

**CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR
EL INGRESO HOSPITALARIO
DE UN ENFERMO DE
SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE**



CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

EMAIL: sqm.espana@gmail.com

PRÓLOGO

Desde que en 1950 Theron Randolph describió los primeros casos de Sensibilidad Química Múltiple, la comunidad médica se ha mostrado escéptica acerca de la enfermedad.

Los intereses económicos de las grandes multinacionales, más preocupadas por las ventas de sus productos que por la salud de aquellos a quienes van dirigidos y del propio Sistema Sanitario por ahorrarse las prestaciones que tendrían que proporcionar a los enfermos si reconociesen la enfermedad, mantienen a los afectados de SQM en un limbo del que nadie parece tener ganas de salir.

Sin embargo desde la década de los 50 el número de afectados por sensibilidad química múltiple no ha cesado de aumentar paralelamente al desarrollo de la industria química, de forma que cuánto mayor es el número de productos sintéticos creados por el hombre en laboratorios y ajenos a la naturaleza, mayor es el número de casos de SQM.

El crecimiento de la enfermedad es imparable y aunque al principio afectaba principalmente a las mujeres, por su mayor porcentaje de grasa corporal en la que se acumulaban los tóxicos liposolubles y también por los estrógenos con los que competían esos tóxicos que eran disruptores endocrinos, en los últimos años hemos visto como va en aumento el número de hombres afectados y lo que es peor, también de niños.

Vivimos en una sociedad que trata con productos químicos los alimentos, el agua, la ropa que viste, los productos de aseo y de limpieza, los cosméticos y que contamina hasta el aire que respira, pequeñas dosis que cada día van llegando al organismo y acumulándose en él para constituir su CARGA QUÍMICA, en un interminable "efecto cóctel" que pone en peligro nuestra salud. Desde hace décadas vemos como aumentan diversas enfermedades relacionadas con estos tóxicos y nuestra forma de vida y también las enfermedades ambientales causadas por esta.

Es hora de actuar no de cerrar los ojos o de mirar para otro lado, el Sistema Sanitario tiene la obligación de velar por la salud de los ciudadanos que están a su cargo y los enfermos de sensibilidad química múltiple no son la excepción, tienen que ser protegidos debidamente porque ellos son como los canarios que se utilizaban antiguamente en las minas, cuando enfermaban por los gases tóxicos, los mineros sabían que tenían que abandonar la mina si no querían morir y nosotros, avisamos cada día de que no se puede vivir en un mundo contaminado porque antes o después todos vamos a enfermar.

Para los enfermos de SQM la existencia de un protocolo para su atención en los hospitales es fundamental ya que estos centros son lugares llenos de productos químicos, en los que su enfermedad se agrava y para el personal sanitario, es importante saber cómo planificar y programar su ingreso, por eso como médico afectada de SQM, he creído necesario ayudar a establecer unas pautas que faciliten este proceso y para hacerlo han sido fundamentales las experiencias de los enfermos (conmigo incluida) que hemos pasado por esta situación.

Quisiera terminar este prólogo agradeciendo la ayuda de algunas personas: María Ángeles Soto Gómez, técnico en cuidados enfermería y afectada de SQM, siempre dispuesta a echar una mano para mejorar la vida de los enfermos y a su marido Luis Juan Caramé Olvera, que nos demuestra cada día como deben comportarse los familiares de los afectados por esta enfermedad, a ambos se deben las fotos; a Ginés Vidal Giménez a quién se debe el cartel de zona libre de químicos; a Olaia Louro López por sus consejos y a José a quién se debe la transcripción y maquetación, sin ellos no hubiera sido posible.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. NO SE PERMITE LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA OBRA, NI SU INCORPORACIÓN A UN SISTEMA INFORMÁTICO, NI SU TRANSMISIÓN EN CUALQUIER FORMA O POR CUALQUIER MEDIO (ELECTRÓNICO, MECÁNICO, FOTOCOPIA, GRABACIÓN U OTROS) SIN AUTORIZACIÓN PREVIA Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DEL COPYRIGHT. LA INFRACCIÓN DE DICHOS DERECHOS PUEDE CONSTITUIR UN DELITO CONTRA LA PROPIEDAD INTELECTUAL.

Nº ASIENTO REGISTRAL: 03/2021/954

ÍNDICE

• PROLOGO	pág. 3
• (PARTE I)	pág. 6
• (PARTE II)	pág. 7
• (PARTE III)	pág. 8
• (PARTE IV)	pág. 9
• (PARTE V)	pág. 10
• (PARTE VI)	pág. 12
• (PARTE VII)	pág. 14
• (PARTE VIII)	pág. 16
• (PARTE IX)	pág. 18
• (PARTE X)	pág. 20
• (PARTE XI)	pág. 21
• (PARTE XII)	pág. 23
• BIBLIOGRAFIA	pág. 25
• RECOMENDACIONES	pág. 26
• SEÑAL DE AVISO	pág. 28

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE I)

Tener una sensibilidad química múltiple (SQM), no nos exime de padecer otras enfermedades o procesos que puedan en un momento determinado requerir un ingreso hospitalario y no siempre nuestro centro de referencia dispone de un protocolo para atender casos como el nuestro, por eso intentaremos daros unas pautas sencillas para que los podáis (nos podáis) atender correctamente.

Los hospitales son lugares llenos de productos químicos (antisépticos, desinfectantes, los propios fármacos, los productos utilizados en laboratorio, productos de limpieza para suelos y superficies e incluso los productos de aseo, las colonias, desodorantes, cosméticos usados por el personal y los productos utilizados en la lavandería entre otros muchos) que pueden actuar como desencadenantes de síntomas y provocar reacciones de diferente gravedad en los enfermos de SQM.

Sabiendo esto, siempre que sea posible y el estado del paciente lo permita, se plantearán alternativas al ingreso hospitalario (hospitalización a domicilio - HADO), qué será consensuada con el paciente, los profesionales sanitarios y su médico de familia. Si la red de apoyo familiar y social es insuficiente se descartará esta posibilidad, optando por el ingreso hospitalario.

Cuando el ingreso sea programado y lo conozcamos con antelación, **es importante que la administración del hospital contacte previamente con el enfermo de SQM** para conocer: los productos químicos a los que ya ha desarrollado sensibilidad, las manifestaciones clínicas que le produce la exposición, los alimentos y bebidas que no tolera, los fármacos a los que ha presentado reacción y el control ambiental (conjunto de medidas y conductas encaminadas a evitar o minimizar al máximo la exposición y el contacto con fuentes de riesgo para la salud), que sigue en su domicilio.

Todos estos datos deberán figurar en su historia clínica para facilitar el desarrollo del plan individualizado de atención, cuidados y tratamiento. Deberá incorporarse además de forma visible en el historial una **ALERTA MÉDICA** que facilite el trabajo del personal que le va a atender, indicando que padece una **SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM)** ya que este diagnóstico condicionará cualquier atención médica posterior.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE II)

En los ingresos programados la planificación es más fácil porque está prevista, sabemos cuándo se va a producir y podemos prepararla con antelación, pero no siempre va a ser así, en ocasiones el ingreso se producirá por urgencias y garantizar un control ambiental adecuado será más difícil, aunque no imposible.

En estos casos, respetando los requisitos clínicos de la patología que le ha llevado a urgencias, los enfermos de SQM deben ser atendidos y tratados en una zona que esté lejos de áreas que estén siendo remodeladas o renovadas, lejos de áreas muy transitadas o dedicadas al almacenaje o suministro de productos químicos y lejos de zonas de aplicación de quimioterapia o donde existan ordenadores, fotocopiadoras o máquinas de fax.

Si el paciente está consciente y puede comunicarse, se le preguntará por los productos químicos, alimentos, bebidas y fármacos que no tolera y le provocan reacción, por los síntomas y lo que hace habitualmente para disminuir su gravedad, anotando todo en su historia clínica.

Si está inconsciente y no hay acompañantes que nos puedan informar, comprobaremos si lleva alguna placa o pulsera de alerta médica que indique que padece una SQM, recordar que algunas pulseras hoy en día poseen sistemas que nos permiten acceder a la historia clínica simplemente escaneando un código QR.

Es importante saber si ha tenido ingresos previos, las reacciones que han surgido y cómo se han solucionado, pero también será necesario averiguar cuando sea posible si han existido reacciones que no figuren documentadas en su historial.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE III)

Una vez que el enfermo de SQM ha llegado al hospital de forma programada o urgente surge la pregunta: ¿Y ahora qué? Intentaremos daros algunas respuestas.

Las personas con Sensibilidad Química Múltiple suelen estar muy bien informadas sobre su enfermedad, conocen a la perfección los productos químicos a los que reaccionan, los síntomas que les producen y lo que hacen para evitarlo, hablar con ellos es un primer paso, no tengáis miedo a preguntar y a informaros, hacerlo será bueno tanto para vosotros como para vuestro paciente. Una buena comunicación es fundamental para ambas partes.

Para el hospital puede ser difícil encontrar algunos artículos personales libres de químicos que el paciente con SQM puede necesitar, en estos casos se les permitirá traerlos de casa. También se le permitirá usar su mascarilla habitual con filtro de carbón activado y válvula exhaladora para minimizar las exposiciones durante el ingreso.

Ingreso que deberá ser notificado a los servicios de Farmacia, Limpieza y Nutrición y Dietética del hospital. También el personal que vaya a atenderlo en la planta debe estar informado y abstenerse de usar productos químicos que le puedan perjudicar durante su estancia, el hospital tendrá esto en cuenta y les proporcionará productos de higiene personal sin fragancia, así como gorros y batas quirúrgicas estériles. (Lo ideal sería que el hospital utilizase productos sin fragancia y libres de productos químicos tóxicos para todos los pacientes, tuviesen o no una SQM ya que todos estamos expuestos a padecer esta enfermedad en algún momento de nuestras vidas).

Conocer las necesidades del enfermo de SQM y hablar con él fortalecerá la relación del personal sanitario con el paciente y mejorará la comunicación, pero es fundamental saber que cuando se expone a un producto químico puede desarrollar síntomas de confusión, desorientación o nerviosismo que pueden impedir o dificultar momentáneamente esa comunicación y pueden ir acompañados de signos como: taquicardia, taquipnea, elevación de la presión arterial, enrojecimiento de la piel, hinchazón facial o urticaria entre otros y a los que hay que estar atento.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE IV)

Durante el ingreso hospitalario será de especial importancia:

DOCUMENTAR correctamente la SQM en el historial del paciente, en la cubierta de la carpeta, en los registros de la medicación y en el sistema electrónico.

ESPECIFICAR la puesta en marcha del protocolo a su ingreso, las modificaciones que haya sido necesario llevar a cabo (porque no hay 2 pacientes iguales) y su finalización al alta.

ANOTAR y dejar constancia en su historia clínica de los signos vitales, los resultados de su evaluación, su respuesta a las diferentes intervenciones y la presencia de complicaciones o reacciones durante el ingreso y lo que fue necesario hacer para revertirlas.

INFORMAR de inmediato al médico de cualquier síntoma que presente, prestando especial atención a la presencia de: dificultad respiratoria, dolor en el pecho, arritmias, síncope, fatiga, convulsiones, anafilaxia, urticaria, hinchazón de la piel, dolor de cabeza, mareos, vértigo, dolor abdominal, náuseas, vómitos, desorientación, confusión, pérdida de memoria, nerviosismo, dolor articular y espasmos musculares.

DOCUMENTAR LAS SENSIBILIDADES ALIMENTARIAS si existen para informar al servicio de cocina y al nutricionista del hospital, indicando en la planilla de dietas que tiene una SQM. Es necesario evitar los envases de plástico y espuma de poliestireno, procurando que platos y vasos sean de vidrio.

DOCUMENTAR LAS SENSIBILIDADES FARMACOLÓGICAS CONOCIDAS informando al servicio de farmacia. Si toma habitualmente alguna medicación, es importante no sustituirla salvo que sea imprescindible para evitar posibles reacciones a los excipientes (los enfermos de SQM suelen reaccionar a componentes habituales de los fármacos como: colorantes, conservantes, aromatizantes, edulcorantes artificiales, etc.).

EXTREMAR LAS PRECAUCIONES al instaurar cualquier nuevo tratamiento, vigilando estrechamente la aparición de cualquier posible reacción ya que incluso puede reaccionar a fármacos previamente tolerados.

COMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE V)

Os preguntaráis cuál es el equipamiento necesario para el cuidado de los enfermos de SQM, es muy sencillo, básicamente se van a necesitar:

Batas de algodón 100% estériles.

Ropa de cama de algodón 100% estéril.

Productos de higiene sin fragancia.

Productos de limpieza sin fragancia.

Bicarbonato sódico.

Guantes sin látex.

Agua potable embotellada en envase de vidrio.

Material de cura: peróxido de hidrógeno (agua oxigenada), apósitos y vendas de algodón 100%.

Cartel para la puerta que indique: "zona libre de químicos".

Brazalete rojo para la muñeca del paciente que indique: "SQM".

Como veis no es complicado, no se necesitan grandes cosas, tan solo aplicar el sentido común, tanto la ropa de cama como la que está en contacto con la piel debe ser de algodón 100% y esterilizada; los productos de higiene no pueden llevar fragancia y los de limpieza tampoco (se utilizará principalmente bicarbonato) y en las curas se usará agua oxigenada y apósitos de algodón 100%.

Eso es lo básico para atender a cualquier enfermo de SQM, aunque luego, según las sensibilidades específicas de cada uno, puede ser necesario incluir alguna cosa más.

Es aconsejable dejar en su habitación aquello que el personal de enfermería crea más necesario para facilitar su trabajo (es buena idea por ej. dejar un termómetro y el agua oxigenada). Si os estáis preguntando la razón, es muy sencilla, usar un termómetro que se acaba de desinfectar puede provocar una reacción y tener a mano el agua oxigenada permite desinfectar la piel sin riesgos antes de las extracciones sanguíneas frecuentes durante los ingresos hospitalarios.

Es muy importante recordar que la mayor parte de los enfermos de SQM no toleran el alcohol ni los derivados así que, ¡Ojo con las soluciones hidroalcohólicas! Pueden originar importantes reacciones y dar grandes sustos, no las uséis nunca en presencia de un enfermo de SQM ni cuando vayáis a atenderlo.

Mientras dure el ingreso, el personal se mantendrá alerta ante cualquier posible desencadenante ambiental de SQM cuando se sigan los procedimientos normales del hospital, procedimientos que siempre que sea posible, se realizarán en la habitación del paciente.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE VI)

Solemos pensar que los hospitales son lugares seguros y en general, así es para la mayor parte de los enfermos, aunque no para los enfermos de SQM, cuya enfermedad se agrava al acudir a ellos, por eso para que reciban una atención adecuada es importante que los profesionales que van a cuidarle estén familiarizados con la enfermedad y sus desencadenantes.

Es aconsejable que conozcan el **DOCUMENTO DE CONSENSO SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE 2011** del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, principalmente las **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES** consensuadas por su grupo redactor. Un buen conocimiento de la enfermedad ayudará a evitar errores y saber cuáles son los posibles desencadenantes (productos químicos usados en la limpieza de suelos, superficies, material médico y quirúrgico, productos usados en laboratorio, antisépticos, desinfectantes, soluciones hidroalcohólicas, colonias, perfumes, champús, geles de baño, desodorantes, lociones para después del afeitado, maquillaje, cosméticos, lacas para el cabello, detergentes, suavizantes para la ropa y otros) ayudará a evitar exposiciones que agravarán la SQM.

El personal deberá estar informado del ingreso y para minimizar las exposiciones, es aconsejable que se asigne a uno de ellos en cada turno la atención al paciente y la información al resto de los profesionales.

El equipo de enfermería y el médico responsable del paciente, serán los encargados de coordinarse con los otros departamentos hospitalarios cuando sea preciso derivarlo.

Es conveniente asignar un equipo clínico de referencia compuesto por: médico, enfermero y técnico en cuidados de enfermería que se ocupará de atenderle y de informar al personal sanitario y no sanitario cuando sea preciso.

El personal que no atienda directamente al paciente, deberá abstenerse de entrar en su habitación.

Para evitar reacciones inesperadas, el personal que fume no podrá hacerse cargo de los enfermos de SQM.

Es aconsejable que como mínimo, un miembro del personal en cada turno esté preparado para atender sus necesidades clínicas.

Dado que los enfermos de SQM no están libres de padecer otras enfermedades, accidentes o situaciones médicas o quirúrgicas que precisen atención hospitalaria, sería conveniente que hubiera al menos un profesional sanitario de cada departamento y en cada turno, que conociera la enfermedad y estuviera disponible para atender las necesidades clínicas de estos pacientes.

COMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE VII)

Garantizar un ambiente completamente libre de sustancias químicas en el hospital no es fácil, pero se pueden tomar medidas para evitar exposiciones innecesarias mientras dure el ingreso del enfermo de SQM. Las precauciones deberán extremarse en la habitación que vaya a ocupar por ser el lugar donde va a permanecer más tiempo, sin olvidar que puede ser necesario trasladarle a otras unidades hospitalarias para realizar pruebas o intervenciones médicas o quirúrgicas.

Dado que la medida más eficaz para que la enfermedad no se agrave, es **EVITAR LAS EXPOSICIONES** a los productos químicos que la desencadenan y solo es posible conseguirlo con **CONTROL AMBIENTAL**, es necesario saber cómo realizarlo.

CARACTERÍSTICAS DE LA HABITACIÓN

El enfermo de SQM debe estar en una habitación individual con baño, preferiblemente al fondo de la planta en la zona menos transitada. En el caso de que no existiera ninguna disponible, habría que ponerle en la que estuviera libre retirando el mobiliario sobrante.

No debe haber moho ni humedad, ni haber sido pintada recientemente, conviene comprobar que los sistemas de ventilación estén limpios.

Antes de ser utilizada se limpiará adecuadamente.

LIMPIEZA DE LA HABITACIÓN

Va a ser fundamental para conseguir un buen control ambiental, por eso el personal de limpieza debe ser avisado del ingreso ya que será una pieza **CLAVE** para evitar reacciones que compliquen la estancia del enfermo de SQM en el hospital.

No se deben usar limpiadores en aerosol, desinfectantes ni ambientadores.

Los útiles de limpieza (cubo, fregona, mopa, etc.) serán de uso exclusivo para esa habitación y permanecerán en ella hasta el alta del paciente.

Para limpiar el polvo se utilizará un paño de algodón humedecido con agua.



El suelo se limpiará con agua y bicarbonato sódico.

Bañeras, lavabos y WC se limpiarán con bicarbonato sódico.

Superficies, colchón, cama, sillón y sillas, se limpiarán con agua y bicarbonato sódico.

Por supuesto el personal de limpieza, debe estar avisado de que no puede usar productos de aseo personal con fragancia mientras dure la estancia hospitalaria del enfermo de SQM. Si el control ambiental es adecuado podrá permanecer en la habitación sin mascarilla y sin que se produzcan reacciones indeseadas.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE VIII)

Ahora ya tenemos al enfermo de SQM en la habitación de una planta hospitalaria: ¿Qué hacemos durante su estancia?

La puerta de su habitación debe de permanecer cerrada y en ella se colocará un cartel visible que indique: **"ZONA LIBRE DE QUÍMICOS"**: no entre si lleva perfume o productos con fragancia y si no ha desconectado su móvil. Área con personas a las que dañan estas exposiciones".

Os estaréis preguntando cuál es la razón para desconectar el móvil, es muy sencilla, la sensibilidad química múltiple se asocia con frecuencia a otras enfermedades como la fibromialgia, la Electro hipersensibilidad y el síndrome de fatiga crónica o encefalomiелitis miálgica, de forma que los pacientes pueden tener una, dos, tres o las cuatro enfermedades. No todos los enfermos con SQM se ven afectados por los campos eléctricos de baja y alta frecuencia (CE), los campos magnéticos (CM) y los campos electromagnéticos (CEM), pero sí muchos de ellos en mayor o menor medida cuando presentan Electrohipersensibilidad, en cuyo caso para entrar en la habitación será necesario desconectar el móvil.

La ropa de cama, así como los pijamas y/o camisones que se proporcionen al paciente serán de algodón 100% esterilizados.

Los productos de higiene personal que se le proporcionen estarán exentos de fragancia.

Es conveniente eliminar la basura como mínimo dos veces al día y retirar las bandejas de inmediato tras las comidas.

Las sábanas sucias también deben retirarse de inmediato una vez hecha la cama y las toallas húmedas una vez completada la higiene personal.

Para facilitar la labor del personal de enfermería, se dejará en la habitación para uso exclusivo del paciente un termómetro y una botella de peróxido de hidrógeno (agua oxigenada), para utilizar como preparación de la piel cuando sea preciso.



Se evitarán las flores, plantas, periódicos o papel tratado dentro de la habitación.

Si utiliza mascarilla de alta protección fuera de su domicilio, se permitirá que disponga de ella para situaciones puntuales ya que, si el control ambiental es correcto, no la necesitará dentro de la habitación.

Los familiares y visitantes recibirán instrucciones de la enfermera responsable de la atención al enfermo de SQM para poder entrar en la habitación, y no se permitirá la entrada a ninguna persona que lleve colonia o cualquier otro producto con fragancia.

Por experiencia propia (como enferma, no como médico), debo decir que a pesar del cartel en la puerta siempre hay algún familiar de otros pacientes o visitantes "despistados", que entran en la habitación originando problemas al enfermo de SQM por sus colonias o perfumes (dificultad respiratoria, tos irritativa, enrojecimiento de la piel, taquicardia, etc.) así que, conviene estar siempre atentos por lo que pueda pasar....

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE IX)

Habrá que estar atento a las **NECESIDADES ALIMENTARIAS** del enfermo de SQM mientras dure el ingreso, para ello tendremos que conocer las intolerancias a alimentos que haya desarrollado durante la evolución de la enfermedad.

Será preciso adaptar su dieta a estas intolerancias evitando colorantes, conservantes, aromatizantes, edulcorantes artificiales y aditivos que puedan provocar reacciones y de ser preciso, se le permitirá llevar su propia comida. Hay que tener presente que también puede reaccionar a los recipientes en los que se colocan los alimentos, por eso bandejas y utensilios no deben ser de plástico, se utilizarán cubiertos de acero y loza, así como vasos de vidrio.

Si durante su estancia precisara **ATENCIÓN QUIRÚRGICA**, la intervención se programará a primera hora de la mañana, realizando la limpieza sin productos químicos que le puedan dañar. Los profesionales que vayan atenderle utilizarán ropa esterilizada y serán conocedores de que el paciente tiene una SQM.

Los anestesiistas deberán estar preparados para cualquier posible reacción que pueda ocurrir durante el procedimiento. También es conveniente que la zona de atención en cuidados post quirúrgicos, en la medida de lo posible esté en una zona poco transitada.

¿Y SI DURANTE EL INGRESO HAY QUE TRASLADAR AL PACIENTE A OTRA UNIDAD?

Serán médicos y enfermeros responsables del paciente los encargados de avisar e informar de que padece una SQM y de las medidas necesarias para minimizar los riesgos, notificando el traslado con antelación suficiente (cuando sea programado).

Se realizará preferiblemente a primera hora, por áreas poco transitadas, evitando zonas de almacenamiento y suministro de productos químicos o que estén siendo remodeladas o renovadas y el enfermo llevará puesta su mascarilla de alta protección.

Si se realiza en silla de ruedas para minimizar posibles reacciones a los materiales, se cubrirá la silla con una sábana esterilizada y de ser necesario se pondrá otra sobre el paciente. Si la unidad a la que va a ser trasladado para realizar pruebas o exploraciones complementarias no dispone de sábanas esterilizadas, se enviarán con el paciente y se colocarán sobre la camilla antes de que éste la ocupe. La zona se habrá limpiado previamente con agua y bicarbonato y el personal no llevará colonia ni productos de aseo con fragancia.



Finalizada la prueba o exploración complementaria volverá a su habitación. Es muy importante evitar esperas en pasillos transitados o en salas con otros pacientes o acompañantes, por el alto riesgo de reacciones potencialmente graves que pueden desarrollar a los productos químicos que llevan esas personas y que precisarían atención médica inmediata.

Cuando lleven placas de alerta médica al cuello y sea necesaria su retirada para hacer radiografía, el personal le ayudará a quitarla volviendo a ponérsela una vez realizada.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE X)

Os preguntaráis: **¿QUÉ HACER CUANDO SE PRODUCE UNA REACCIÓN?**

Dado que generalmente no es posible conseguir un control ambiental absoluto durante el ingreso, deberemos estar preparados para cualquier reacción que se pueda presentar durante su estancia en el hospital.

Si en su habitación el control ambiental es el adecuado, podrá permanecer sin mascarilla de alta protección porque se sentirá "seguro", sin embargo, esta "seguridad" puede ser ficticia y romperse por situaciones banales e inesperadas (un miembro del personal que ha olvidado que no se puede poner colonia, un visitante que entra por error en esa habitación a pesar del cartel identificativo, un carro de limpieza con productos que no tolera en el pasillo, etc.) Y todas estas situaciones, pueden desencadenar reacciones y síntomas variables en intensidad, duración y gravedad.

Pero como siempre, tenemos que aplicar el sentido común, por lo tanto la primera medida será retirar de inmediato de la habitación a la persona o al producto químico que haya desencadenado los síntomas. Si no lo hacemos, la reacción no va a ceder.

La segunda medida es abrir las ventanas y ventilar el tiempo que sea necesario, incluso puede ser preciso llevarlo a otra habitación con ventilación independiente o al exterior del edificio.

Es importante preguntar al propio enfermo: ¿Qué más podemos hacer? Ya que él conoce mejor que nadie sus reacciones y qué hacer ante ellas. Pero ¡Ojo!, teniendo siempre presente que con la exposición al producto químico puede desarrollar síntomas neurológicos y cognitivos (desorientación, confusión mental, nerviosismo, problemas de dicción, etc.) Que hagan difícil la comunicación con él.

Para absorber y eliminar el olor, se puede utilizar bicarbonato.

Es muy importante informar al médico y dejar constancia en la historia clínica de la reacción, los síntomas, su duración, gravedad y las medidas adoptadas para revertirla (incluida la medicación que ha necesitado).

Puede ser necesario utilizar alguna medicación sintomática, (el médico lo decidirá según la gravedad de la reacción) pero **RECORDAR SIEMPRE QUE NINGUNA MEDICACIÓN SINTOMÁTICA SERÁ EFECTIVA SI NO SE ALEJA AL PACIENTE DEL DESENCADENANTE.**

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE XI)

LO QUE EL PERSONAL SANITARIO DEBE DE SABER PARA LA CORRECTA ATENCIÓN DE LOS ENFERMOS DE SQM

La SQM es un síndrome complejo que precisa de un manejo terapéutico multidisciplinario, no dispone de un tratamiento curativo específico y las evidencias científicas disponibles no permiten aconsejar ninguna medida terapéutica concreta.

Los tratamientos que el equipo médico decida aplicar, irán encaminados a mejorar los síntomas y la calidad de vida, teniendo siempre en cuenta que la medida más eficaz es **EVITAR LAS EXPOSICIONES** con un adecuado control ambiental.

Hay que tener claro que exposiciones mínimas a productos químicos (por debajo de las consideradas como límite de exposición profesional), van a originar síntomas y que las exposiciones recurrentes no solo no provocan tolerancia, sino que agravan la enfermedad, provocando al enfermo un gran sufrimiento que como médicos debemos evitar.

También hay que tener siempre presente que puede reaccionar a productos químicos, alimentos, bebidas e incluso fármacos previamente tolerados y que ningún tratamiento será efectivo si no cesa la exposición al producto desencadenante.

Pero a la hora de tratar a un enfermo de SQM no hay que tener miedo, tan solo **PRECAUCIÓN Y SENSATEZ**, vigilando estrechamente la aparición de reacciones adversas, sabiendo que pueden ser importantes y estando preparados para ello: ¿Cómo?

Evitando las asociaciones de fármacos ya que pueden contribuir a la aparición de reacciones adversas.

Introduciendo los fármacos de uno en uno, procurando que no coincidan dos nuevos a la vez.

Conociendo los excipientes de los fármacos que se van a pautar ya que los enfermos de SQM pueden reaccionar a conservantes, aromatizantes, colorantes, edulcorantes artificiales y otros aditivos que se encuentran habitualmente en los medicamentos.

Evitando sustituir los fármacos que toma por otros.

No pautando ninguna medicación que no sea estrictamente necesaria.

Si durante el tratamiento surgiera cualquier reacción, debe de anotarse en la historia clínica con una descripción detallada: nombre del fármaco, síntomas, duración, gravedad y tipo de intervención requerida para revertirla.

Es conveniente recordar dos cosas:

- 1) Cada enfermo es diferente por lo que no se puede generalizar, incluso el mismo enfermo puede reaccionar de manera distinta a productos químicos semejantes.
- 2) Los protocolos para enfermos de SQM deben ser "abiertos" para adaptarse al dinamismo y a la rapidez de los cambios que surgen durante la evolución de la enfermedad, pudiendo ampliarse y adaptarse a la situación específica de cada enfermo.

El equipo sanitario también debe saber que, dentro de la sintomatología asociada al síndrome de SQM, algunos pacientes presentan alteraciones del sistema nervioso central y pueden manifestar disfunciones en la esfera cognoscitiva, como alteraciones de memoria, de concentración y del sueño, dolor de cabeza, irritabilidad, cambios de humor, nerviosismo, cansancio y pérdida de motivación por las cosas que antes realizaban, llegando incluso a la depresión.

Esta sintomatología podría confundirse con patología psiquiátrica sin serlo, pues se trata de sintomatología propia de la SQM, expresión de la propia exposición al producto químico e incluso, secundaria al malestar y al mal manejo de la enfermedad por el personal médico y en ocasiones, puede deberse a la presencia de comorbilidades.

Por esta razón, ni ansiolíticos ni antidepresivos serán jamás una primera opción terapéutica, debiendo pautarse solo cuando sean estrictamente necesarios, teniendo siempre en cuenta que en algunos pacientes con SQM existe una especial intolerancia a los inhibidores de la enzima monoamino oxidasa (IMAO), por lo que debe considerarse con prudencia el uso de estos fármacos como antidepresivos.

Cualquier tratamiento de este tipo que sea realmente necesario, deberá introducirse de forma lenta y progresiva, a dosis bajas y estando muy pendiente de la posible aparición de reacciones adversas.

CÓMO PLANIFICAR Y PROGRAMAR EL INGRESO HOSPITALARIO DE UN ENFERMO DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (PARTE XII)

Hasta ahora hemos visto paso a paso cómo afrontar el ingreso hospitalario de un enfermo de Sensibilidad Química Múltiple, nos resta hacer unas **REFLEXIONES PARA LOS ENFERMOS**:

Tenéis una enfermedad adquirida, crónica, multisistémica y persistente con la que debéis aprender a convivir, pero la vida no termina ahí, simplemente tiene unas limitaciones que no había antes.

Es importante que informéis a vuestro entorno de que padecéis una SQM porque os guste o no, dependéis de los demás, de que comprendan vuestra enfermedad y aprendan a usar productos alternativos que no os dañen y no sean un riesgo para vosotros.

Tenéis que entender que no sois culpables de estar enfermos ni de padecer una enfermedad ambiental como la SQM, tan solo sois como los canarios que se utilizaban antiguamente en las minas para detectar el grisú, cuando los veían enfermar, los mineros abandonaban la mina y gracias a ellos sobrevivían. Vosotros, al igual que ellos, sois los **CENTINELAS DE LA VIDA**, los que avisáis al mundo de que no puede seguir usando productos químicos sin control, porque su supervivencia está en peligro y debéis sentirnos orgullosos por ello.

Tenéis que aprender a cuidaros y a modificar vuestros hábitos de vida para hacer un adecuado control ambiental y no debéis tener miedo a hablar de vuestra enfermedad, la información es fundamental para prevenir la aparición de nuevos casos. Si os ocultáis, si no habláis de la SQM, no podéis hacerla visible y sencillamente no existís.

Luchar por vuestros (nuestros) derechos y para que se conozca la enfermedad es fundamental y los médicos "no son el enemigo", su formación es insuficiente porque la Medicina Ambiental no está desarrollada y a las enfermedades ambientales aún no se les da la importancia que realmente tienen, pero en vuestra mano está enseñarles a

"entendernos" y a "cuidarnos", a comprender que nuestra enfermedad es real, tan real que el propio Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, elaboró el **DOCUMENTO DE CONSENSO SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE 2011**



para todos los profesionales del Sistema Nacional de Salud (SNS), con el objetivo de mejorar la atención a los afectados por esta enfermedad.

La relación médico paciente debe basarse en la confianza mutua, los enfermos no deben verse obligados a "demostrar" cada día que su enfermedad es "real" y los médicos, tienen que comprender que vivimos en la "era de los tóxicos" y la contaminación ambiental está creando nuevas enfermedades y haciendo cambiar las ya

existentes y que la SQM no es una "enfermedad al uso", que no se soluciona con una ni con media docena de pastillas de colores (al contrario, la empeoran), que la solución no está en "tratar", sino en "prevenir" porque si no hay productos tóxicos no hay enfermedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Documento de Consenso Sensibilidad Química Múltiple 2011. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Sensibilidad Química y Ambiental Múltiple. Sobrevivir en un entorno tóxico. Joaquín Fernández-Solá & Santiago Nogué (eds.) 2011.
- Medio Ambiente y Salud. Mujeres y hombres en un mundo de nuevos riesgos. Carme Valls-Llobet. Ediciones Cátedra. 2018.
- Hipersensibilidad Química Múltiple (HQM). Directrices para los hospitales de Australia del Sur. Mayo 2010.
- Múltiple Chemical Sensitivities. Care of patients With. David Thomson Health Región Canadá 2008.
- Servicio de Información Sobre Sensibilidad Química Múltiple y Salud Ambiental (SISS). <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/>
- Protocolo Para La Atención Hospitalaria De Enfermos Con Sensibilidad Química Múltiple De Galicia. Propuesta presentada por SQM Galicia. María Argentina Rey Fernández. (01/03/2018).
- Protocolo Para La Atención Hospitalaria De Enfermos Con Sensibilidad Química Múltiple (segunda edición). Asociación SQM-EHS GALICIA. María Argentina Rey Fernández. Septiembre 2019.

EMAIL: sqm.espana@gmail.com

LO QUE DEBÉIS DE SABER SI TENÉIS UN FAMILIAR CON SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

La sensibilidad química múltiple (SQM) es una enfermedad crónica, compleja, persistente y muy incapacitante que cambia por completo la vida de quiénes la padecen.

No es una enfermedad rara ni con la que se nace, es una enfermedad emergente que no cesa de aumentar en todo el mundo y afecta principalmente a las mujeres, aunque cada vez es más frecuente en los hombres y en los niños.

Se adquiere por exposición única o reiterada a uno o más productos químicos y todos estamos expuestos a padecerla en algún momento de nuestras vidas.

Una vez adquirida se pierde la tolerancia a los productos químicos y con cada nueva exposición, por mínima que sea, aparecerán síntomas variables en gravedad, intensidad, frecuencia y duración que afectarán a todos los órganos y sistemas (es una enfermedad multisistémica).

Los síntomas respiratorios, digestivos, cardiovasculares, dermatológicos, oftalmológicos, musculoesqueléticos, neurológicos, cognitivos, genitourinarios y afectivos, no desaparecerán mientras no cese la exposición al producto químico que los haya originado.

Se producen a niveles más bajos de los usualmente tolerados o de los considerados como límite de exposición profesional, por lo que muchas veces no son detectables por las personas sanas que pueden pensar erróneamente que la enfermedad no es real.

Aunque la SQM al igual que cualquier otra enfermedad crónica puede tener síntomas afectivos (nerviosismo, irritabilidad, ansiedad, depresión), no es una enfermedad psicológica ni psiquiátrica. Es una enfermedad orgánica que disminuye drásticamente la calidad de vida de los que la padecen dificultando sus relaciones con el entorno y obligándoles a modificar sus hábitos de vida para evitar las exposiciones a los productos que les hacen daño.

Sustancias químicas similares pueden originar síntomas diferentes en una misma persona y durante la evolución de la enfermedad, se va produciendo una sensibilización a un mayor número de productos químicos, aumentando los síntomas y su intensidad.

El diagnóstico es clínico, es decir se basa en los síntomas que aparecen cuando hay una exposición química y no hay analíticas ni tampoco pruebas complementarias que puedan confirmarlo, sin embargo, deben hacerse para descartar otras enfermedades.

El cuestionario QEESI, es una excelente herramienta diagnóstica que permite identificar los agentes desencadenantes de los síntomas así como cuantificar su gravedad y la repercusión que tienen sobre las actividades de la vida diaria. En su puntuación se basa la clasificación SANOXa del Hospital Clínic de Barcelona que permite establecer 4 grados distintos de enfermedad, del I (más leve) al IV (más grave).

Evitar las exposiciones es la medida más eficaz para controlar la SQM y se realiza a través del CONTROL AMBIENTAL, conjunto de medidas encaminadas a evitar o minimizar al máximo la exposición y que consiste en eliminar o reemplazar los productos, objetos y sustancias que contienen o generan elementos tóxicos. Será necesario controlar la calidad del aire, de la alimentación, del agua y de las sustancias que se aplican sobre la piel.

¡Te preguntarán qué puedes hacer para ayudarle!, lo más importante:

NO LE JUZGUES NI LE CUESTIONES, demuéstrole tu cariño y afecto, tu comprensión.

NO LO ABANDONES, dile que seguirás a su lado y le apoyarás.

HAZ EL CONTROL AMBIENTAL CON ÉL, por tu propia salud (recuerda que la SQM se puede prevenir) y por la suya.

RECUERDA QUE aunque tú no notes el olor, si hay algún producto químico en el ambiente su organismo lo detectará y empezará a notar síntomas.

HAZLE CASO si te dice que se encuentra mal, no te está engañando, lo que no es detectable para ti puede hacerle un gran daño a él/ella.

NO OLVIDES QUE exponerse a productos químicos no va a originar tolerancia, al contrario agravará su enfermedad, por eso no podrás usarlos, su salud depende de tí.

NO DUDES EN PEDIR INFORMACIÓN en la asociación de enfermos de SQM más cercana, cuanto más informado estés más podrás ayudarle.

QUE LA SQM NO ESTÉ RECONOCIDA POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) no significa que no sea real o que no exista, muchas enfermedades fueron puestas en duda antes de ser reconocidas, la Historia de la Medicina da fe de ello.

TU FAMILIAR NO HA ELEGIDO ESTAR ENFERMO/A, si le das la espalda, a su sufrimiento físico añadirás el sufrimiento anímico que supone sentirse abandonado por las personas a las que quiere y en las que confía.

HABLA CON ÉL/ ELLA, la comunicación entre vosotros es fundamental, no intentes restarle importancia a lo que le pasa, según la fase de la enfermedad en que se encuentre, sus reacciones pueden ser de extrema gravedad y precisar asistencia médica inmediata, debes estar atento porque de tu ayuda puede depender su vida.

MANTÉN LA CALMA si presenta alguna reacción, retira de la habitación el producto químico causante y abre las ventanas para ventilar, si no es posible conecta el purificador de aire o acompáñale al exterior del edificio. Pregúntale qué más puedes hacer. Si no es suficiente y precisa asistencia médica muéstrale tu apoyo y permanece a su lado, que sepa que puede contar contigo.

NO LE RESTES IMPORTANCIA A SU ENFERMEDAD, es grave y le provoca un gran sufrimiento que aumenta si le das la espalda.

VIVIR SIN TÓXICOS ES POSIBLE, existen productos alternativos que os ayudarán a mejorar vuestra propia salud y la del medio ambiente.



NO ENTRE SI LLEVA PERFUME O PRODUCTOS CON FRAGANCIA Y SI NO HA DESCONECTADO EL MÓVIL. ÁREA CON PERSONAS A LAS QUE LES DAÑAN ÉSTAS EXPOSICIONES



