

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  
familiaris.fmsfc@gmail.com  
www.plataformafamiliaris.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](https://barcelona.cat/salut)