

Obrim els ulls a les

Síndromes de sensibilització central

Fibromiàlgia

Síndrome de fatiga crònica

Sensibilitat química múltiple

Electrohipersensibilitat



Ajuntament de
Barcelona



Les síndromes

La fibromiàlgia (FM) es caracteritza per un dolor generalitzat, que pot ser constant o fluctuant, que afecta sobretot músculs i tendons, sense que s'observi cap lesió aparent. Aquest dolor pot arribar a ser molt sever i sovint s'acompanya de son no reparador, mals de cap, trastorns cognitius i fatiga, entre d'altres símptomes.

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.

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, en exposar-se a petites quantitats d'agents químics diversos.

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.

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, el cansament o la hipersensibilitat es torni incapacitant i impedeixi 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 en l'entorn familiar, social, escolar, 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.

Les entitats

01 **ACAF - Associació Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i d'altres Síndromes de Sensibilització Central**

629 775 058
acaf@fibromialgia.cat
www.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.

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

933 214 654
acsfcem@acsfcem.org
www.acsfcem.org

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

05 **DOLFA** contacto@dolfa.es www.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.

06 **Associació ENSALUT (Espai Net Salut)** juntaensalut@gmail.com www.espainetsalut.wordpress.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.

03 ASSOCIACIÓ AFIBROCAT
(Associació d'ajuda per la Fibromialgia de Catalunya 2004)

620 909 433
afibrocat@hotmail.com
www.afibrocat.com

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

04 APQUIRA
933 224 625
apquira@gmail.com
www.associacioapquira.org

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.

07 Liga SFC
info@ligasfc.org
www.ligasfc.org

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

08 PLATAFORMA FAMILIARS FM-SFC-SQM
616 240 769
familiars.fmsfc@gmail.com
www.plataformafamiliars.org

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

Gener de 2018

barcelona.cat/salut