

# Vivir bajo el efecto de las ondas

Hábitos como apagar el wi-fi por la noche o dosificar

el uso del móvil pueden ayudar a preservar la salud



## PAUTAS

El doctor Joaquim Fernández Solà y el arquitecto geobiólogo Pere León dan algunas recomendaciones para no sobreexponerse a las radiaciones electromagnéticas:

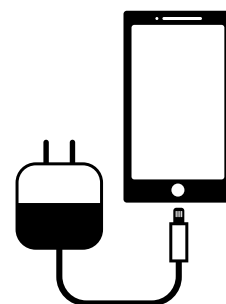
■ Apagar el wi-fi. Desconectarlo cuando no se use, alejarlo del dormitorio y, si es posible, usar la conexión por cable



■ Teléfonos inteligentes. Si se habla durante más de cinco minutos, utilizar los auriculares o el altavoz. Su campo electromagnético está muy cerca del cerebro. El neurólogo Thomas Sühdf, premio nobel de medicina, sostuvo que pueden causar enfermedades como estrés crónico o cáncer

■ Dormitorio *blanco*. Liberarlo de aparatos como la televisión. Asimismo, hay que evitar cargar el móvil u otros *gadgets* en el tiempo de sueño

■ Teléfonos inalámbricos. Optar por los de baja frecuencia o usar los de cable o el móvil. "Algunos están codificados con una base que emite altas radiaciones electromagnéticas, mucho peores que las del wi-fi", señala Pere León



El 25% de los españoles está enganchado a internet, según datos de la OCU. Pero el uso de nuevas tecnologías y aparatos electrónicos no sólo está asociado a comportamientos adictivos, sino también a síntomas físicos. Los efectos de las radiaciones que emiten las ondas electromagnéticas (por ejemplo para compartir información, a través del wi-fi) se han cuestionado por ser posible causa de enfermedades, y la OMS evaluará en 2016 los riesgos de los campos de radiofrecuencias.

"La reacción a la cantidad de radiaciones a las que nos exponemos comenzó como máximo hace 25 años. Sabemos que son nocivas, porque por ahora nadie ha demostrado lo contrario científicamente", afirma Joaquim Fernández Solà, experto en electrosensibilidad del hospital Clínic, centro que en 2014 atendió a cerca de mil afectados por este tras-



### Vivir en modo avión

Pere León

Ediciones Urano

El arquitecto geobiólogo da consejos para hacer un uso racional de las nuevas tecnologías y explica los efectos de la exposición a las radiaciones

torno. Por el momento, no está reconocido como enfermedad, pero Solà aboga por el principio de precaución: "Las personas con síntomas de electrosensibilidad mejoran cuando reducen la exposición a las radiaciones, lo que ya es una relación causa-efecto para pensar que no son inocuas". En el diagnóstico de esta dolencia, los síntomas más frecuentes son neurológicos e irritativos, como "sequedad de garganta y ocular, inestabilidad motora, cansancio o dolor de cabeza", detalla. Y entre los factores que predisponen a desarrollarla, señala que "las mujeres están más expuestas, porque los estrógenos sensibilizan a nivel cerebral la intensidad de los síntomas". También apunta a un mayor riesgo en niños y mayores.

En su experiencia como arquitecto geobiólogo, Pere León ha dado con casos de "niños con enuresis o problemas para dormir, que por el hecho de cambiarlos de habitación, colocar desconectadores de campos eléctricos o apantallar las paredes, han mejorado notablemente". León mide la intensidad de los campos electromagnéticos en los hogares comprobando la instalación eléctrica, y utilizando un aparato que, cuánta más radiación detecta, más ruido emite. También se ha encontrado con "personas con cansancio y fatiga", pero matiza que los síntomas "tienen que ver con una larga exposición y que lo importante es hacer un uso responsable de los aparatos electrónicos para poder desconectar". ■ Laura Álvarez

### ELECTRO-SENSIBLES

► Reaccionan al exponerse a radiaciones no ionizantes, aquellas que están dentro de las frecuencias legales