

👁️ La **fibromiàlgia (FM)** es caracteritza per un dolor generalitzat que pot ser permanent o fluctuant, que s'accentua a l'esquena i els músculs, sense que hi hagi cap lesió aparent. Causa també mals de cap, insomni, problemes de concentració, de memòria i marejos.

👁️ La **sensibilitat química múltiple (SQM)**, és la pèrdua de tolerància a substàncies químiques nocives presents en l'entorn (combustibles, dissolvents, pesticides...) i a productes d'ús habitual (ambientadors, desinfectants, perfums, suavitzants...), que es manifesta amb símptomes en diferents òrgans i sistemes quan s'exposen a petites quantitats de molts agents químics.

👁️ La **síndrome de fatiga crònica o encefalomièlitis miàlgica (SFC/EM)**, causa una fatiga significativa i persistent davant de petits esforços, tant físics com mentals, que empitjora amb l'activitat i no millora amb el repòs. Provoca, a més, un dolor generalitzat i una disminució del rendiment cognitiu, insomni i son no reparador.

👁️ L'**electrohipersensibilitat (EH)** és la intolerància als camps electromagnètics que es troben al nostre entorn (telefonia mòbil, wifi, línies d'alta tensió...) i provoca en les persones afectades símptomes de diferent intensitat fins al punt de perjudicar la seva vida professional, acadèmica i familiar.

[barcelona.cat/salut](http://barcelona.cat/salut)

#DiaMundialSSC

Obrim els ulls a les  
Síndromes de  
Sensibilització Central



# #DiaMundialSSC

Les **Síndromes de Sensibilització Central (SSC)** són malalties cròniques i complexes que poden arribar a ser invalidants. Són patologies que afecten el sistema nerviós, immunològic i endocrí i provoquen, entre altres símptomes, una sensibilitat accentuada davant factors ambientals. Es tracta de malalties d'evolució irregular, fet que pot provocar que a vegades la persona pugui mantenir el dia a dia amb normalitat i que en altres ocasions el dolor es torni incapacitant i impedeixi que pugui fer vida normal.



Els símptomes no són visibles, però l'impacte en la vida de les persones que els pateixen és devastador. Veuen minvada la seva qualitat de vida i poden patir incomprensió a l'entorn familiar, social, laboral i sovint en el sanitari. En els casos més extrems les persones afectades es veuen obligades a quedar-se a casa. Es tracta de malalties emergents que afecten cada vegada més població. Millorant-ne la prevenció i evitant la utilització d'agents tòxics i contaminants i l'exposició als camps electromagnètics beneficiarem la salut de les persones afectades i de tota la ciutadania.

## El 12 de maig és el Dia Mundial de les SSC

Un dia per posar de manifest i donar visibilitat a aquestes malalties. Són moltes les entitats que durant tot l'any realitzen diferents actes i accions amb l'objectiu de conscienciar la ciutadania i trencar el silenci que envolta aquestes patologies.

### Associació Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i d'altres Síndromes de Sensibilització Central (ACAF)

**Pàgina web:** [www.fibromialgia.cat](http://www.fibromialgia.cat) **Telèfon:** 629 775 058

**Adreça electrònica de contacte:** [acaf@fibromialgia.cat](mailto:acaf@fibromialgia.cat)

**Serveis que ofereixen:** Informació i suport a persones afectades de Síndromes de Sensibilització Central: Fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica, Sensibilitat Química Múltiple i Electrohipersensibilitat. Serveis d'atenció a tots els districtes de Barcelona.

### Associació d'afectats per la Síndrome de Fatiga Crònica (ACSFCEM)

**Pàgina web:** [www.acsfcem.org](http://www.acsfcem.org) **Telèfon:** 933 214 654

**Adreça electrònica de contacte:** [acsfcem@acsfcem.org](mailto:acsfcem@acsfcem.org)

**Serveis que ofereixen:** Informació i suport a persones afectades de fibromiàlgia, síndrome de fatiga crònica, sensibilitat química múltiple, Electrohipersensibilitat i els seus familiars.

### ASSOCIACIÓ AFIBROCAT

(Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004)

**Pàgina web:** [www.afibrocat.com](http://www.afibrocat.com) **Telèfon:** 620 909 433

**Adreça electrònica de contacte:** [afibrocat@hotmail.com](mailto:afibrocat@hotmail.com)

**Serveis que ofereixen:** Informació i suport a persones afectades de fibromiàlgia, síndrome de fatiga crònica, sensibilitat química múltiple i als seus familiars.

### APQUIRA

**Pàgina web:** [www.associacioapquira.org](http://www.associacioapquira.org) **Telèfon:** 933 224 625

**Adreça electrònica de contacte:** [apquira@gmail.com](mailto:apquira@gmail.com)

**Serveis que ofereixen:** Informació i suport a persones afectades de sensibilitat química múltiple i d'electrohipersensibilitat, i als seus familiars. Assessorament en salut i medi ambient, contaminants químics i radiacions ambientals.

### DOLFA

**Pàgina web:** [www.dolfa.es](http://www.dolfa.es)

**Adreça electrònica de contacte:** [contacto@dolfa.es](mailto:contacto@dolfa.es)

**Serveis que ofereixen:** Informació i suport a famílies que tenen infants o adolescents afectats d'encefalopatia miàlgica o síndrome de fatiga crònica, fibromiàlgia i sensibilitat química múltiple.

### Associació ENSALUT (Espai Net Salut)

**Pàgina web:** [www.espainetsalut.wordpress.com](http://www.espainetsalut.wordpress.com)

**Adreça electrònica de contacte:** [juntaensalut@gmail.com](mailto:juntaensalut@gmail.com)

**Serveis que ofereixen:** Informació i difusió sobre les Síndromes de Sensibilització Central (especialment l'Electrohipersensibilitat), sobre el medi ambient i la salut pública (especialment els riscos i perills per a la salut de les radiacions ambientals i de les noves tecnologies) i sobre les mesures preventives que es poden adoptar.

### Liga SFC

**Pàgina web:** [www.ligasfc.org](http://www.ligasfc.org)

**Adreça electrònica de contacte:** [info@ligasfc.org](mailto:info@ligasfc.org)

**Serveis que ofereixen:** Informació i suport a persones afectades d'encefalopatia miàlgica o síndrome de fatiga crònica i als seus familiars.

### PLATAFORMA FAMILIARS FM-SFC-SQM

**Pàgina web:** [www.plataformafamiliars.org](http://www.plataformafamiliars.org) **Telèfon:** 616 240 769

**Adreça electrònica de contacte:** [familiars.fmsfc@gmail.com](mailto:familiars.fmsfc@gmail.com)

**Serveis que ofereixen:** Informació i suport a familiars de persones afectades de fibromiàlgia, síndrome de fatiga crònica o encefalopatia miàlgica, sensibilitat química múltiple i electrohipersensibilitat.