

"ADAPTAR LA CONSULTA MÉDICA 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 para Mi Estrella de Mar ⁻²⁻.



PREÁMBULO

Aunque no hay un protocolo de adaptación establecido legalmente, siempre es necesario establecer unas pautas de adaptación para personas que tienen limitaciones físicas o mentales en una o más actividades vitales primarias (problemas respiratorios, cognitivos, para caminar...). **La consulta médica es uno de los sitios donde la adaptación del entorno resulta más crucial, puesto que es un lugar al que los pacientes con estas limitaciones han de acudir forzosamente para su diagnóstico y tratamiento.**

Es bueno establecer una sólida relación médico-paciente con el médico de atención primaria, para que cuando surja algún problema de salud, el paciente pueda acudir a un profesional conocido y de confianza. **Encontrar un profesional en quien confiar es especialmente complicado para personas con enfermedades crónicas multisistémicas, como la SQM.** En la misma situación encontramos también a los enfermos de fibromialgia, encefalomielitis miálgica / síndrome de fatiga crónica, etc.

La SQM es "un diagnóstico para personas que sufren enfermedades multisistémicas como resultado del contacto o la 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, 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 la pérdida de coordinación, confusión mental, e incluso desmayos y convulsiones.

¹ 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].

² *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.

La adaptación de cara a la SQM es difícil, dada la ubicuidad de los productos químicos en cualquier ambiente. En principio, parece imposible crear un ambiente perfectamente seguro para un paciente con SQM. Incluso en consultas donde se practique un control ambiental estricto, es imposible evitar que estos enfermos se encuentren con otros pacientes que lleven perfume, colonia o que utilicen suavizantes perfumados en su ropa. **Sin embargo, hay algunas pautas simples que pueden aplicarse para conseguir que la visita del paciente con SQM sea más satisfactoria o, en algunos casos incluso, que pueda realizarse.**

Dado el gran desconocimiento sobre la SQM por parte de los propios médicos y por el público en general, a menudo se equipara su consideración a la de una alergia menor, y/o se la ignora completamente. Sin embargo, la SQM no es tratable mediante una medicación estándar contra la alergia, y no es una simple reacción alérgica. **Una capacidad reducida en el procesado y la eliminación de xenobióticos (substancias ajenas) conduce a la SQM, así que una parte primordial del tratamiento consiste en la evitación de 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”).

Está prohibido el uso de productos con perfumes o fragancias en los espacios propiedad de / alquilados por o cedidos al CDC. Eso incluye el uso de:

- *Incensos, velas o varillas de olor.*
- *Aparatos difusores del tipo que sea.*
- *Aparatos de pared tipo difusor, tanto automáticos o por pulsación manual que emitan sustancias desodorantes o desinfectantes.*
- *Pot-pourris (mezclas aromáticas).*
- *Ambientadores en spray o eléctricos.*
- *Pastillas para el WC.*
- *Cualquier otro producto desodorante o emisor de fragancia o perfume.*

Los productos de cuidado personal (por ejemplo: colonias, perfumes, aceites esenciales, productos perfumados para la piel o el pelo) no deberán utilizarse en o cerca de los lugares de trabajo, lavabos o en cualquier zona de los edificios propiedad de o utilizados por el CDC.

Además, el CDC recomienda a sus empleados que intenten personarse en sus puestos de trabajo tan libres de fragancias como sea posible. Las fragancias no son apropiadas para un entorno de trabajo profesional, y el uso de productos con fragancias puede ser nocivo para la salud de los trabajadores con sensibilidad química, alergias, asma y cefaleas/migrañas crónicas.

Los empleados deberían evitar utilizar detergentes y suavizantes perfumados en la ropa que utilicen para acudir al trabajo. Existen innumerables productos de cuidado personal y de limpieza que no poseen fragancias y que suponen una alternativa más segura.

Establecer protocolos similares para el personal en las consultas médicas es relativamente fácil. Las fragancias son una opción, y no son necesarias 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.**

Aunque conseguir una consulta libre de fragancias y productos químicos sería la situación ideal, existen **maneras de adaptarse a un paciente de SQM**. Es mejor pedirle al paciente qué es lo que mejor le funciona basándose en su propio conocimiento de la enfermedad y su propio historial.

Se aconseja a los pacientes que den pautas concretas, más que pedir una “adaptación” de modo genérico.

A LA HORA DE CONCERTAR LA VISITA MÉDICA

- *Concertar la visita* a primera hora, cuando no haya demasiados pacientes en la sala y el tiempo de espera sea mínimo.
- Preguntarle al *paciente* qué se puede hacer para facilitar su visita.

PRECAUCIONES PREVIAS A LA VISITA

- Comprobar el cuadro de “*alergias*” (N.T. intolerancias) del paciente.
- Quitar *velas, ambientadores y otros aparatos de olor*.

EL DÍA DE LA VISITA

- Permitir que el paciente espere *fuera o en su vehículo* si el tiempo lo permite.
- Proporcionar un *lugar de espera* para el paciente en el que se evite al máximo su contacto con otros pacientes.
- Evitar el uso de *productos de cuidado personal perfumados* el día de la visita.
- Asignar *personal* que no utilice productos perfumados al cuidado del paciente.

DURANTE LA VISITA

- Consultar al paciente antes de administrarle alguna *medicación*, y también antes de utilizar *alcohol o similares* o tocarle con *guantes de látex*.
- Proporcionarle *oxígeno*, si es necesario.
- *Si el paciente reacciona a algún producto*, retirar inmediatamente de la consulta el producto o la persona que han causado la reacción. Llevar el paciente al exterior o a otra habitación con ventilación independiente.
- Evitar el uso de *productos de limpieza, aerosoles, y equipamiento de oficina* como faxes o fotocopiadoras mientras el paciente permanezca en el edificio.
- Escuchar atentamente al *paciente*. 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 decirle 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.

RECOMENDACIONES DE FUTURO

- Para el beneficio tanto de los pacientes como del personal, 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://mcs->

[america.org/ScentFreeWorkplace.pdf](http://mcs-america.org/ScentFreeWorkplace.pdf)⁻³⁻ y un ejemplo de protocolo hospitalario para pacientes de SQM en <http://mcs-america.org/MCSHospitalPatientProtocol.pdf>⁻⁴⁻.

- Coloque *señales que avisen* de cualquier obra de remodelación, pintura, carpintería o construcción que se esté llevando a cabo.
- Utilice jabones sin fragancia para lavar los *uniformes del personal*, y guárdelos en un área estéril, lejos de productos de limpieza.

El paciente, por su parte, debe informar al personal y al médico de sus necesidades específicas de un modo calmado y objetivo, dando las explicaciones pertinentes sobre las adaptaciones que necesita.

ANTES DE LA VISITA

- Cuando acuda a especialistas diversos, seleccione a ser posible un *médico que conozca la SQM y sepa cómo tratarla*. Busque referencias consultando a otros pacientes con SQM, o en asociaciones, foros, blogs...
- Antes de concertar una entrevista, *consulte por teléfono con el médico* (aunque sea pagando la consulta).
- Pida las *adaptaciones necesarias por escrito*.
- Cuando confirme la visita, recuerde al *personal de la consulta* las precauciones a tomar.
- 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 se solicita parece imposible de conseguir.

EN LA CONSULTA

- Utilice *vestuario de protección*.
- Lleve una *máscara y/o oxígeno*.
- Concéntrese en el *motivo de la consulta*.
- Lleve *gafas de sol o protección auditiva* si es foto- o audio-sensible.
- Evite dejarse llevar por las emociones: mantenga una *actitud objetiva y profesional*.
- *Lleve un amigo o familiar* para reafirmar su credibilidad y para que le ayude con la conversación, la toma de notas, el papeleo, etc.

EN CASO DE QUE SE LE NIEGUE LA ADAPTACIÓN

- Haga una queja por escrito en el *centro de salud*.
- Escriba una carta de queja a la *Institución o Consejería* pertinente.
- Póngase en contacto con alguna *asociación de afectados* local o estatal para solicitar su ayuda.
- Escriba una carta al director y envíela a los *periódicos de su zona*.

³ En castellano: <http://es.scribd.com/doc/21967248/POLITICA-HOSPITALARIA-LIBRE-DE-FRAGANCIAS-del-David-Thomson-Health-Region-en-espanol-Canada-2008>

⁴ En castellano: <http://es.scribd.com/doc/21967549/PROTOCOLO-HOSPITALARIO-PARA-SQM-del-David-Thomson-Health-Region-en-espanol-Canada-2008>