

Creus que pots estar malalt

Lo primer i més important és que et posis en contacte amb algún metge especialista de la teva zona.

Parla amb el teu metge de capçalera i demana-li que et derivi a l'especialista que tinguis més a prop.

Si no puguessis accedir a un metge de la Seguretat Social o la llista d'espera perquè t'atenguin fos massa llarga, no allarguis l'agonia i demana hora a algún metge privat, doncs és important obtenir un diagnòstic com més aviat sigui possible per poder posar fil a l'agulla al problema.

No t'espantis i no avancis esdeveniments, tingues paciència fins obtenir el teu diagnòstic.

Informa't, busca informació a la xarxa, però sigues crític i contrasta la informació que trobis.

Posa't en contacte amb alguna associació o grup de suport i demana que t'orientin.

Si notes que t'afecten les fragàncies, els detergents, etc, fes control ambiental ja, encara que no tinguis cap diagnòstic en ferm, no et farà cap mal, i si al final et diagnostiquen alguna d'aquestes malalties, el teu cos i la teva salut agrairan que hagi avançat feina.

[Professionals Mèdics](#)

[Associacions](#)

[WEBS](#)

[Blogs i Fòrums](#)

[Guía pràctica de Control Ambiental](#)

(trobaràs més guies [aquí](#))