

# Tiempo de lectura



## Disfrutar de las nuevas **tecnologías** sin poner en peligro nuestra **salud**

Título: **Vivir en modo avión**

Autor: **Pere León**

Editorial: **Urano**

Género: **Divulgación**

Páginas: **160**

¿Qué peligros entrañan las nuevas tecnologías para la salud? ¿Cómo disfrutar de sus muchas ventajas de un modo racional, seguro y adecuado? Para el experto en los efectos de las radiaciones naturales y artificiales sobre la salud Pere León la respuesta consiste en 'vivir en modo avión': aprender a desconectar temporalmente de las nuevas tecnologías. *Vivir en modo avión* expone, sin dramatismos pero con conciencia, los riesgos que supone la implantación masiva de las nuevas tecnologías y cómo contrarrestar sus efectos sin tener que renunciar a ellas. Se trata de adoptar una serie de medidas, prácticas y concretas, para dosificar la exposición a teléfonos móviles, tabletas, routers y antenas de telefonía que, cada vez más, forman parte de nuestro entorno inmediato. Muchos médicos alertan que en los últimos años ha aumentado el número de afectados por enfermedades relacionadas con la exposición a los campos electromagnéticos, como la electro-hipersensibilidad. La OMS advirtió a mediados del 2011 que los campos electromagnéticos podrían estar relacionados con el cáncer en humanos. Según León, para llegar a este modo de vida, se trata de proteger nuestra salud física y mental, ya que también es una oportunidad para conectar con nuestro interior, para empezar a vivir de manera más consciente y saludable, dedicando más tiempo a aquello que realmente nos hace felices: el contacto con nosotros mismos y con los demás.

