

Sensibilidade química múltiple no ámbito laboral



XUNTA
DE GALICIA

XUNTA DE GALICIA

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA (ISSGA)

issga.xunta.gal

Deseño e maquetación: Ambrós Comunicación

Santiago de Compostela, 2026

Depósito legal C 744-2026



© Issga. Xunta de Galicia

Esta obra distribúese cunha licenza
CC-Atribución-Compartirlgual 4.0 España de Creative Commons.

Para ver unha copia da licenza, visite:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Índice

Que é a SQM?	4
Cales son as súas causas?	5
Cales son os síntomas?	7
O papel da medicina do traballo	8
Medidas preventivas no ámbito laboral	11
Xestión da SQM	13
Bibliografía	15

Que é a SQM?

A Sensibilidade Química Múltiple (SQM) é unha enfermidade crónica adquirida caracterizada pola presenza de síntomas de variada intensidade que aparecen ante a exposición a baixos niveis de substancias químicas previamente tolerados polo individuo ou pola maioría da poboación. Trátase dunha síndrome complexa que se presenta como un conxunto de síntomas vinculados a diversos axentes e compoñentes presentes no medio ambiente, como conservantes, desinfectantes, colonias, disolventes ou pesticidas, pero que tamén poden atoparse nalgúns alimentos ou medicamentos.

Este trastorno, que é moito máis común nas mulleres (representan máis do 80% das persoas afectadas), xunto coa fibromialxia e a síndrome de fatiga crónica, forma parte dun grupo de enfermidades crónicas que comparten síntomas e mecanismos fisiopatolóxicos.

O feito de que a maioría dos casos detectados teñan moi poucos aspectos comúns e que os síntomas e os niveis do seu impacto sexan moi diversos fai que este trastorno sexa obxecto de intensos debates entre a comunidade científica.

En España recoñécese esta patoloxía e, en setembro de 2014, o Ministerio de Sanidade incorporouna á Clasificación internacional de enfermidades (CIE) cos seguintes códigos:

- CIE 9 MC: 995.3.
- CIE10 ES: T78.40.

Descoñécense con claridade as causas da SQM.

Os investigadores coinciden en que é probable que o mecanismo da SQM resulte dunha interacción entre varios factores, tanto fisiolóxicos como ambientais. Isto significa que as persoas afectadas poderían ser máis sensibles aos estímulos ambientais, polo que reaccionarían máis facilmente a substancias que para outras persoas non presentan problemas.

Ademais, a enfermidade caracterízase por unha reactividade particular fronte a unha ampla gama de substancias químicas, o que indica que pode haber outros aspectos que ter en conta, como a predisposición xenética, alteracións na función inmune ou as respostas do sistema nervioso. Esta complexidade suxire que a SQM require dunha comprensión multidimensional que integre factores biolóxicos, inmunes e ambientais entre outros.

Por outra parte, existe unha relación directa entre os casos de exposicións agudas ou continuas (por exemplo, tabaquismo con praguicidas ou exposicións a substancias tóxicas) e a posterior aparición da enfermidade.

A maioría dos investigadores están de acordo en que o mecanismo da SQM se basea nunha interacción entre varios factores e en que se observa principalmente en persoas que reaccionan máis facilmente ca outras a impactos ambientais externos.

Ademais, a relación entre síntoma e exposición enténdese non só se a exposición causou o síntoma, senón tamén se ao evitala se consegue aliviar o síntoma.

Cales son os síntomas?

Os síntomas da SQM son moi diversos e poden afectar diferentes sistemas e órganos. As características destes síntomas, como a duración, a recorrencia e a cronicidade, tamén son moi variables.

Os **sistemas afectados** adoitan ser o sistema nervioso central e periférico, os órganos sensoriais (por exemplo, a boca e o pescozo), o sistema endócrino, o sistema musculoesquelético, o sistema gastrointestinal, o sistema respiratorio, o aparato reprodutor, a vexiga e a pel.

Os **síntomas máis habituais** son dores de cabeza ou presión, fatiga e falta de capacidades cognitivas, así coma trastornos gastrointestinais e respiratorios.

Durante unha crise causada pola exposición a algunhas substancias tóxicas ou a outras substancias que poden desencadeala, os principais síntomas son a irritación da pel, das membranas mucosas e das vías respiratorias, dores de cabeza, confusión mental, náuseas, diarrea, fatiga extrema e malestar xeral que impide continuar nesa contorna.

No ámbito da medicina do traballo, as persoas traballadoras afectadas pola SQM deben ser consideradas como **persoal traballador especialmente sensible** e, en cumprimento do **artigo 25** da Lei de prevención de riscos laborais, débese reforzar a aplicación dos principios da acción preventiva nos lugares de traballo, evitando na medida do posible a exposición aos axentes desencadeantes. Isto mellora a sintomatoloxía, reduce o número de crises e evita a aparición de novas intolerancias. A adopción desta medida resulta complexa na maioría das ocasións debido ao amplo uso de produtos químicos en todas as contornas, no ámbito laboral esta complexidade multiplícase, podendo dar lugar ao desenvolvemento de comportamentos evitativos na persoa afectada.

Ademais, existen **outras exposicións que poden desencadear sintomatoloxía**, como perfumes, fragancias, produtos de limpeza, papel impreso, obras ou mobiliario novo no ambiente de traballo, entre outros.

Na **avaliación dos riscos laborais** terase en conta que a persoa afectada de SQM pode desenvolver síntomas ao expoñerse a niveis nos que o axente químico se atopa moi por debaixo dos valores establecidos como límites de exposición profesional para axentes químicos.

O persoal médico especialista en medicina do traballo do servizo de prevención de riscos laborais da empresa deberá valorar a situación clínica da persoa traballadora e, salvagardando en todo momento o carácter confidencial dos datos relativos á súa saúde, estudar, en coordinación co seu equipo sanitario e co persoal técnico de PRL, os riscos aos que está exposta, co fin de determinar a aptitude laboral e recomendar as medidas preventivas que deban adoptarse para cada caso concreto.

Como ocorre con calquera persoa traballadora especialmente sensible, **a adaptación do posto ou lugar de traballo da persoa con SQM** deberá realizarse de maneira individualizada, respectuosa e integradora, avaliando cada caso de forma independente.

As propostas poderán abranguer desde medidas dirixidas a mellorar a calidade do aire na empresa ata a proposta dun cambio de posto de traballo para a persoa afectada, ou a valoración da necesidade dunha incapacidade laboral temporal nas fases sintomáticas de agudización, ou permanente, en función da gravidade da sintomatoloxía e da súa profesión.

No ámbito da prevención primaria, resulta fundamental afondar no coñecemento da SQM, xa que isto pode ter como efecto colateral unha mellora das condicións medioambientais da poboación xeral.

No que atinxe á **prevención secundaria**, a detección precoz nos circuítos de atención primaria e nos servizos de prevención de riscos laborais pode constituír unha boa medida para evitar a amplificación e a cronificación do mecanismo de sensibilidade, xunto coa prevención da exposición e reexposición aos axentes desencadeantes.

A detección da SQM baséase en criterios clínicos, é dicir, no conxunto de síntomas que afectan as persoas con esta patoloxía. Non existe evidencia analítica nin exploratoria que confirme o diagnóstico.

Como ferramenta de apoio, os profesionais da saúde poden empregar, entre outras, o **cuestionario de exposición e sensibilidade ambiental rápido QEESI**, que mide as intolerancias e as exposicións ambientais e non ambientais, e cuantifica a gravidade e o impacto nas actividades da vida diaria.

As persoas con SQM precisan de medidas preventivas dirixidas a evitar a exposición a substancias desencadeantes e información:

- ▶ Eliminar ou encapsular ao máximo os posibles focos dos axentes.
- ▶ Mellorar o sistema de ventilación xeral e a calidade do aire interior.
- ▶ Control das condicións ambientais, en particular, a humidade e temperatura, pois, afectan a manifestación e intensidade dos síntomas.
- ▶ Instalación de purificadores de aire con filtros de carbono activo.
- ▶ Recolocación do posto a lugares mellor ventilados e lonxe de focos contaminantes.
- ▶ Protocolos de limpeza dos lugares de traballo, por exemplo incluíndo a substitución de certas substancias ou produtos de limpeza polos que dispoñan da etiqueta ecolóxica europea (Ecolabel).
- ▶ Mellorar a coordinación coa empresa de limpeza / desinfección.
- ▶ Comunicación e coordinación previa, así como sinalización que avise de calquera obra de remodelación, pintura, carpintería ou construción que se estea a levar a cabo.
- ▶ Promover campañas de comunicación e sensibilización para un mellor coñecemento da SQM.
- ▶ Establecer unha política de empresa libre de fragancias ambientais.

- ▶ Recomendar utilizar produtos de hixiene persoal libres de perfume ao persoal traballador en contacto coa persoa afectada de SQM.
- ▶ Favorecer a realización de teletraballo.
- ▶ Dispoñer de EPI de protección química, especialmente os de tipo respiratorio, adecuados á actividade e ao tempo de exposición.
- ▶ Realizar exames médicos de vixilancia da saúde e indicar ao persoal médico do servizo de prevención a existencia desta síndrome para adaptar o posto de traballo.
- ▶ Establecer protocolos de reincorporación ao traballo.
- ▶ Potenciar o coñecemento da SQM entre os profesionais da saúde e o persoal técnico dos servizos de prevención.
- ▶ A nivel terapéutico aconséllase o apoio psicolóxico adaptativo e dispoñer de soporte social para afrontar a enfermidade.

Na maior parte dos casos, a persoa traballadora estará diagnosticada de SQM ou, cando menos, existirá unha firme sospeita desta afectación, polo que o primeiro paso sería comunicar tal circunstancia ao servizo de prevención para que poida actuar en consecuencia.

Como se indicou anteriormente, estas persoas afectadas pola SQM deben ser consideradas “persoas traballadoras especialmente sensibles” e, polo tanto, éelles de aplicación o artigo 25.1 da Lei de prevención de riscos laborais. Este feito debe ser tido en conta na avaliación dos riscos e adoptar as medidas preventivas necesarias para garantir a súa protección e unha axeitada adaptación do posto.

O manexo destas situacións nas que hai persoas con SQM é complexo polas particularidades que presenta, algunhas xa mencionadas:

- ▶ Os axentes desencadeantes da SQM poden ser moitos e moi variados, o que dificulta atopar postos exentos de exposición.
- ▶ Os efectos maniféstanse con niveis de concentración ambiental das substancias moi por debaixo dos que afectarían a maioría das persoas. No caso de que os axentes químicos teñan valores límite, estes non serven para protexer as persoas afectadas.

- ▶ Moitas das substancias que producen estas reaccións non se consideran perigosas e son de uso cotián: produtos de hixiene e coidado persoal (perfumes, desodorizantes...), produtos de limpeza e ambientadores, etc.
- ▶ A SQM implica consecuencias psicosociais, como o illamento da persoa que a padece e a diminución da súa calidade de vida (depresión, pánico, abandono de actividades recreativas e de ocio), que deben ser tidas en conta á hora de abordar de maneira integral a planificación preventiva.

Bibliografía

- Arnold Llamosas P, Climent Díaz B, Fernández Solá J. y col. Documento de consenso sobre Sensibilidad Química Múltiple. 2011. Madrid. Ministerio de Sanidade, Política Social e Igualdade.
- Valderrama Rodríguez M, Revilla López MC, Blas Diez MP, Vázquez Fernández del Pozo S, Martín Sánchez JI. Actualización de la Evidencia Científica sobre Sensibilidad Química Múltiple (SQM). Ministerio de Sanidade, Servizos Sociais e Igualdade. Instituto Aragonés de Ciencias da Saúde; 2015. Informes de Avaliación de Tecnoloxías Sanitarias. IACS.
- Protocolo de atención ás persoas con sensibilidade química múltiple. 2020. Santiago de Compostela. Sergas. Xunta de Galicia.
- Enciclopedia práctica de Medicina del Trabajo. Volume II, caderno nº 1, apartado 2.3.4. El médico del trabajo en vigilancia preventiva de otras alergias laborales: síndrome del edificio enfermo y sensibilidad química múltiple. 2018. Madrid. Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo (INSST).

issga.xunta.gal

Sensibilidade química múltiple no ámbito laboral



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



Xacobeo
2027

