



Higiene electromagnética.

La radiación electromagnética proveniente de fuentes inalámbricas produce daños documentados a la salud. **Los más vulnerables son los niños**, más aún cuando están en gestación, ya que los huesos de su cráneo son más delgados, su cerebro tiene mayor proporción de agua, sus tejidos aún están en desarrollo y **estarán expuestos toda la vida a esta radiación**. Los daños (tumores cerebrales por ej.) a veces se manifiestan recién después de 20 a 30 años de exposición.

**Existe una ley física que dice que si uno duplica la distancia de la fuente de emisión de ondas electromagnéticas, la exposición disminuye a $\frac{1}{4}$.
¡TENER ESTO MUY EN CUENTA!**

Recomendaciones para una higiene electromagnética:

- 1- Preferir que llegue el **cable de fibra óptica a la vivienda y cablear los aparatos inalámbricos** poniendo cable desde el router. Habrá que pedir a la compañía telefónica que desconecte el wifi del router. El cableado da una conexión más rápida, estable, saludable y segura que la tecnología inalámbrica más avanzada. Aquí tienen un tutorial de cómo cablear aparatos inalámbricos desde el router.
<https://www.youtube.com/watch?v=o5SPVuPxjBU>
Lo ideal es instalar cables en las habitaciones.
- 2- En relación a la distancia en el uso de **pantallas inalámbricas**.
No llevar el celular pegado al cuerpo.
No usarlo en el bolsillo del pantalón o de la camisa o en el sostén.
No usar el celular pegado a la oreja. Hay que tenerlo al menos 1,5 cm a 2,5cm (según el aparato que se tenga) alejado. Si lo usan pegado a la oreja, la cabeza hace de antena. Lo mejor es usar el altoparlante o un audífono, pero con tubo de aire (en este momento estos no se venden en Chile, hay que encargarlos desde el extranjero).
Mantener el tablet, Ipad o laptop, con la antena del aparato por lo menos a 20 cm de distancia del cuerpo.



Si se va a tener el celular cerca de la oreja, entonces esperar a que el otro conteste y diga ¡Hola! antes de acercarlo. Se emite mucha más radiación en el momento de la conexión que para sostener una conexión.

- 3- Cuando se anda en auto, ascensor, metro etc. en lo posible no usar el celular y colocarlo en **modo avión**. Cuando uno anda en auto por ejemplo, el celular está todo el tiempo tratando de conectarse con las antenas cercanas y emite mucha radiación. Si no lo pueden dejar en modo avión al menos que esté lejos de ustedes. Un caso especial es cuando uno tiene el sistema por el cual el celular se conecta a la radio. En ese caso la transmisión es a través de la antena del auto y el auto actúa como caja de Faraday que protege.

Sugiero hacer ventanas en modo avión en el día a día, lo más extensas posibles que su ritmo de vida permita.

- 4- No usar los aparatos inalámbricos **cuando hay poca señal**: cuando hay una rayita de conexión, el aparato puede emitir hasta 1000 veces más radiación.
- 5- Si por algún motivo están obligados a tener Wi-Fi se sugiere **apagar el router cuando no se usa, que el router esté lo más lejos posible y no colocarse entre el router y el aparato inalámbrico que se está usando**.

Hay unos timer que permiten programar el router para que se apague automáticamente a determinadas horas y también hay unos conectores ethernet, que permiten bajar la radiación a lo mínimo posible para mantener la conexión.

- 6- **Proteger el sueño**. Todos los aparatos inalámbricos, incluyendo el celular por supuesto, deben quedar fuera del dormitorio cuando se duerme. Si están en el dormitorio, colocarlos en modo avión mientras se duerme, apagar la ubicación y la hora automática.

En la noche incluso mejor que poner el celular en modo avión es dejarlo fuera del dormitorio. La ventaja es que entonces, hay radiación 0 porque nos alejamos no solo de las radiofrecuencias, sino también de la radiación electromagnética de frecuencias muy bajas, como la magnética y la eléctrica. Además evitamos la tentación de estar mirando el celular.

¡Cuidado! Los monitores de bebé suelen ser inalámbricos.



Las luces, por más pequeñas que sean, ya sean blanca, azul o verde inhiben la secreción de melatonina. La melatonina posibilita un buen sueño, lo que permite reparar más efectivamente los daños en el ADN que se producen en la vigilia, debido a la vida estresante del día, lo que se suma a la acción de las radiaciones electromagnéticas y otros tóxicos. Las luces rojas no inhiben la secreción de melatonina.

7- **Tener un medidor** de campos electromagnéticos de una buena calidad, así se puede saber a qué radiaciones electromagnéticas se está expuesto. Marcas buenas recomendadas: Sound and Safe Pro, Cornet, Acoustimeter. Se encarga por Amazon. En general los medidores que se compran en Chile, que son económicos lamentablemente son de mala calidad.

8- Hay que preguntarse si realmente necesito un refrigerador inteligente o una tostadora inteligente, por ejemplo. Mientras más cosas inteligentes haya, más se estará expuesto a altas dosis de radiaciones de radiofrecuencia.

¡Hay que pensar de modo inteligente!

9- Cuando estén en casa es mejor **preferir el teléfono fijo**. También existe la posibilidad de derivar la llamada que se recibe en el celular, al número fijo mientras se esté en casa.

¡Ojo! los teléfonos fijos inalámbricos también irradian como el router (Lo mismo pasa con todos los controles remoto). Tener teléfonos con cable, no inalámbricos.

10- **Por ningún motivo se le pase a los niños chicos aparatos inalámbricos para jugar. ¡Si se les pasa, que estén en modo avión!**

11- Acostumbrarse a que las **llamadas por celular sean lo más breves posibles**, si el celular no está cableado. Idealmente usarlo sólo en emergencias.

Carina Vaca Zeller, médico pediatra, RUT 14.669.154-4

por el equipo de Investigación & Estudio de Unidos Por Tecnología Responsable.