

## **BUSCAR VIVIENDA, ACONDICIONARLA Y PLANIFICAR LA MUDANZA. PAUTAS, PROTOCOLOS Y CONSEJOS PARA AFECTADOS DE SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE**

**Por Eva Caballé para No Fun**  
<http://nofun-eva.blogspot.com/>

Si encontrar un sitio dónde vivir y organizar una mudanza ya es siempre complicado, cuando se trata de una persona afectada de Sensibilidad Química Múltiple a priori puede parecernos una misión imposible.

Con este artículo quiero compartir con vosotros los pasos que hemos seguido para buscar vivienda, adaptarla y mudarnos y, aunque está pensado para los afectados de SQM, las pautas y protocolos que expongo sirven para cualquier persona, ya que el objetivo es conseguir que nuestro hogar sea lo más saludable posible. En especial lo recomiendo a los alérgicos, asmáticos y a los afectados de Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia y otras enfermedades de origen medioambiental, además de a los niños, los ancianos y los enfermos crónicos, ya que son colectivos más vulnerables a los tóxicos.

Lo ideal sería poder construir nuestra propia casa con materiales no tóxicos en una zona libre de químicos, pero como esto no está al alcance de la mayoría, tenemos que conformarnos en encontrar una vivienda lo más segura posible dentro de un entorno lo menos tóxico posible y acondicionarla para que sea una casa saludable.

La clave es no apresurarse, ni en escoger la vivienda ni en acondicionarla, y planificar muy bien todo el proceso. También es esencial que seamos totalmente claros con todas las personas implicadas (desde la inmobiliaria a todas las personas que deberán entrar en nuestra nueva vivienda o trasladar los muebles) y les pongamos al corriente de qué es la SQM y de los requisitos que van a ser necesarios, porque según nuestra experiencia cuando lo expones abiertamente y con naturalidad sorprendentemente lo único que te encuentras es que la gente tiene ganas de ayudar y colaborar y todo es mucho más fácil.

Los pasos a seguir son:

1. **Delimitar la zona:** donde buscaremos vivienda, según requisitos genéricos para SQM y los nuestros particulares.
2. **Buscar la vivienda:** dentro de la zona escogida, teniendo en cuenta los requisitos para SQM y nuestras necesidades personales.
3. **Acondicionar la vivienda:** para conseguir que sea apta para SQM.
4. **Planificar la mudanza:** según el estado de salud del afectado de SQM.

## DELIMITAR LA ZONA

La primera fase es escoger la zona donde queremos ir a vivir. No existe una zona ideal para los que tenemos SQM, ya que por el momento no hay zonas libres de químicos y contaminación electromagnética con viviendas construidas con materiales no tóxicos, pero evidentemente sí que hay zonas mejores y peores.

Lo ideal es una zona que no esté muy contaminada (huir de grandes núcleos urbanos) ni expuesta a fumigaciones, considerando especialmente la calidad del aire y del agua. También deberemos tener en cuenta el clima (hay quien no tolera el frío o la humedad) y nuestras necesidades personales (si tenemos alergia a algún tipo de polen) y cuestiones prácticas como son la proximidad a hospitales (según nuestras posibilidades de traslado), a nuestra familia y al puesto de trabajo de quienes conviven con nosotros. Además debemos considerar la proximidad a tiendas de alimentación ecológica, en especial para el suministro de verdura y fruta fresca, ya que lo demás casi todo se puede comprar por Internet. Es recomendable contactar con el ayuntamiento de la zona que nos interese y pedir información de proyectos de urbanización, hábitos de fumigación y de limpieza, etc.

La lista de requisitos la he elaborado yo según mi criterio y como veréis se trata de escoger la zona teniendo en cuenta todo lo que debemos evitar. Como es casi imposible encontrar una zona que cumpla con todos los requisitos, deberemos hacer alguna concesión según nuestras prioridades.

Estos requisitos, que son imprescindibles para los afectados de SQM, también deberían tenerlos en cuenta las personas sanas, ya que a todos nos afectan los tóxicos y las radiaciones.

### REQUISITOS ZONA NO CERCANA A:

- Carreteras, autopistas o calles con mucho tráfico (mínimo a 1 km de distancia).
- Gasolineras, industrias, fábricas de muebles, serrerías o cualquier otra fábrica o taller que saque humos al exterior.
- Líneas de alta tensión, transformadores eléctricos, antenas de telefonía móvil, antenas Wi-Fi, radares o repetidores de televisión y radio.
- Líneas ferroviarias.
- Aeropuertos o aeródromos (por la contaminación atmosférica y acústica).
- Si escogemos una zona cercana al mar, que no esté cerca de puertos marítimos.
- Campos de cultivo fumigados o zonas tratadas con plaguicidas.

- Casas con chimenea (el humo de la leña es muy tóxico, no solo para los que tenemos SQM).
- Piscinas descubiertas tratadas con cloro.
- Zonas en obras (actuales o futuras).
- Evitar valles o zonas de baja altitud con poca circulación de aire o con niebla.
- Evitar zonas sombrías.
- (Personal) En mi caso, zonas con pinos, plátanos, gramíneas u otro tipo de arboles que polinicen.

## BUSCAR LA VIVIENDA

Cuando tengamos delimitada la zona, entonces se trata de buscar una vivienda según requisitos genéricos para SQM y nuestras necesidades personales. Si el afectado de SQM puede desplazarse, lo ideal sería que participara en la elección, pero cuando es imposible, deberán ser nuestros familiares quienes escojan la vivienda.

En este punto si contactáis con inmobiliarias os recomiendo que les informéis abiertamente sobre la SQM y les facilitéis una lista con los requisitos de la vivienda para que así todos os ahorréis tiempo, además de facilitarles información sobre qué es la SQM (podéis imprimir el [folleto informativo sobre SQM](#)) para que entiendan mejor la situación.

La lista de los requisitos también la he elaborado yo según mi criterio personal y quizás habrá puntos que en algún caso no sean aplicables, pero en cualquier caso os puede servir de orientación. En la lista se deben incluir los requisitos personales.

### REQUISITOS VIVIENDA:

- Vivienda semi-nueva: no es recomendable una vivienda nueva o renovada recientemente, a no ser que esté construida con materiales no tóxicos, ya que los primeros años es cuando habrá mayor concentración de compuestos orgánicos volátiles.
- Casa individual o ático con ascensor. El objetivo es tener el mínimo número de vecinos y en el caso de una finca estar en el piso más alto para asegurarnos mejor ventilación. El ascensor es optativo si se tiene buena movilidad.
- Si da a una calle, que no sea transitada.
- Exterior (con luz natural), ventilado (muy importante que podamos ventilar a diario) y soleado.
- No húmedo y vigilar que no tenga moho (revisar los bajos de la casa y los armarios).
- Inquilino anterior no fumador.
- Sin muebles.
- No fumigada.
- Silenciosa (no ruidos ni vibraciones).
- Ideal sin gas. Si no es posible, que la caldera esté fuera de la casa o en la galería si es un piso.
- Cocina que se pueda ventilar. Cocina y horno eléctricos (no es recomendable cocinar con gas). Con galería para la lavadora (para evitar las vibraciones).
- Lavabo con bañera, por si no podemos ducharnos de pie, y con ventana para ventilar.

- Terraza para tender la ropa (óptimo en zona sin coches que no esté cerca de donde tiendan los vecinos) y para ventilar utensilios nuevos (muebles, electrodomésticos, etc.).
- Sin parquet (las colas utilizadas en los suelos de parquet son tóxicas) y sin moqueta.
- Si es un piso, que no tenga garaje dentro del edificio.
- Si es un piso, que el recibidor esté aislado con puerta para que no entren olores del rellano.
- Si es una casa, que no tenga los contenedores de basura en frente.
- Si tiene jardín, no debe estar fumigado y revisaremos el tipo de plantas según nuestras alergias.
- Vigilar que el anterior inquilino no utilizara ambientadores o perfumes fuertes, porque quedan impregnados en las puertas y armarios y es imposible de eliminar.
- En el caso que se tenga electromagnetismo acusado, valorar hacer un estudio previo.
- (Personal) En mi caso, inquilino anterior no tuviera animales domésticos.

## ACONDICIONAR LA VIVIENDA

Una vez ya tengamos la vivienda, se trata de adaptarla para que pueda vivir la persona afectada de Sensibilidad Química Múltiple. Si hemos escogido la zona y la vivienda según los requisitos anteriores, será perfectamente viable conseguir que la casa sea apta para SQM. No estamos hablando de hacer reformas, sino de acondicionar la casa, y los productos y consejos que expongo a continuación sirven no solo para afectados de SQM, sino que también sirven para alérgicos, asmáticos, afectados de SFC y fibromialgia y en general para cualquier persona que quiera que su hogar sea lo más saludable posible.

Es muy importante ventilar la vivienda el máximo posible durante los días que vamos a acondicionarla.

### 1. **Pintar la vivienda:** escoger la pintura y los pintores y protocolo a seguir.

Pintura: buscar una pintura que no sea tóxica, revisando la composición, porque que sea "eco" no es suficiente y en especial no debe emitir VOCs (compuestos orgánicos volátiles). Nosotros hemos utilizado la [pintura Rügenger-Kreide](#), porque solo es [creta](#) con metilcelulosa, siendo la pintura más segura para SQM. Es pintura en polvo que debe disolverse en agua y a la que se le pueden añadir pigmentos minerales y naturales como los de [Volvox](#) si deseamos darle color. Tiene muy buena cobertura, es permeable al aire, no caduca y es económica. Además de no ser tóxica, es totalmente inodora una vez está seca y yo la he tolerado perfectamente. Para grados leves de SQM, asmáticos y alérgicos se pueden utilizar otras pinturas ecológicas que tampoco emiten VOCs (compuestos orgánicos volátiles) como la [AFM Safecoat](#).

Pintores: buscar unos pintores que sean de confianza (ya sean profesionales o familiares y amigos) y explicarles el protocolo a seguir. Todos los pinceles, cubetas y utensilios a utilizar deberán ser nuevos. Los pintores no deberán fumar los días que estén en nuestra vivienda, tampoco podrán ponerse desodorante ni loción de afeitado perfumado, colonia ni utilizar ningún cosmético con aroma. Si el traslado está previsto en pocos días, deberían lavar la ropa de trabajo con bicarbonato, para eliminar los restos de detergente y suavizante, y deberían afeitarse con productos sin aroma (les podemos facilitar los que utilicemos nosotros o podemos tener alguno sin perfume para estos casos, como el [jabón AFM](#) que sirve para cabello y cuerpo).

### 2. **Aire acondicionado:** si la casa tiene aire acondicionado, lo ideal es limpiarlo a fondo, revisar que no tenga moho, cambiar los filtros y revisar que no emita ningún tipo de olor. Si tenemos que instalar aire acondicionado, es importante seleccionarlo también teniendo en cuenta el sistema de filtrado del aire y se deberá seguir un protocolo especial para la instalación. El aparato debería instalarse justo después de pintar y mínimo 2 semanas antes que el afectado de SQM se instale en la vivienda. Primero se debe desmontar la parte del aparato que va dentro de la vivienda, lavar las piezas con un [limpiador universal no tóxico](#), y poner el aparato al sol mínimo 3 días antes de instalarlo. El instalador deberá lavar su ropa con bicarbonato, no ponerse desodorante ni loción de afeitado perfumado, colonia ni utilizar ningún cosmético con aroma, no deberá fumar y deberá trabajar con [guantes de nitrilo](#). Deberemos supervisar todos los materiales a utilizar en la instalación y no se podrán utilizar colas tóxicas, silicona ni otros productos tóxicos. Si es necesario, se pueden utilizar [colas sin solventes](#). Una vez tengamos el aparato instalado, lo tendremos que tener en funcionamiento durante mínimo 2 semanas antes del traslado el máximo de horas posible, para asegurarnos que se elimine cualquier resto tóxico. Nosotros hemos seguido estos pasos y no he tenido ningún problema con el aire acondicionado.

3. **Detectar zonas problemáticas:** ver si hay zonas con humedad (baños, bajos casa, garage, etc.) y si los armarios empotrados, del baño o de la cocina, desprenden olores y buscar soluciones. Las zonas con humedad las limpiaremos con [bórax](#) y pondremos un [deshumidificador eléctrico](#) o [deshumidificadores de cloruro cálcico](#). Tenemos varias opciones para intentar eliminar los olores, que funcionarán según el material de los armarios y el tipo de olor a eliminar. Si es de humedad, ponemos [zeolitas](#) y [deshumidificadores de cloruro cálcico](#). Si el problema son olores de productos químicos, podemos probar poner un [purificador de aire pequeño](#), poner [smellkillers](#) o aplicar una pasta de bicarbonato con agua y dejarla durante 2 o 3 días. Si ninguno de estos métodos consigue eliminar completamente los olores, podemos sellar el armario con [papel de aluminio](#) extra grueso y [cinta adhesiva de aluminio](#). La cinta de aluminio está hecha para cubrir superficies de manera permanente, por lo que al desengancharse puede romperse, pero se puede adherir sobre cinta de carroceros (la de papel que utilizan los pintores) para así conseguir una cinta adhesiva resistente, gracias a la cinta de carroceros, y sin poros, gracias a la cinta de aluminio, que hará que no se filtren los VOCs.
  
4. **Filtros de agua:** lo ideal es instalar un sistema de filtrado integral del agua para toda la vivienda, aunque igualmente son necesarios filtros de carbón para los grifos (en especial el de la cocina, para cocinar, beber y lavar frutas y verduras, y el del lavabo) y un filtro de cloro para la bañera, para evitar el cloro al ducharnos, ya que provoca sequedad, irritación, descamación de la piel, fragilidad capilar, irritación de los ojos, de las fosas nasales y de los pulmones. Nosotros hemos instalado los que ya teníamos en nuestra otra vivienda (no hace falta ningún instalador ya que son de fácil instalación), que son 2 [filtros para los grifos modelo SanUno de Carbonit](#) (empresa alemana que ofrece un sistema de doble filtro de carbón activo compactado y es la única cuyos cartuchos de carbón no contienen ninguna clase de aditivos químicos) y el [decolorador para la ducha Turbo Shower](#) (filtra el 99% del cloro, elimina la suciedad, los sedimentos y los olores del agua).
  
5. **Sellar:** si alguna puerta o ventana no cierra bien o hemos de reparar las juntas de la cocina o del lavabo, podemos utilizar la cinta elástica autoadhesiva para sellar [SILI-FIX](#), que es totalmente inodora y está hecha de un material antiséptico, sin silicona y que repele la humedad.
  
6. **Limpieza a fondo con productos no tóxicos:** es muy importante que ventilemos al máximo la vivienda y la limpiemos con productos no tóxicos pero potentes para que arrastren los restos de los productos de limpieza tóxicos convencionales que se hayan utilizado anteriormente. Existen varios productos ecológicos y sin olor que son totalmente respetuosos con nuestro cuerpo y el medio ambiente. Nosotros utilizamos los siguientes productos para la limpieza inicial y los hemos incorporado a nuestra rutina de limpieza diaria ya que los he tolerado perfectamente: [limpiador universal concentrado SafeChoice](#) (no tóxico, biodegradable, sin colorantes, inodoro, absorbe y ayuda a eliminar olores y apto para SQM), [limpia tuberías Wenko](#) (limpia los drenajes y las cañerías de la casa descomponiendo los atascos de origen orgánico y elimina los malos olores si se utiliza regularmente), [limpia cristales Beeta](#) (potente limpiador de azulejos y cristales de origen totalmente vegetal, sin aroma, colorantes ni conservantes y biodegradable), [limpiasuelos inodoro PureNature](#) (limpiasuelos concentrado muy efectivo apto para cualquier tipo de suelo y no tóxico), [bórax](#) (para desinfectar baños, eliminar humedad y desodorizar) y [antical](#) ecológico (para electrodomésticos, cocina, baño, etc., que también puede utilizarse como abrillantador de superficies).

7. **Mediciones electromagnetismo:** si disponemos de varias habitaciones, es recomendable utilizar [aparatos de medición](#) de los campos eléctricos y electromagnéticos para escoger el dormitorio y la habitación donde estaremos durante el día en base a la menor exposición posible.
  
8. **Reducir exposición a los campos electromagnéticos:** también aplicaremos los siguientes consejos que elaboré para la entrada [Productos y consejos para reducir nuestra exposición a los campos electromagnéticos](#) y que os reproduzco a continuación:
  - Cablear router: sustituir la red WiFi por cable. Debemos tener en cuenta que además del cable USB será necesario modificar la configuración del router para que deje de conectarse por wireless y además deberemos deshabilitar la conexión de red inalámbrica en nuestro ordenador.
  - TV y pantalla ordenador: [TFT - LCD](#).
  - Teléfono: utilizar un teléfono fijo de cable o un [inalámbrico Full-Eco-Mode DECT](#). Nunca un inalámbrico digital DECT, ya que la radiación que recibimos al utilizar un teléfono DECT es mucho más potente que la recibida de las antenas de telefonía móvil exteriores que tanto nos preocupan. Los teléfonos inalámbricos con tecnología Full-Eco-Mode DECT sólo emiten radiación cuando se utilizan, reduciéndola entre un 65 y un 75% según el modelo, sin ser necesario que estén en la base, como pasaba con la tecnología ECO DECT anterior.
  - Evitar lámparas fluorescentes y luces halógenas de bajo consumo. Existen [lámparas blindadas](#) de cristal y acero inoxidable que reducen los campos electromagnéticos.
  - Hornos microondas: lo ideal es deshacernos de este electrodoméstico.
  - Enchufes y cables: utilizar [multi enchufes](#) y [cables alargadores eléctricos blindados](#).
  - Teléfono móvil: la mejor opción es tener el móvil siempre apagado y tan solo utilizarlo en caso de emergencia. Podéis ver consejos médicos para la utilización del móvil en [esta entrada](#).

## PLANIFICAR LA MUDANZA

El siguiente paso es la mudanza, que variará según el estado del afectado de SQM. Es recomendable hacerla en varias etapas y os aconsejo que la planifiquéis al principio del proceso.

- **Muebles nuevos:** si hemos comprado algún mueble o colchón, se debe llevar al principio para poderlo ventilar el máximo tiempo posible. Si no tenemos un espacio exterior donde ventilarlo, ponerlo en una habitación con un purificador de aire y envolverlo con [mantas de carbón activo](#), una vez la casa esté pintada y hayamos limpiado y acondicionado dicha habitación.
- **Preparar vivienda:** si no hemos tenido tiempo suficiente para conseguir que toda la vivienda sea apta para SQM, para poder hacer el traslado como mínimo deberemos acondicionar un dormitorio y un baño donde tendremos que poner un purificador de aire de forma intensiva los días previos.
- **Fases mudanza:** en el caso que el afectado de SQM vaya a la casa por primera vez el día del traslado, es recomendable hacer una mudanza el día antes o el mismo día con lo imprescindible, por si hubiera algún problema y tuviéramos que volver a la vivienda anterior. Una vez el afectado vea viable su estancia en la nueva vivienda, haremos la mudanza con el resto.
- **Alquiler furgoneta:** no es recomendable utilizar una empresa de mudanzas por la contaminación que pueden sufrir nuestros muebles. Os recomiendo alquilar una furgoneta o camión, preguntando previamente a la empresa cómo la limpian (lo ideal es que la limpien solo con agua a presión). Las personas que vayan a trasladar los muebles deberán seguir el siguiente protocolo: lavar su ropa con bicarbonato (a no ser que ya utilicen detergentes sin aroma), no ponerse desodorante ni loción de afeitado perfumado, colonia ni utilizar ningún cosmético con aroma, no deberán fumar y deberán utilizar [guantes de nitrilo](#).
- **Precauciones:** el colchón lo llevaremos envuelto con [mantas de carbón activo](#) para que no se contamine. La ropa la llevaremos protegida en [bolsas de plástico inodoras](#) (posteriormente las podemos utilizar para almacenar la ropa de la temporada que no la utilizamos).

- **Día del traslado:** el traslado del afectado de SQM obviamente depende mucho de su estado de salud y de la distancia entre las 2 viviendas, pero independientemente de esto, os recomiendo que llevéis en el coche [botellitas de oxígeno](#), tanto para el viaje como para la nueva vivienda, por si tuviera algún problema respiratorio. El coche obviamente deberá limpiarse con productos ecológicos y es recomendable llevar el asiento cubierto con una [manta de carbón activo](#). Para acabar un último consejo: os recomiendo comprar mascarillas de carbón activo de las que utilizéis habitualmente, ya que en caso de SQM severo los primeros días en la nueva vivienda se produce una distorsión del sistema olfativo y del gusto. En mi caso tuve que estar 5 días sin quitarme la máscara ni para dormir, hasta que mi cuerpo se adaptó al nuevo entorno y volvió a procesar los olores con normalidad. Es un punto muy importante para los que tengáis SQM severo, sobre todo para que no os asustéis, ya que se dejan de notar los olores normales (como el de la comida) y tan solo notas el olor de la casa nueva y además mucho más fuerte de lo que en realidad es. Id preparados con suficientes mascarillas y dejad pasar los días con tranquilidad porque ya veréis que poco a poco vuestro cuerpo se normaliza y se adapta al nuevo entorno.

Espero que este documento, que está hecho en base a nuestra experiencia personal, ya que no existen protocolos para este proceso, os pueda servir como guía orientativa a los que tengáis que pasar por el duro proceso de encontrar una vivienda, adaptarla y planificar la mudanza. Lo que sí os puedo asegurar es que los que vivís en entornos conflictivos, como era mi caso, la mejora es rápida e importante al alejaros de la contaminación, en especial a nivel respiratorio, por lo que sin duda vale la pena el gran esfuerzo que es a todos los niveles.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

- [Consejos para una casa saludable](#): muebles, colchones, pintura ecológica, materiales de construcción, filtros de agua, supermercados, utensilios de cocina, etc.
- [Pure Nature](#): tienda para personas con Sensibilidad Química Múltiple, alergias, dermatitis, intolerancias alimentarias, Electro Hiper Sensibilidad y para llevar un estilo de vida más saludable.
- [Limpieza ecológica](#) del hogar y de la ropa.
- [Purificadores de aire](#) aptos para Sensibilidad Química Múltiple.
- [Productos y consejos para reducir nuestra exposición a los campos electromagnéticos](#).
- [Consejos para Sensibilidad Química Múltiple, Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia y alergias](#): neutralizadores de olores, zeolita, deshumidificadores, etc.

Artículo elaborado por Eva Caballé, economista, autora del libro [Desaparecida, una vida rota por la Sensibilidad Química Múltiple](#) publicado por la editorial El Viejo Topo (2009).  
Autora del blog [No Fun](#) sobre Sensibilidad Química Múltiple, Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia, Electro Hiper Sensibilidad y Alergias, con información y recursos para afectados, personas interesadas y también para llevar una vida más saludable y sin tóxicos.  
Colaboradora habitual de la revista cultural [Delirio](#) y de la web americana [The Canary Report](#).