

Crees que puedes estar enfermo

Lo primero y más importante es que te pongas en contacto con algún médico especialista de tu zona.

Habla con tu médico de cabecera y pídele que te derive al especialista que tengas más cerca.

Si no pudieras acceder a un médico de la Seguridad Social o la lista de espera para que te atiendan fuera demasiado larga, no alargues la agonía y pide hora a algún médico privado, pues es importante obtener un diagnóstico lo antes posible para poder poner manos a la obra con el problema.

No te asustes y no adelantes acontecimientos, ten paciencia hasta obtener tu diagnóstico.

Infórmate, busca información en la red, pero sé crítico y contrasta la información que encuentres.

Ponte en contacto con alguna asociación o grupo de apoyo y pide que te orienten.

Si notas que te afectan las fragancias, los detergentes, etc, haz control ambiental ya, aunque no tengas ningún diagnóstico en firme, no te hará ningún daño, y si al final te diagnostican alguna de estas enfermedades, tu cuerpo y tu salud agradecerán que hayas avanzado trabajo.

[Profesionales Médicos](#)

[Asociaciones](#)

[WEBS](#)

[Blogs y Foros](#)

[Guía práctica de Control Ambiental](#)

(Encontrarás más guías [aquí](#))