

PAUTAS PARA ADAPTAR UN CENTRO MÉDICO A LA SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

Artículo original "Accommodating chemical sensitivity in the doctor's office" -1- de MCS America.

Traducción y adaptación para su aplicación a cualquier país, Elisenda Poarch.

Formato e información ampliada, María José Moya, autora de *MI Estrella de Mar* -2-.

Aunque no hay un protocolo de adaptación establecido legalmente, siempre es necesario establecer unas pautas para personas con limitaciones. **La consulta médica es uno de los sitios donde la adaptación del entorno es más crucial, por ser el lugar al que los pacientes con estas limitaciones han de acudir forzosamente para su diagnóstico y tratamiento.**

La SQM es un "diagnóstico para personas que sufren enfermedades multisistémicas como resultado del contacto o proximidad a una serie de agentes ambientales y otras sustancias" (**definición de la Agencia de Protección Ambiental americana – EPA**). *Muchas de estas sustancias se encuentran comúnmente en los consultorios médicos, e incluyen velas de olor, ambientadores, productos de limpieza, neutralizadores de olor, desinfectantes y productos de higiene personal.* **La SQM afecta a múltiples sistemas del organismo, provocando reacciones de tipo alérgico o tóxico** que incluyen pérdida de coordinación, confusión mental, e incluso desmayos y convulsiones.

La adaptación de cara a la SQM es difícil, dada la omnipresencia de los productos químicos en cualquier ambiente, pero pueden aplicarse algunas pautas simples para conseguir que la visita del paciente con SQM sea más satisfactoria o, en algunos casos incluso, que pueda realizarse. Existen maneras de adaptarse a un paciente de SQM.

La SQM no es una alergia, por lo que no es tratable mediante una medicación estándar contra la alergia, y no es una simple reacción alérgica. **La SQM comporta una capacidad reducida en el procesado y eliminación de xenobióticos (sustancias ajenas), así que una parte primordial del tratamiento consiste en evitar los "detonantes" químicos.**

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EEUU (CDC) reconocieron en junio de 2009 la necesidad de evitar el uso de fragancias en presencia de trabajadores con sensibilidades químicas, alergias, asma y cefaleas/migrañas crónicas, así como por la salud en general, cuando **establecieron su "Protocolo para la Calidad Ambiental en Recintos Cerrados"** ("Indoor Environmental Quality Policy") –3–.

Establecer protocolos similares para el personal en las consultas médicas es relativamente fácil, porque las fragancias son una opción no necesaria para la higiene o para mejorar la acción de ningún producto de cuidado personal. **Existen opciones sin fragancia para todo, desde desodorantes hasta productos para la colada o de limpieza.**

QUÉ DEBE TENER EN CUENTA EL CENTRO

EN LA CITACIÓN

- **HORA DE LA VISITA.**- Concertar a primera hora, cuando *no haya demasiados pacientes* en la sala y el tiempo de espera sea *mínimo*. Si fuera perjudicial para el enfermo porque para llegar al centro tiene que entrar en contacto con la calle (donde a primera hora la gente se ha aseado recientemente, los portales y aceras se están limpiando, etc.), otra opción es a mediodía o a última hora.
- **ADECUACIÓN DE LA VISITA.**- Preguntar al *paciente* qué puede hacerse para facilitar su visita: básiese en su propio conocimiento de la enfermedad y en su historial (*se aconseja a los enfermos que den pautas concretas, más que pedir una "adaptación" de modo genérico*).

EL DÍA ANTERIOR A LA VISITA

COMPROBAR el cuadro de *intolerancias* del paciente. QUITAR *velas, ambientadores, jabones y otros aparatos y elementos de olor* (incluido del cuarto de baño). Alejar, junto a los productos de limpieza, del lugar de paso del paciente. LIMPIAR el centro *con agua sólo* (mobiliario: con bayetas húmedas. Suelo: con fregona y agua). AIREAR.

EL DÍA DE LA VISITA

- **LUGAR DE ESPERA.**- Permitir que el paciente espere *fuera o en su vehículo*, si el tiempo lo permite; o proporcionarle un *lugar de espera sin estímulos lumínicos ni auditivos* (luz y ruidos), en el que se evite su contacto con otros pacientes.
- **PERSONAL Y MÉDICOS.**- No fumar y evitar el uso de *productos de cuidado personal perfumados*. Asignar al cuidado del paciente *personal* que no utilice productos perfumados.

DURANTE LA VISITA

- **MEDICACIÓN Y OTROS ELEMENTOS.**- Consultar al paciente antes de administrarle medicación, utilizar alcohol o similares, o *tocarle* con guantes de látex. Si es necesario, *proporcionarle oxígeno*.
- **ANTE UNA REACCIÓN.**- Retirar de la consulta el producto o la persona que han causado la reacción, de inmediato. Llevar el paciente al exterior o a otra habitación con ventilación independiente. Escucharlo atentamente (ellos suelen saber a qué están reaccionando y cómo poner remedio a la situación de la manera más eficaz).

Evitar crear *tensión o sentimientos de incomprensión* en el paciente diciéndole cosas como "no pienses en ello" o "relájate". *Estos comentarios no son más efectivos que decir a un paciente diabético que no piense en la hipoglucemia que está sufriendo. El único modo de revertir la situación de emergencia es corrigiendo lo que la está ocasionando.*

- **MIENTRAS EL PACIENTE PERMANEZCA EN EL EDIFICIO.**- Evitar el uso de *productos de limpieza, aerosoles, y equipamiento de oficina como faxes o fotocopiadoras*.

COMO RECOMENDACIÓN DE FUTURO

En beneficio de los pacientes en general y del personal del centro -4-:

- **MEDIDAS DESEABLES.**- Adopte un *protocolo de "zona libre de fragancias"* y cuelgue *carteles* con recomendaciones del mismo. Un ejemplo de política hospitalaria libre de fragancias lo pueden encontrar en <http://es.scribd.com/doc/21967248/POLITICA-HOSPITALARIA-LIBRE-DE-FRAGANCIAS-del-David-Thomson-Health-Region-en-espanol-Canada-2008> y de protocolo hospitalario para pacientes de SQM en <http://es.scribd.com/doc/21967549/PROTOCOLO-HOSPITALARIO-PARA-SQM-del-David-Thomson-Health-Region-en-espanol-Canada-2008> (ambos en castellano).
- **PARA LA REALIZACIÓN DE CUALQUIER TIPO DE OBRA.**- Coloqueseñales que avisen de ello, de la zona donde se encuentra y de la fecha prevista de finalización.
- **UNIFORMES DEL PERSONAL.**- Lávelos con *jabones sin fragancia* y guárdelos en un *área estéril*, lejos de los productos de limpieza.

QUÉ DEBE TENER EN CUENTA EL PACIENTE

ANTES DE ELEGIR MÉDICO

- **SELECCIONE EL PROFESIONAL.**- A ser posible, *que conozca la SQM y sepa cómo tratarla* (busque referencias consultando a otros pacientes con SQM, asociaciones, foros, blogs...).
- **ANTES DE COMPROMETERSE A UNA CITA.**- Consulte por teléfono con el médico (aunque sea pagando).
- **INFORME AL CENTRO.**- Comunique al personal y al médico que tiene SQM y las *necesidades específicas que necesita, de modo calmado y objetivo*. Pida las adaptaciones necesarias *por escrito* (si le ayuda, *puede entregar estas pautas*).

AL CONFIRMAR LA VISITA

- **PARA EL PERSONAL.**- Recuérdeles las precauciones a tomar.
- **PARA USTED.**- *Apunte o guarde copia de las adaptaciones solicitadas y de las respuestas recibidas* (tanto verbales como por escrito), incluyendo fechas, nombres y resultados. Mantenga sus *requisitos dentro de lo razonable*. Exigir un entorno absolutamente seguro puede desmotivar al personal de intentarlo, si lo que le solicita parece imposible de conseguir.

AL IR A LA CONSULTA

- **LLEVE.**- *Vestuario de protección* (por ej. ropa que recubra la mayor zona de piel posible y guantes de algodón); *maskarilla* (y otra de repuesto, protegida del exterior por una bolsa o similar, por si la que lleva se satura de tóxicos) y/o *oxígeno*; *gafas de sol* o *protección auditiva* (si es fotosensible o audiosensible); un *amigo o familiar* (para reafirmar su credibilidad en caso de encontrar personas poco comprensivas y para que le ayude con la conversación, toma de notas, papeleo, etc.); *y documentación y pruebas sanitarias necesarias realizadas*.
- **CUANDO ESTÉ ALLÍ.**- CONCÉNTRERE en el *motivo de la consulta* (puede ser útil que lleve una lista de preguntas clave a hacer al médico, y otra de pruebas y documentos pertinentes a aportar). MANTENGA una *actitud objetiva y profesional*: evite dejarse llevar por las emociones.

SI NO SE LE FACILITA EL ACCESO AL CENTRO

Si *no se le quiere* facilitar el acceso tiene derecho a elevar una queja a las siguientes instancias:

- **A SU CENTRO DE SALUD Y A LA INSTITUCIÓN O CONSEJERÍA PERTINENTE.**- Una queja por escrito a las dos.
- **A ASOCIACIONES DE AFECTADOS LOCALES O ESTATALES.**-Solicitando ayuda a alguna de ellas.
- **A LOS PERIÓDICOS DE SU ZONA.**- Escribiendo una carta al director.

.....

NOTAS A PIE DE PÁGINA:

-1- Mi Estrella de Mar.- Sitio *acreditado* por el Colegio de Médicos de Barcelona y HONcode entre otros, *integrante* del servicio web del SID del Ministerio de Sanidad de España y que *cuenta* con la colaboración de profesionales expertos en SQM.

-2- MCS America. Accommodating chemical sensitivity in the doctor's office. En: MCSA News. Vol. 6, n. 9 (sept. 2011). Págs. 5-9. PDF online: www.mcs-america.org/september2011.pdf [fecha de consulta: 12/12/12].

-3- Este protocolo prohíbe el uso de productos con olor en SUS EDIFICIOS, lo que incluye elementos que emitan desodorantes, fragancias o desinfectantes como: difusores, ambientadores, inciensos, velas, pastillas para el WC y mezclas aromáticas. En cuanto a los EMPLEADOS, recomienda que se personen libres de fragancias (incluidos detergentes y suavizantes perfumados de ropa) y que no utilicen productos con fragancias, en o cerca de sus lugares de trabajo, ni lavabos del CDC (colonias, perfumes, aceites esenciales, productos perfumados para la piel o el pelo, etc.), porque pueden ser nocivos para la salud de los trabajadores con SQM, alergias, asma y cefaleas/migrañas crónicas. Existen innumerables productos de cuidado personal y de limpieza que no poseen fragancias y que suponen una alternativa más segura.

-4- Para ampliar información y consulta de dudas, visite: www.mi-estrella-de-mar.blogspot.com/.

ENLACES COMPLEMENTARIOS DE INTERÉS

-SQM: primeros pasos tras su diagnóstico (análisis personal y del entorno, medidas de control ambiental, evitamiento, datos)

-¿Qué es la SQM?. Tríptico (revisión científica: Dr. Fernández-Solà, autora: María José Moya-Mi Estrella de Mar)

-Síndrome de SQM – preguntas frecuentes (FAQ)

-Guía-protocolo para ver a alguien con SQM en su casa o en eventos (asepsia, evitamiento, control ambiental)

-Cómo viajar teniendo SQM: estrategia