**
7. Quins són els aliments que no pots prendre?  
**Pataca, tots els productes que siguin amb clorofil·la blanca, conservants, només productes amb recipients de vidre...**
8. Cuines tu?  
**Pocs cops, i si cuina només ensalades o truites**
9. Et prens suplementes diàriament?  
**Sí**
10. Quants suplementes prens més o menys diàriament?  
**Magnesi (400) 1 vegada al dia com a màxim i no tot els dies**
11. Els suplementes que et prens diàriament són totalment naturals?  
**Sí**
12. Portes mascareta?  
**Sí**
13. Sempre vas amb la mascareta?  
**Majoritàriament i sino en mocador**
14. Necessites l'ús d'aparells purificadors (ex. Aparell purificador de l'aigua)?  
**Sí, purificador d'aigua**
15. On et sents millor a l'exterior o dintre casa teva?  
**Al exterior però si esta a un lloc sense tràfic i cap fabrica propera**
16. Et sents plenament còmoda dintre de casa teva?  
**Sí**
17. Necessites productes d'higiene especials?  
**Sí**
18. Et pots tenyir amb tranquil·litat el cabell?  
**No**
19. Pots netejar la teva casa o necessites alguna persona que ho faci?  
**No ho fa tot ella**
20. En que neteges casa teva?  
**Vinagre + bicarbonat + H<sub>2</sub>O calent**
21. En quins productes neteges la roba?  
**Bicarbonat**
22. En que et neteges les dents?  
**Bicarbonat**
23. Ets també sensible als sorolls?  
**Sí, molt**
24. Si t'apropes a alguna persona que va perfumada o amb cremes que no siguin hipoalergèniques<sup>4</sup>, et produeixen molèsties?  
**Sí**
25. Necessites anar habitualment als metges per aquesta malaltia?  
**Sí, sovint**

26. Necessites o vas necessitar mai l'ajut o el recolzament de psicòlegs?

Sí

27. Que t'afecta més la calor o el fred?

Les dues coses, però pitjor el fred per les contractures.

28. Quina època de l'any et trobes millor?

Per igual a totes les èpoques

29. Quan tens síndromes molt forts ten has d'anar del poble?

Sí a llocs de platja

30. Algun cas molt extrem?

Molts

31. Senyala si pateix alguna de les següents malalties?

- Síndrome Fatiga Crònica (SFC) X
- Fibromiàlgia (FM) X
- Síndrome de Sjögren / Síndrome seca X
- Disrupció endocrina múltiple (està en procés de diagnòstic)
- Còlon irritable X
- Cistitis irritativa X

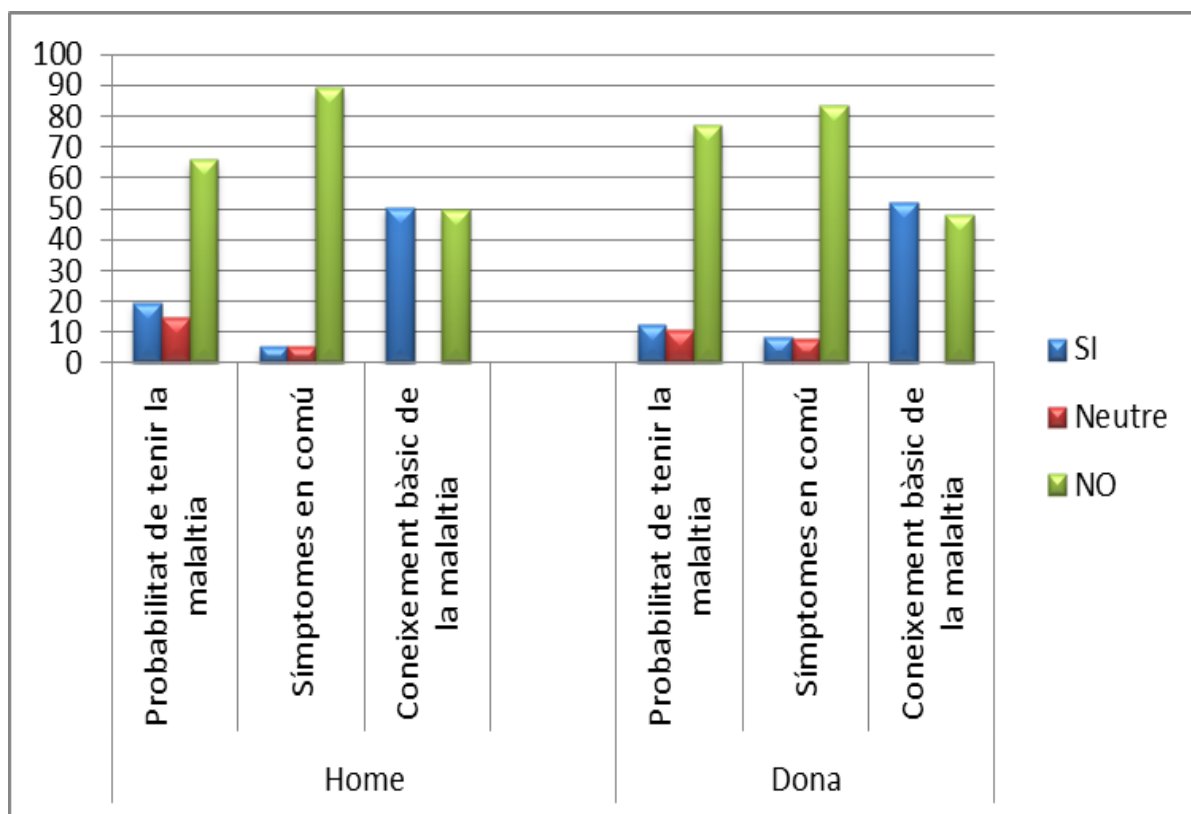


## 12- RESULTATS DE LA INVESTIGACIÓ

Aquests són els resultats obtinguts de l'enquesta destinada a la població no malalta. Està comparat el sexe masculí envers el femení i està agrupats per mateix marge d'edat.

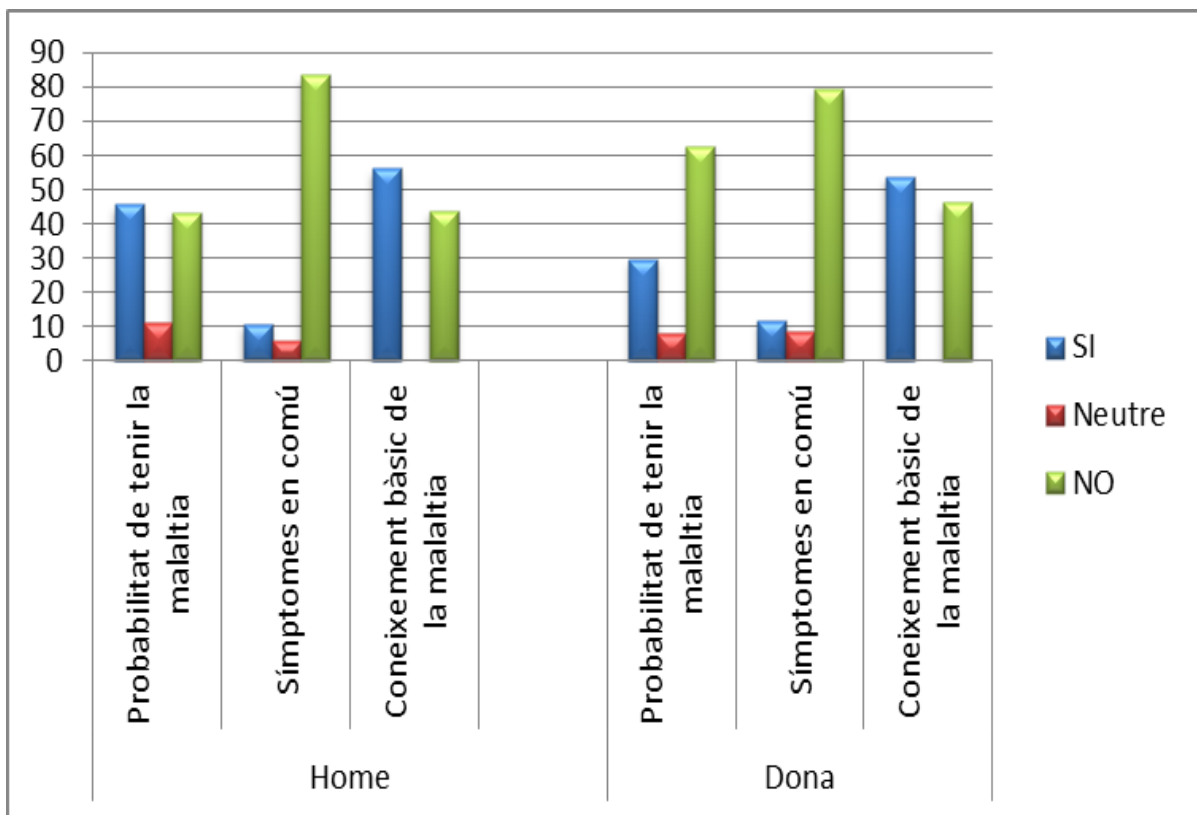
### HOME-DONA 12-22

		SI	Neutre	NO	Total
Home	Probabilitat de tenir la malaltia	19,45	14,81	65,74	100
	Síntomes en comú	5,39	5,39	89,22	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	50,37		49,63	100
Dona	Probabilitat de tenir la malaltia	12,29	10,66	77,05	100
	Síntomes en comú	8,49	7,76	83,75	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	52,13		47,87	100



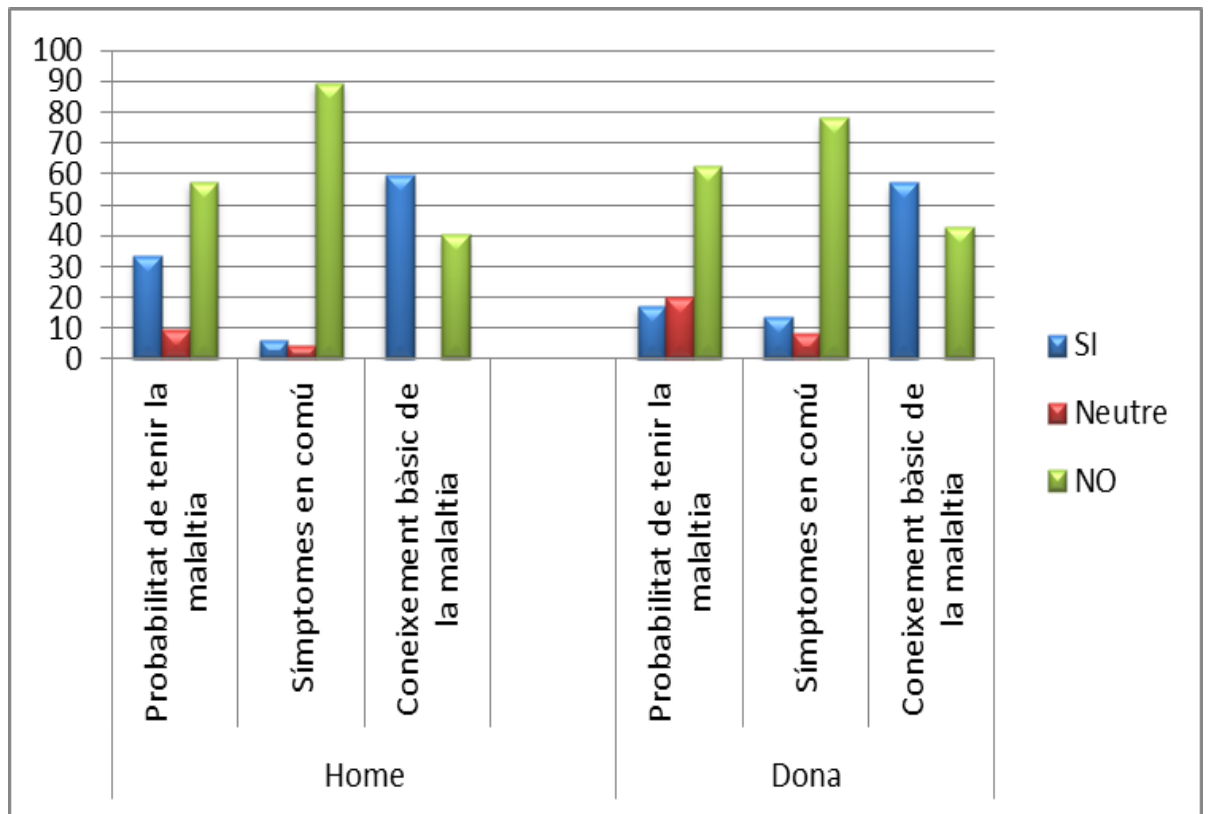
HOME-DONA 23-40

		SI	Neutre	NO	Total
Home	Probabilitat de tenir la malaltia	45,76	11,02	43,22	100
	Síntomes en comú	10,78	5,86	83,36	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	56,27		43,73	100
Dona	Probabilitat de tenir la malaltia	29,63	8,02	62,35	100
	Síntomes en comú	11,78	8,64	79,58	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	53,83		46,17	100



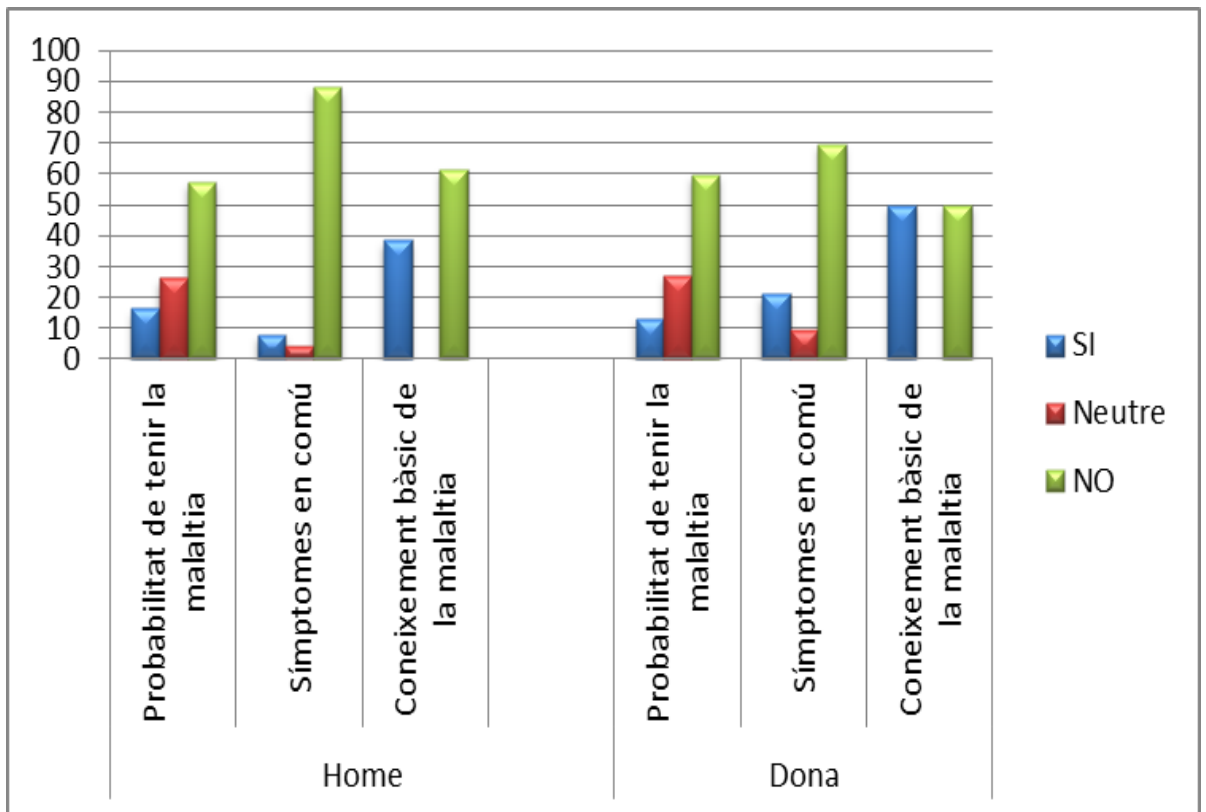
HOME-DONA 41-64

		SI	Neutre	NO	Total
Home	Probabilitat de tenir la malaltia	33,13	9,37	57,5	100
	Síntomes en comú	6,14	4,43	89,43	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	59,75		40,25	100
Dona	Probabilitat de tenir la malaltia	17,39	20,29	62,32	100
	Síntomes en comú	13,84	8,1	78,06	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	57,11		42,89	100



HOME-DONA +65

		SI	Neutre	NO	Total
Home	Probabilitat de tenir la malaltia	16,25	26,25	57,5	100
	Síntomes en comú	7,95	4,09	87,96	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	38,5		61,5	100
Dona	Probabilitat de tenir la malaltia	13,05	27,17	59,78	100
	Síntomes en comú	21,15	9,29	69,56	100
	Coneixement bàsic de la malaltia	50		50	100



# PACIENTS

## PACIENT 1

Dieta del Pacient 1	784'54€	Dieta d'una persona no malalta	483'71€
---------------------	---------	--------------------------------	---------



— **Chemical Exposures** —

Puntuació total de la Intolerància Química (0-100) **92**

— **Other Exposures** —

Puntuació total d'Intolerància (0-100) **20**

— **Symptoms** —

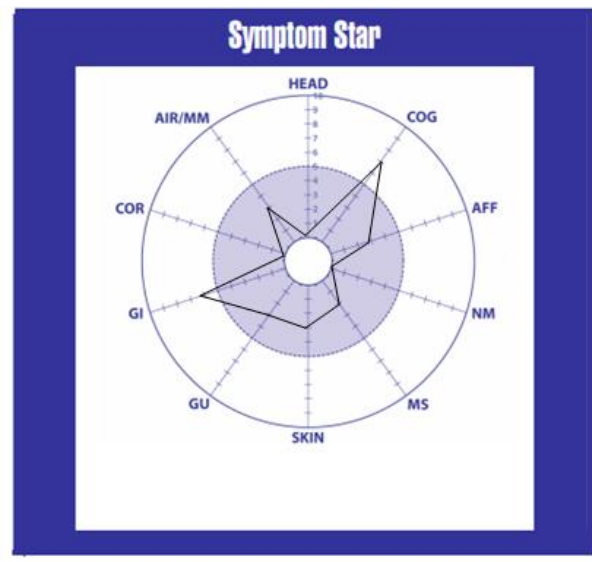
Puntuació total de símptomes (0-100) **27**

— **Masking Index** —

Número total de "SI" (0-10) **2**

— **Impact of Sensitivities** —

Puntuació total d'impacte amb la vida(0-100) **61**



ENQUESTA ESPANYOLA

Tot i saber que no està totalment bé el seu estat psicològic és positiu; creu que anirà millorant.

## PACIENT 2

Dieta del Pacient 2	516'69€	Dieta d'una persona no malalta	275'61€
---------------------	---------	--------------------------------	---------




---

— **Chemical Exposures** —

---

Puntuació total de la Intolerància Química (0-100) **100**

---

— **Other Exposures** —

---

Puntuació total d'Intolerància (0-100) **20**

---

— **Symptoms** —

---

Puntuació total de símptomes (0-100) **58**

---

— **Masking Index** —

---

Número total de "SI" (0-10) **3**

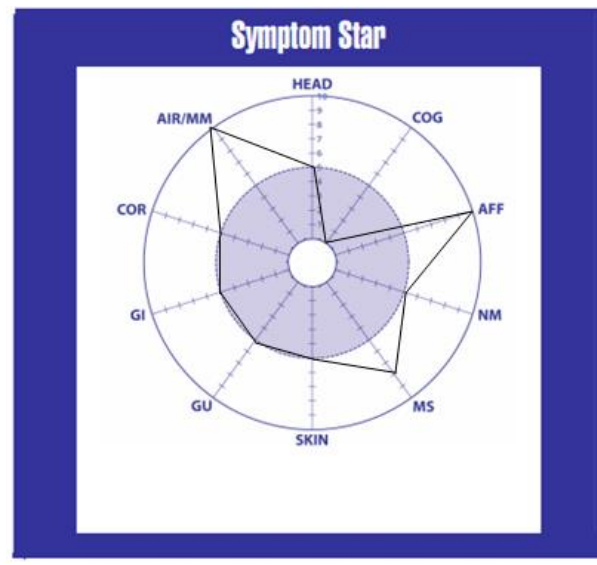
---

— **Impact of Sensitivities** —

---

Puntuació total d'impacte amb la vida(0-100) **65**

---



ENQUESTA ESPANYOLA

Tot i que reconeix i accepta la seva malalattia, prefereix no pensar-hi.

PACIENT 3

Dieta del Pacient 3	424'18€	Dieta d'una persona no malalta	207'21€
---------------------	---------	--------------------------------	---------



**— Chemical Exposures —**

Puntuació total de la Intolerància Química (0-100) **100**

**— Other Exposures —**

Puntuació total d'Intolerància (0-100) **95**

**— Symptoms —**

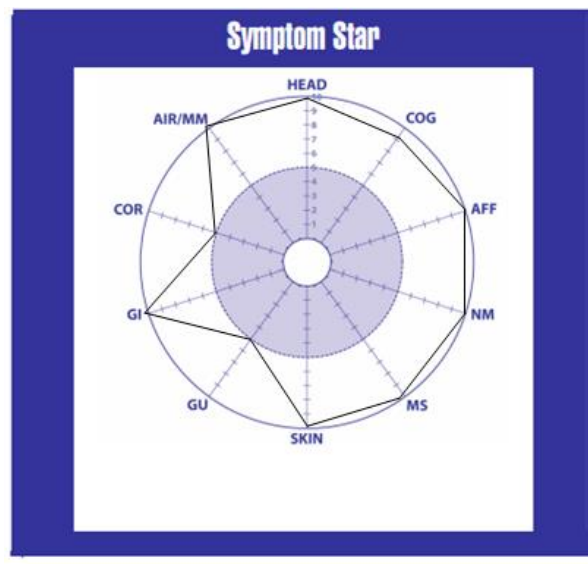
Puntuació total de símptomes (0-100) **89**

— Masking Index —

Número total de "SI" (0-10) **3**

— Impact of Sensitivities —

Puntuació total d'impacte amb la vida(0-100) **85**



ENQUESTA ESPANYOLA

Tot i estar en un grau prou elevat de SQM<sup>11</sup>, és molt positiva i alguns cops prefereix no pensar-hi i buscar solucions per a gaudir d'una millor qualitat de vida.

PACIENT 4

Dieta del Pacient 4	866€	Dieta d'una persona no malalta	406'78€
---------------------	------	--------------------------------	---------





**— Chemical Exposures —**

Puntuació total de la Intolerància Química (0-100) **100**

**— Other Exposures —**

Puntuació total d'Intolerància (0-100) **92**

**— Symptoms —**

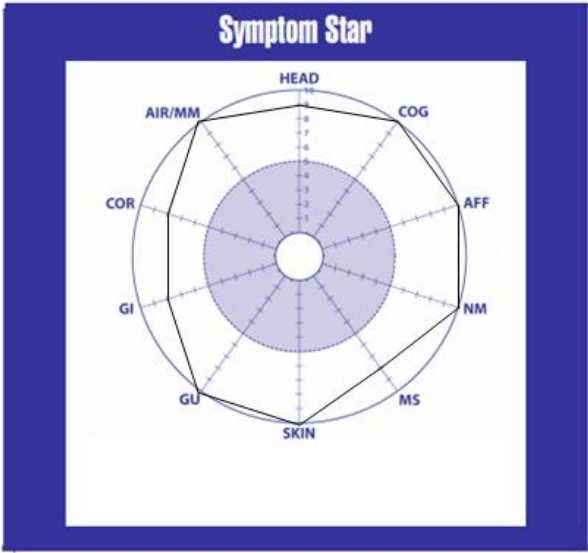
Puntuació total de símptomes (0-100) **93**

**— Masking Index —**

Número total de "SI" (0-10) **2**

**— Impact of Sensitivities —**

Puntuació total d'impacte amb la vida(0-100) **93**



ENQUESTA ESPANYOLA

Sap que no està gens bé i que el seu grau d'afectació és molt elevat, motiu pel qual li és impossible ser positiva.

## 13- CONCLUSIONS

Després d'observar i contrastar totes les dades obtingudes en les diferents enquestes realitzades a una mostra de població de 559 persones, d'edats compreses entre 12 i més de 65 anys, es pot concloure que aquesta malaltia afecta molt més a la població femenina que a la masculina, i que presenta símptomes diferents indistintament del sexe al qual afecti. Cal fer esment que les enquestes han anat dirigides a quatre sectors de població de diverses edats; el primer sector dirigit a la població compresa entre els 12 i els 22 anys ambdós inclosos; el segon, de 23 a 40; el tercer de 41 a 64 i, l'últim dirigit a la població major de 65 anys.

La població masculina que pertany a tots els sectors presenten una probabilitat més elevada de desenvolupar la malaltia que les dones. Només manifesten tenir més coneixement d'aquesta malaltia els homes envers les dones inclosos en els sectors 2 i 3.

Les dones que pertanyen a tots els intervals tenen símptomes en comú amb la malaltia en comparació als homes (fet que era d'esperar ja que la població femenina correspon a un 80% d'afectats de la població total); i només les dels intervals 1 i 4 poseeixen coneixements bàsics d'aquesta malaltia.

### DIAGNÒSTIC DE PERSONES AMB SQM<sup>11</sup>:

#### PACIENT 1

Segons les dades que he extret de la QEESI, he observat que el pacient 1 presenta un grau d'afectació II. No obstant, crec que es podria considerar una SQM<sup>11</sup> falsa. La SQM<sup>11</sup> falsa, com anteriorment he explicat, els malalts creuen que tenen SQM<sup>11</sup> perquè simplement els molesten algunes olors i no presenten cap afectació biològica. Per aquest motiu és necessari un estudi psicològic, per poder eliminar aquests falsos positius, ja que en aquest sentit, la QEESI o qualsevol tipus de qüestionari que no porti una part psicològica pot induir a error. Crec que em va donar indicis d'aquest fals positiu quan em va explicar que millorava amb el pas del temps i, en algunes ocasions, pot estar en contacte amb ambientadors i insecticides amb tota tranquil·litat.

#### PACIENT 2

El pacient 2 presenta un grau d'afectació II segons la QEESI perquè no utilitza mascareta, no ha hagut de canviar d'hàbitat per la malaltia i, a més, als blocs 1 i 3 d'aquest qüestionari anglès ha obtingut una puntuació superior a 40 punts.

### PACIENT 3

El pacient 3 té un grau d'afectació III. Utilitza sovint la mascareta i ha hagut de canvi de vivenda. La seva puntuació en els blocs 1 i 3 es superior a 40 punts i al bloc 4 inferior a 6 punts.

### PACIENT 4

EL pacient 4 presenta un grau d'afectació III-IV. A més de tenir iguals símptomes que la pacient 3, sempre utilitza la mascareta i pràcticament no es pot moure de casa seva a causa dels agents contaminants que hi ha a l'espai urbà.

### **ESTUDI ECONÒMIC MENSUAL D'UN MALALT COMPARAT AMB UNA PERSONA SANA**

Tenint en compte la mateixa quantitat i la mateixa dieta (cada pacient em va proporcionar la seva dieta), es pot observar clarament que els quatre pacients necessiten mensualment el doble de diners que una persona sana per a viure.

## 14- AGRAÏMENTS

## 15- ANNEX

### 15.1- Carta al Dr. Santiago Nogué

Bon dia Dr. Santiago Nogué,

Soc ...

Li escric aquest correu ja que estic realitzant el treball de recerca sobre la Sensibilitat Química Múltiple, i li estaria molt agraïda si estigués disposat i tingués el temps necessari per poder-li fer una entrevista a vostè o a algun membre del seu equip mèdic. Estic molt interessada amb aquest àmbit. M'he estat informant via Internet i també m'he desplaçat a la llibreria mèdica del costat de l'Hospital Clínic on he aconseguit el llibre que vostè juntament amb el Dr. Fernández-Solà han publicat; per poder tenir més informació addient a la meva recerca.

Desitjaria que em contestes el més aviat possible.

Salutacions,

...

### 15.2- Model de l'enquesta destinada a la població no malalta

Home     Dona     12-22 anys     23-40 anys     41-64 anys     Més de 65 anys

#### Qüestionari – Sensibilitat Química Múltiple

Aquest qüestionari està realitzat amb una finalitat biològica per a una recerca d'informació sobre la Sensibilitat Química Múltiple (SQM). Les vostres respostes em seran com a informació adient al meu treball de recerca, amb la qual cosa, agrairia que hem respongueu amb tota sinceritat, ja que aquest qüestionari és de doble cec, és a dir, totalment anònim.

1- Estàs diàriament amb contacte amb productes químics?

SI, laboralment     SI, no laboralment     NO

2- Consideres que la teva dieta és equilibrada?  SI     NO

3- Has observat algunes manifestacions davant productes de neteja; en especial lleixiu, sulfumant i/o amoníac?

SI, sempre     SI, però pocs cops     NO

- 4- Estàs en constant dolor de cap?  SI  NO
- 5- Estàs en constants nàusees?  SI  NO
- 6- T'han informat mai que pugues estar sofrint fibromiàlgia?  SI  NO
- 7- T'han diagnosticat mai fatiga crònica o asma bronquial?  
 SI  NO
- 8- Tens sempre o majoritàriament tots els dies mal estar general?  SI  NO
- 9- T'has vist mai afectat a algun tipus de reacció al·lèrgica o brot inoportú a la teva pell per causa d'algun perfum que t'has posat sobre teu?  
 SI, sempre  SI, però pocs cops  NO
- 10- Al anar a abraçar o donar algun petó, has sentit molèsties per el seu perfum, sabó i/o crema hidratant entre altres productes de bellesa?  
 SI, sempre  SI, però pocs cops  NO
- 11- Sents molèsties davant petites radiacions solars?  SI  NO
- 12- Ets excessivament sensible al fred i/o la calor?  SI  NO
- 13- T'han diagnosticat sistematologia depressiva?  SI  NO
- 14- Has sentit mai parlar sobre les "persones bombolla"?  SI  NO
- 15- Ets conscient que hi ha malalties minoritàries poc estudiades?  
 SI  NO
- 16- Sabies que hi ha ONGs que ajuden a les persones amb malalties minoritàries?  
 SI  NO
- 17- Has sentit parlar mai de la malaltia anomenada Sensibilitat Química Múltiple?  
 SI  NO
- 18- Si la resposta anterior ha sigut afirmativa, coneixes a algú que pateix-hi aquesta malaltia?  
 SI  NO

És un desconegut, familiar, amic...?

---

- 19- Coneixes alguna ONG que ajudi a les persones amb SQM? Quina?

---

### 15.3- Model de l'enquesta utilitzada a Espanya per alguns professionals

#### Marqui una sola resposta

1. En general, vostè diria que la seva salut és:
  - a. Excel·lent
  - b. Molt bona
  - c. Bona
  - d. Regular
  - e. Dolenta
  
2. Com diria que és la seva salut actual, comparada amb la de fa un any?
  - a. Molt millor ara que fa un any
  - b. Una mica millor ara que fa un any
  - c. Gairebé igual
  - d. Una mica pitjor que va un any
  - e. Molt pitjor ara que fa un any

#### LES SEGÜENTS PREGUNTES ES REFERIXEN A ACTIVITATS QUE VOSTÈ PODRIA FER EN UN DIA NORMAL

3. La seva salut actual, el limita per a fer **esforços intensos**, tal com corre, aixecar objectes pesats, o participar en esports esgotadors?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
4. La seva salut actual, el limita per fer **esforços moderats**, com moure una taula, passar l'aspiradora, o caminar més d'una hora?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
5. La seva salut actual, el limita per **agafar o portar la bossa de la compra?**
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita



6. La seva salut actual, el limita per **pujar diversos pisos per l'escala**?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
7. La seva salut actual, el limita per **pujar un sol pis per l'escala**?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
8. La seva salut actual, el limita **per agenollar-se**?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
9. La seva salut actual, el limita per a caminar **un quilòmetre o més**?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
10. La seva salut actual, el limita per caminar **diversos carrers** (varis centenars de metres)?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
11. La seva salut actual, el limita per caminar **un sol carrer** (uns 100 metres)?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita
  
12. La seva salut actual, el limita per **banyar-se o vestir-se per si mateix**?
  - a. Si, me limita molt
  - b. Si, me limita un poc
  - c. No, no me limita

LES SEGÜENTS PREGUNTES ES REFERIXEN A PROBLEMES EN LA SEVA FEINA O EN LES SEVES ACTIVITATS QUOTIDIANES.

13. Durant les 4 últimes setmanes, va haver de **reduir el temps** dedicat a la feina o a les seves activitats quotidianes, a causa de la seva salut física?
  - a. Si.
  - b. No.

14. Durant les 4 últimes setmanes, **ha fet menys** del que hagués volgut, a causa de la seva salut física?
- Si.
  - No.
15. Durant les 4 últimes setmanes, ha hagut de deixar **de fer algunes tasques** a la seva feina o a les seves activitats quotidianes, a causa de la seva salut física?
- Si.
  - No.
16. Durant les 4 últimes setmanes, **ha tingut dificultats** per a fer el seu treball o les seves activitats quotidianes (per exemple, li ha costat més del normal), a causa de la seva salut física?
- Si.
  - No.
17. Durant les 4 últimes setmanes, ha hagut de **reduir el temps** dedicat al treball o a les seves activitats quotidianes, a causa de algun problema emocional ( com estar trist, deprimit, o nerviós)?
- Si.
  - No.
18. Durant les 4 últimes setmanes, **ha fet menys** del que hagués volgut fer, a causa de algun problema emocional (com estar trist, deprimit, o nerviós)?
- Si.
  - No.
19. Durant les 4 últimes setmanes, **no ha fet** el seu treball o les seves activitats quotidianes **tan acuradament** com de costum, a causa de algun problema emocional ( com estar trist, deprimit, o nerviós)?
- Si.
  - No.
20. Durant les 4 últimes setmanes, fins a quin punt la seva salut física o els problemes emocionals han dificultat les seves activitats socials habituals amb la família, els amics, els veïns o altres persones?
- Gens
  - Una mica
  - Regular
  - Bastant
  - Molt

21. Ha tingut dolor en alguna part del cos durant les 4 últimes setmanes?

- a. No, cap
- b. Sí, molt poc
- c. Sí, un poc
- d. Sí, moderat
- e. Sí, molt
- f. Sí, moltíssim

22. Durant les 4 últimes setmanes, fins a quin punt el dolor li ha dificultat el seu treball habitual (inclòs el treball fora de casa i les tasques domèstiques)?

- a. Gens
- b. Un poc
- c. Regular
- d. Bastant
- e. Molt

LES SEGÜENTS PREGUNTES ES REFERIXEN COM S'HA SENTIT I COM LI HA ANAT LES COSES DURANT LES 4 ÚLTIMES SETMANES. A CADA PREGUNTA RESPONGUI EL QUE ES SEMBLI MÉS A COM S'HA SENTIT VOSTÈ

23. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps s'ha sentit ple de vitalitat?

- a. Sempre
- b. Gairebé sempre
- c. Moltes vegades
- d. Algunes vegades
- e. Només alguna vegada
- f. Mai

24. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps ha estat nerviós?

- a. Sempre
- b. Gairebé sempre
- c. Moltes vegades
- d. Algunes vegades
- e. Només alguna vegada
- f. Mai

25. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps s'ha sentit tan baix de moral que res podia animar-li?
- Sempre
  - Gairebé sempre
  - Moltes vegades
  - Algunes vegades
  - Només alguna vegada
  - Mai
26. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps s'ha sentit calmat i tranquil?
- Sempre
  - Gairebé sempre
  - Moltes vegades
  - Algunes vegades
  - Només alguna vegada
  - Mai
27. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps ha tingut molta energia?
- Sempre
  - Gairebé sempre
  - Moltes vegades
  - Algunes vegades
  - Només alguna vegada
  - Mai
28. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps s'ha sentit desanimat i trist?
- Sempre
  - Gairebé sempre
  - Moltes vegades
  - Algunes vegades
  - Només alguna vegada
  - Mai
29. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps s'ha sentit esgotat?
- Sempre
  - Gairebé sempre
  - Moltes vegades
  - Algunes vegades
  - Només alguna vegada
  - Mai

30. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps s'ha sentit feliç?
- a. Sempre
  - b. Gairebé sempre
  - c. Moltes vegades
  - d. Algunes vegades
  - e. Només alguna vegada
  - f. Mai
31. Durant les 4 últimes setmanes, quant de temps s'ha sentit cansat?
- a. Sempre
  - b. Gairebé sempre
  - c. Moltes vegades
  - d. Algunes vegades
  - e. Només alguna vegada
  - f. Mai
32. Durant les 4 últimes setmanes, amb quina freqüència la salut física o els problemes emocionals li han dificultat les seves activitats socials (com visitar els amics o familiars)?
- a. Sempre
  - b. Gairebé sempre
  - c. Moltes vegades
  - d. Algunes vegades
  - e. Mai

SI US PLAU, DIGUI SI LI SEMBLA CERTA O FALSA CADASCUNA DE LES  
SEGÜENTS ORACIONS

33. Crec que em poso malalt més fàcilment que altres persones.
- a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa
34. Estic tan sa com qualsevol.
- a. Totalment certa
  - b. Bastant certa
  - c. No ho sé
  - d. Bastant falsa
  - e. Totalment falsa

35. Crec que la meua salut empitjorarà.

- a. Totalment certa
- b. Bastant certa
- c. No ho sé
- d. Bastant falsa
- e. Totalment falsa

36. La meua salut és excel·lent.

- a. Totalment certa
- b. Bastant certa
- c. No ho sé
- d. Bastant falsa
- e. Totalment falsa

## 15.4- Model de l'enquesta realitzada per la QEESI (traduïda al català)



Les següents preguntes pregunten sobre les seves respostes a diferents olors o exposició a substàncies químiques. Indiqui si aquestes olors o exposicions el/la farien sentir malalt/a, per exemple, mal de cap, tenir dificultat per pensar, sentir-se amb febre, tenir dificultat per respirar, obtenir un malestar estomacal, sentir-se marejat, o preguntes per l'estil. Per a qualsevol exposició que et fa sentir malalt, en una taxa de 0-10 escala de la severitat dels seus símptomes amb l'exposició. Per a les exposicions que no et molesten, has de respondre "0". No deixeu cap pregunta en blanc.

**Per a cadascuna, marqui un SOL NÚMERO:**  
**(0= en absolut, cap problema) (5 = símptomes moderats)**  
**(10= símptomes incapacitats)**

1. Diesel o de gas d'escapament (vehicles)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. El fum del tabac	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Insecticida	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. La gasolina, per exemple, en una estació de servei mentre s'omple el tanc de gasolina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La pintura o diluent de pintura	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Productes de neteja com desinfectants, blanquejadors, netejadors de bany per a netejadors de pis	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Certs perfums, ambientadors o altres fragàncies	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Esmalt d'ungles, diluent d'esmailt o laca per al cabell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Nous mobles com ara catifes, noves cortines de dutxa de plàstic o l'interior d'un cotxe nou	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Quitrà fresc o asfalt	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Puntuació total de la Intolerància Química (0-100)

---

Nomena qualsevol exposició a substàncies químiques addicionals que et fan sentir malament i la seva numeració corresponent de 0 a 10:

— Other Exposures —

Les següents preguntes pregunten sobre les seves respostes a una varietat d'altres exposicions. Igual que abans, serviu-vos indicar si les tesis exposicions farien sentir-se malalt. Valorar la gravetat dels símptomes en una escala de 0-10. No deixeu cap article en blanc.

**Per a cadascuna, marqui un SOL NÚMERO:  
(0= en absolut, cap problema) (5 = símptomes moderats)  
(10= símptomes incapacitats)**

1. Aigua de l'aixeta clorada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Aliments particulars, com ara dolços, pizza, la llet, els aliments grassos, carns, barbacoa, ceba, all, aliments picants, o els additius alimentaris	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Desitjos inusuals, o menjar qualsevol aliment com si fossis addicte a ells; o sentir-se malament si es salta un dinar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Sentir-se malalt després dels àpats	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. La cafeïna, com el cafè, te, begudes de cola, o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Sentir-se malalt si beus o menges menys de la quantitat habitual de cafè, te, cafeïna, refrescos o xocolata	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Les begudes alcohòliques en petites quantitats com en la cervesa o una copa de vi	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Les teles, joies de metall, cremes, cosmètics i altres articles que toquen la seva pell	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ser incapaç de tolerar o tenir reaccions adverses o al·lèrgiques a alguna droga o medicaments (com ara antibiòtics, analgèsics, anestèsics mitjà de contrast de raigs x, vacunes o píndoles anticonceptives), o per a un implant, pròtesis o dispositiu anticonceptiu, o altres materials o procediments mèdics, quirúrgics o dentals	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Problemes amb les reaccions al·lèrgiques clàssiques (asma, símptomes nasals, urticària o èczema) quan s'exposen als al·lèrgens com ara: arbres, l'herba o el pol·len de males herbes, la pols, la floridura, la caspa d'animals, picades d'insectes o aliments particulars	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Puntuació total d'Intolerància (0-100)

---



— Symptoms —

Les següents preguntes sobre els símptomes que pot haver experimentat comunament.

Valorar la gravetat dels símptomes en una escala de 0-10. No deixeu cap article en blanc.

**Per a cadascuna, marqui un SOL NÚMERO:  
(0= en absolut, cap problema) (5 = símptomes moderats)  
(10= símptomes incapacitats)**

1. Problemes amb els músculs o articulacions, com rampes, entumiment i debilitat	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 MS
2. Problemes amb ardor o irritació dels ulls, o problemes de les vies respiratòries o la respiració, com a falta d'alè, tos, o tenir una gran quantitat de moc, o infeccions respiratòries	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 AIR/MM
3. Problemes amb el seu cor o al pit, com un ritme cardíac irregular o ràpid o molèsties al pit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 COR
4. Problemes amb l'estómac o el tracte digestiu, com dolor abdominal o rampes, inflor abdominal o nàusees distensió abdominal, diarrea o estrenyiment	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 GI
5. Problemes amb la seva capacitat de pensar, com dificultat per concentrar-se o recordar coses o tenir problemes per prendre decisions	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 COG
6. Problemes amb el seu estat d'ànim, com sentir-se tens o nerviós, irritable, deprimat, tenir períodes de plor o ràbia, o la pèrdua de motivació per fer coses que abans t'interessarà	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 AFF
7. Problemes amb l'equilibri o coordinació, amb entumiment o formigueig a les extremitats, o fixar la vista	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 NM
8. Problemes amb el cap, com mals de cap o sensació de pressió o inflamació	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 HEAD
9. Problemes amb la seva pell, com una erupció, urticària o pell seca	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 SKIN
10. Problemes amb el seu tracte urinari o els genitals, com dolor a la pelvis o micció freqüent	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 GU

---

Puntuació total de símptomes (0-100)

---

— Masking Index —

Les següents preguntes es refereixen a les exposicions en curs que pugui tenir. Encercla "0" si la resposta és "NO" i encercla "1" si la resposta és "SÍ". No deixeu cap pregunta en blanc.

**Cercle "0" o "1" únicament:**

1. Fuma tabac un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
2. Beu begudes alcohòliques, cervesa, o vi un cop a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
3. Consumeix begudes amb cafeïna alguna vegada a la setmana o més sovint?	NO=0 SI=1
4. Utilitza de manera rutinària (un cop a la setmana o més) perfum, laca, o altres productes de cura personal perfumats?	NO=0 SI=1
5. A casa o al seu lloc de treball han arruixat insecticida aquest últim any?	NO=0 SI=1
6. Habitualment al seu lloc de treball estàs directament amb contacte amb fum de tabac o altres gasos?	NO=0 SI=1
7. Fuma habitualment altres persones a casa seva?	NO=0 SI=1
8. Utilitza cuina de gas o estufa de propà a casa seva?	NO=0 SI=1
9. Fas tu mateix/a la bugada?	NO=0 SI=1
10. Has de prendre rutinàriament (un cop a la setmana o més) píndoles d'esteroides, com la prednisona, medicaments per al dolor que requereix recepta mèdica; medicaments per als trastorns de depressió, ansietat o de l'estat d'ànim; medicaments per poder dormir; o de les drogues?	NO=0 SI=1

---

Número total de "SI" (0-10)

---

**— Impact of Sensitivities —**

Si és sensible a certs productes químics o aliments en una escala de 0 a 10 en avaluar el grau en què els seus sensitius han afectat a diversos aspectes de la seva vida. Si no és sensible o si les seves sensibilitats no afecten aquests aspectes de la seva vida, respon "0". No deixeu cap pregunta en blanc.

1. La seva dieta	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. La capacitat de treballar o anar a l'escola	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. La forma de moblar casa	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. L'elecció de la roba	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Capacitat de viatjar o conduir el cotxe	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. L'elecció de productes de neteja personal, com ara desodorants o maquillatge	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Capacitat de poder gaudir d'activitats socials, per exemple, anar a les reunions, església, restaurant, etc	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Elecció de passatemps o recreació	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Relació amb el seu marit o familiar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Capacitat de netejar la casa, ferro, tallar la gespa o realitzar altres tasques de rutina	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Puntuació total d'impacte amb la vida(0-100)

---

## 15.5- Model de l'enquesta realitzada a alguns pacients

### SQM<sup>11</sup>: Entrevistats

1. Quan et van diagnosticar aquesta malaltia?
2. Has notat alguna millora des de que t'ho van diagnosticar o has anat a pitjor?
3. Abans de diagnosticar-te SQM<sup>11</sup>, et van derivar a altres malalties?
4. Quin creus que va ser l'agent (productes de neteja, productes de bellesa, les ones magnètiques) que va derivar la teva SQM<sup>11</sup>?
5. Has necessitat canviar el teu habitat per a poder viure millor?

6. Et va tocar restablir la dieta que utilitzaves anteriorment?
7. Quins son els aliments que no pots prendre?
8. Cuines tu?
9. Et prens suplementes diàriament?
10. Quants suplementes prens més o menys diàriament?
11. Els suplementes que et prens diàriament són totalment naturals?
12. Portes mascareta?
13. Sempre vas amb la mascareta?
14. Necessites l'ús d'aparells purificadors (ex. Aparell purificador de l'aigua)?
15. On et sents millor a l'exterior o dintre casa teva?
16. Et sents plenament còmoda dintre de casa teva?
17. Necessites productes d'higiene especials?
18. Et pots tenyir amb tranquil·litat el cabell?
19. Pots netejar la teva casa o necessites alguna persona que ho faci?
20. En que neteges casa teva?
21. En quins productes neteges la roba?
22. En que et neteges les dents?
23. Ets també sensible als sorolls?
24. Si t'apropes a alguna persona que va perfumada o amb cremes que no siguin hipoalergèniques<sup>4</sup>, et produeixen molèsties?
25. Necessites anar habitualment als metges per aquesta malaltia?
26. Necessites o vas necessitar mai l'ajut o el recolzament de psicòlegs?
27. Que t'afecta més la calor o el fred?
28. Quina època de l'any et trobes millor?
29. Quan tens síndromes molt forts ten has d'anar del poble?
30. Algun cas molt extrem?
31. Senyala si pateix alguna de les següents malalties:
  - Síndrome Fatiga Crònica (SFC)
  - Fibromiàlgia (FM)
  - Síndrome de Sjögren / Síndrome seca
  - Disrupció endocrina múltiple
  - Còlon irritable
  - Cistitis irritativa

## 15.6- Canvis en l'habitat dels pacients

Imatges rebudes dels pacients

### 15.6.1- Pacient 3

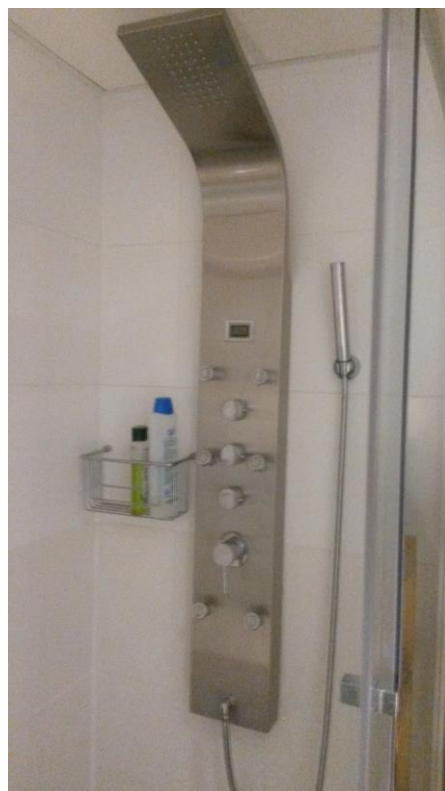




15.6.2- Pacient 4







## 15.7- Documents del diagnòstic del Pacient 4 realitzats pels Drs. Nogué i Fernández-Huerta

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

### Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple

Nota informativa para familiares, amigos, vecinos y personal sanitario de

NHC:	S: M	D.NX.:
U.O.MED:	T.EPI:	N.EPI:
U.O.TT.:		AGEN.:
CL.ASS.:	CIP/ASS:	


La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) es una enfermedad real pero de difícil catalogación en el momento actual, caracterizada por una respuesta anormalmente alta del organismo al exponerse a diversas sustancias y productos cotidianos como perfumes, colonias, ambientadores, lejía, amoníaco, lacas, spays, barnices, pinturas, disolventes, etc. Coexisten con frecuencia intolerancias a medicamentos, bebidas alcohólicas, campos electromagnéticos, etc.

La SQM puede ser desencadenada por una exposición a productos tóxicos, ya sea de forma accidental fortuita o laboral, pero no siempre existe este antecedente. La asociación con el Síndrome de Fatiga Crónica es muy frecuente.

Los mecanismos implicados en los síntomas de SQM son muy mal conocidos e implican probablemente al área límbica ubicada en el Sistema Nervioso Central.

La SQM no es un proceso de riesgo vital pero compromete la calidad de vida y no tiene tratamiento eficaz al día de hoy.

El entorno familiar, social y sanitario debe hacer lo posible para reducir la exposición a productos químicos en las personas afectadas por el síndrome de la SQM.



Dr. Santiago Nogué  
Jefe de la Sección de Toxicología Clínica

12-12-2008



**IC DE MEDICINA I DERMATOLOGIA**  
**CONSULTES EXT.MED. INTER.**

NHC:

Sexo/Sexe: Fem.	Fecha nac./Data naix.:	Edad/Edat:
Dirección/Adreça:		CP: 43870
Municip. (Prov.): AMPOSTA ABS: CATALUNYA		Tel.:
As.: SERVEI CATALA DE LA SALUT	CIP:	
Nº epis.:	Tipo/Tipus:	Ingres.: 04.06.2008
Serv: MEDICINA INTERNA	UO Enf.: CONSULTES EXT.MED. INTER.	Hora:

**Diag.:**

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA grado III/IV (G93.3, CIM 10) ()

FIBROMIALGIA GRADO III ()

**Proc.:****Valor. Medicina Interna**

Fecha/Data : 06.02.2014

Paciente con antecedentes de accidente laboral con lesión cervical y manifestaciones crónicas secundarias a latigazo cervical que se manifiestan en forma vertigo, inseguridad motora, con dificultad para viajar por cinetosis junto a los dolores residuales.

La paciente consultó en nuestra Unidad por un cuadro de 8 años de evolución, que de forma oscilante y progresiva hasta la actualidad, se hace incompatible con la vida normal desde hace 3 años y se caracteriza por dolores osteomusculares, con rampas y bruxismo.

Pérdida de fuerza muscular global, con fatiga superior a la habitual ante esfuerzos ordinarios, y episodios de pérdida de fuerza súbita de fuerza que obligan a la paciente a detenerse, sentándose o reposando en cama, para recuperar energía, durante más de media hora.

Dificultad de recuperación superior a tres días ante esfuerzos físicos o mentales que se salen de la rutina (ya de por sí mínima) habitual.

Insomnio, rebelde al tratamiento.

Importante pérdida de memoria y de concentración, con frecuentes episodios de afasia, acalculia y desorientación espacial.

Cefaleas mantenidas.

Inseguridad motora, con caídas fáciles.

Distermia, con tendencia a la hipotermia.

Episodios sincopales, compatibles con hipotensión ortostática, vejiga inestable, deslumbramiento fácil, taquicardias no emocionales, sudoración fácil

Manifestaciones de síndrome seco ocular y bucal.

Manifestaciones de síndrome de hipersensibilidad química múltiple con manifestaciones inhalatorias, dérmicas y digestivas. Junto a ello, la paciente es intolerante a múltiples fármacos incluidos mórficos y paramórficos (lo que dificulta de forma especial el tratamiento sintomático de los dolores provocados por su fibromialgia).

Pérdida

**Conclusiones / Conclusions**

La paciente fue diagnosticada de un Síndrome de Fatiga Crónica grado III / IV (G93.3, CIM 10), con manifestaciones fibromiálgicas de características severas y síndrome de hipersensibilidad química múltiple, de características igualmente severas. En su momento opinamos que la paciente no podía desarrollar ningún

Docúm.:

Vers. 00

Pag. 1 de 2

Hist. Clínica:

Episod.:

El Hospital Clínic ha incorporado sus datos al Fichero de Pacientes, para tratarlos con fines sanitarios. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en el siguiente enlace de información:

HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA  
 Villarroel, 170 08036-Barcelona (España)  
 Sabino de Arana, 1 08028-Barcelona (España)  
 Tel. 02 227 54 00 Fax 02 227 54 54

L'Hospital Clínic ha incorporat les seves dades al Fitxer de Pacients, per a tractar-los amb finalitats sanitàries. Pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició en el següent enllaç d'informació:

# CLÍNICA

BARCELONA  
Hospital Universitari

tipo de actividad laboral física o intelectual continuada, y en el seguimiento clínico de la misma, a pesar de haber recibido la terapéutica físi y psicoterápica aconsejada, persiste con la sintomatología, inicalmente descrita, por lo que nos reafirmamos en la opinión de que no puede desarrollar ningún tipo de actividad laboral física o intelectual continuada, así como que precisa de la ayuda de una segunda persona para sus cuidados domésticos y personales.

En el último control la paciente prácticamente no podía caminar mas de 10 mts seguidos sin entrar en fatiga y su déficit cognitivo se había incrementado de forma clara.

Respecto a los síntomas de sensibilidad química múltiple se incrementan de forma clara las intolerancias medicamentosas, así como las alimentarias, así como la dificultad de su libertad de movimientos en situaciones con condicionantes ambientales agresivos.

La paciente debe de seguir controles posteriores en unidad especializada de zona, siguiendo las indicaciones del ICS.

Firma/Signatura Medicina Interna: FERNANDEZ-HUERTA GARCIA, JOSE M  
Especialista

Fecha/Data: 06.02.2014

Hora:

Docum.:

Hist: Clínica:

El Hospital Clínic ha incorporado sus datos al Fichero de Pacientes, para tratarlos con fines sanitarios. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, así como obtener mas información

Vers. 00

HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA  
Villarreal, 170 08036-Barcelona (España)  
Sabino de Arana, 1 08028-Barcelona (España)  
Tel. 93 227 54 00 Fax 93 227 54 54

Pag. 2 de 2

Episod.:

L'Hospital Clínic ha incorporat los seus dades al Fitxer de Pacients, per a tractar-los amb finalitats sanitàries. Pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, i obtenir més

## 16- FONTS D'INFORMACIÓ

### 16.1- Bibliografia

Dr. Joaquim Fernández-Solà i Dr. Santiago Nogué. Sensibilidad química y ambiental múltiple. Barcelona: Oxigen Viena Ediciones, 2011.

Dr. Víctor Claudían i Dr. Ferrán J. García-Fructuoso. Fibromialgia la verdad desnuda. Madrid: La esfera de los libros, 2008

### 16.2- Web Grafia

<http://cardonaturisme.cat/ca/parc-cultural-muntanya-de-sal/> → (Mina de sal a Cardona)

<http://www.abc.es/sociedad/20140926/abci-sensibilidad-quimica-multiple-espana-201409251724.html> → (ABC. Noticia: España reconoce como enfermedad la sensibilidad química múltiple)

<http://www.aquatarragona.org/p/qui-som.html> → (AQUA)

[http://www.aquatarragona.org/p/sensibilitat-quimica-multiple\\_23.html](http://www.aquatarragona.org/p/sensibilitat-quimica-multiple_23.html) → (Informació aportada per AQUA)

<http://www.drmarcochover.com/hipersensibilidad.asp> → (Dr. Antonio Marco Chover)

<http://www.fundacion-alborada.org/la-fundacion> → (Fundació Alborada)

<http://www.fundacion-alborada.org/patologias/sensibilidad-quimica-multiple-sqm> → (Fundació Alborada. Informació sobre la SQM<sup>11</sup>)

[http://www.institutferran.org/fatiga\\_cronica.htm](http://www.institutferran.org/fatiga_cronica.htm) → (Síndrome de fatiga crònica i Fibromiàlgia)

[http://www.institutferran.org/intolerancia\\_quimica.htm](http://www.institutferran.org/intolerancia_quimica.htm) → (Dra. Anna M. Cuscó)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19542897> → (Ideopathic Environmental Intolerance Symptom Inventory (IEISI))

<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/> → (Associació Mi Estrella de Mar)

<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2014/09/espana-reconoce-la-sqm-nota-prensa.html> → (Nota de prensa, SQM<sup>11</sup>)

**AUDIOVISUALS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ASNHBjCLDR4> → (Diferents casos i explicacions pel Sr. Mario D. Cordero)

**IMATGES**

[http://4.bp.blogspot.com/-01msv6\\_XStE/TbHC24ZxE2I/AAAAAAAAEK4/AZXBIUNNioQ/s1600/sensibilidad-quimica-multiple\\_toxicos\\_enfermedad-ambiental-2.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-01msv6_XStE/TbHC24ZxE2I/AAAAAAAAEK4/AZXBIUNNioQ/s1600/sensibilidad-quimica-multiple_toxicos_enfermedad-ambiental-2.jpg) → Imatge de la portada

<http://www.classe.es/salud/img/fibromialgia.jpg> → Imatge1- Imatge sobre els 18 punts de la Fibromiàlgia

<http://ocularis.es/blog/pics/schirmer.jpg> → Imatge2- Imatge test de Schirmer

<http://www.comidasana.eu/category/enfermedades/colon-irritable/> → Imatge 3- Imatge del còlon irritable

## 17- GLOSSARI

Antidepressius triciclícs<sup>1</sup>: tipus d'antidepressiu, moltes vegades conegut com primers antidepressius, que s'eviten avui en dia per tots els efectes secundaris; ja que no són selectius d'una hormona determinada; però en el cas de patir cistitis irritativa s'aconsella el seu ús.

Cefalea<sup>2</sup>: mal de cap.

Cistoplastia<sup>3</sup>: operació per reconstruir cèl·lules.

Cremes hipoalergèniques<sup>4</sup>: cosmètics sense parabéns ni perfums.

Disparèunia<sup>5</sup>: dolor en mantenir relacions sexuals.

Glossitis<sup>6</sup>: inflamació de la llengua.

Hipersensibilitat<sup>7</sup>: resposta biològica que es produeix davant diversos estímuls.

Immunoglobulina E<sup>8</sup>: tipus d'anticòs que està directament relacionat amb les al·lèrgies.

Miàlgia<sup>9</sup>: dolor muscular.

Odinofatiga<sup>10</sup>: dolor en engolir.

SQM<sup>11</sup>: Sensibilitat Química Múltiple.

Xeroftàlmia<sup>12</sup>: tenir el ulls secs.