

# 24 JUNIO DÍA INTERNACIONAL

Contra la Contaminación Electromagnética



normal

aceptable

medidas

peligro

## LA CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA ES UN atentado para nuestra vida, es una contaminación invisible.

Se trata de un tema importante ya que cada vez es mayor la presencia de este tipo de contaminación debido a la proliferación de antenas wifi en todo tipo de edificios, incluyendo colegios, hospitales y edificios públicos y otros lugares como autobuses, domicilios particulares, etc... Casi en cualquier parte tenemos la influencia de redes inalámbricas.

Está claro que es muy cómodo poder acceder a Internet desde cualquier parte, pero lo cierto es que este tipo de redes inalámbricas tiene consecuencias para la salud de las personas.

## ¿CÓMO SE GENERA EN EL HOGAR LA contaminación electromagnética?

También conocida como electropolución o electrosmog, la Contaminación Electromagnética es una exposición excesiva a campos electromagnéticos generados por equipos electrónicos.

Tendidos eléctricos, antenas, enchufes, lámparas, electrodomésticos, el computador, el móvil... Estamos rodeados de emisores de ondas electromagnéticas. Convivimos con ellas naturalmente desde siempre, porque son el efecto físico del paso de la energía, por ejemplo, la de la luz del sol o la de las tormentas. Sin embargo, la tecnología ha provocado el aumento exponencial de estas ondas. Sobre todo en los hogares.



## ¿QUÉ EFECTO PUEDE TENER LA la electropolución sobre nosotros?

La comunidad científica sostiene que la exposición constante e intensa a este tipo de contaminación provoca alteraciones graves en nuestro organismo. El doctor Robert Becker, varias veces candidato a recibir el premio Nobel, fue el primero en alertar sobre la gravedad del problema, llegando a afirmar que sus efectos son aún peores que los de la contaminación atmosférica.

Hay estudios científicos que hablan de las posibles enfermedades causadas por la contaminación electromagnética, como riesgo de cáncer, daños genéticos, afectaciones del sistema reproductor, déficit de aprendizaje, trastornos de memoria, afecciones neurológicas y efectos perjudiciales en el bienestar de las personas, además de efectos en otros seres vivos.

Los síntomas comunes de la Electro sensibilidad se pueden confundir con otras afecciones y por eso no están descritos como propios y pueden ser desde dolores de cabeza, malestar general, mareos, confusión mental, palpitaciones, náuseas, cansancio, tics nerviosos, calambres...



## ¿PREFIERES TOMAR precauciones?

Acá te compartimos algunas medidas para disminuir la electropolución:



**1** No colocar aparatos eléctricos en las mesillas de noche. Ni radio-despertadores ni lámparas, sobre todo si son halógenas o fluorescentes. Cualquier aparato debe estar alejado al menos un metro de la cama.

**2** No abusar de los auriculares y otros aparatos inalámbricos.

**3** No poner lavavajillas, lavadoras, microondas y otros aparatos electrónicos cerca de las habitaciones.

**4** No tener dispositivos móviles ni equipos wifi encendidos en el dormitorio.

**5** Desconectar la red eléctrica alrededor de la cama. Hay dispositivos que se instalan en el cuadro eléctrico principal y que cortan el suministro cuando detectan que no hay consumo.

**6** Evitar los cables eléctricos y enchufes debajo de las camas, mesas, sillas y sofás.

**7** No utilizar mantas ni calefactores eléctricos.

**8** Evitar el wifi. Mejor la conexión por cable.

**9** Comprobar si la instalación eléctrica de la casa tiene una buena toma de tierra.

**10** Procurar no trabajar colocando los portátiles sobre las piernas, menos aún las embarazadas.

**11** Sustituir los teléfonos inalámbricos domésticos por otros con cable.

**12** El móvil siempre debe estar apagado en casa. Evitar emplear monitores inalámbricos para vigilar a los bebés.

**13** Mantenerse por lo menos a un metro de distancia de los electrodomésticos que están en funcionamiento, sobre todo de los microondas.

**14** Ventilar la casa a diario.

