

# MCS explained in SPANISH

Yo tengo MCS (Sensibilidad Química Múltiple). Esta enfermedad se parece mucho a una alergia a los perfumes, pero es en realidad una enfermedad de la toxicidad que no puede ser aliviada simplemente con medicamentos como cualquier alergia común.



## Las reacciones más comunes que tengo son:

dolor de cabeza, graves síntomas gripales, debilidad muscular, fatiga, dolor en el corazón, mareos, desmayo, náuseas, diarrea, visión borrosa, pérdida de la audición, problemas de concentración y dificultades para hablar. En caso de contacto con sustancias químicas que causan los síntomas anteriores, puedo experimentar estas reacciones durante unos minutos, o incluso por horas o días (reacción retardada).

## Algunos de los artículos con componentes químicos que me pueden causar reacciones son:

jabón, shampoo, lociones, cremas, desodorante, perfume, loción de afeitar, las emisiones, pisos alfombrados, plásticos, plantas (hongos/ pesticidas), el humo – incluso el humo del cigarrillo, sustancias inflamables, suavizantes, detergentes, conservantes, formaldehído, permetrina (venenos para polillas, control de pulgas para los animales), detergentes, aromatizantes, disolventes (pinturas).

Les pido desde el fondo de mi corazón mucha consideración y ayuda para evitar estas exposiciones químicas que crean problemas para mí y están fuera de mi control.

**Breathing your fragrance**  
**Really hurts me**  
Working towards national hospital guidelines for the care of patients with Multiple Chemical Sensitivity  
MCS America  
<http://www.mcs-america.org>

I'm a canary  
in the coalmine of life!  
I have Multiple Chemical Sensitivity