



CONSEJOS PARA LA PROTECCIÓN CONTRA LA CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA:

Los campos electromagnéticos generados por las líneas eléctricas, transformadores, electrodomésticos, antenas de telefonía celular, teléfonos inalámbricos y móviles, pueden afectar nuestra salud, desde inducir dolores de cabeza e insomnio hasta debilitar el sistema inmune y favorecer el desarrollo de enfermedades graves.

- Apagar el *wifi* de noche o desconectar la red *wlan* desde el *router*.
- Alejar el celular de la cabeza y de órganos sensibles. Usar *whatsapp*, en altavoz o con manos libres.
- Alejar los cargadores de la cabecera de la cama. No dejar el celular en la mesita de noche salvo que se ponga en modo avión.
- No utilizar auriculares inalámbricos ni sistemas basados en *bluetooth*.
- El teléfono inalámbrico emite como un celular. Usar en altavoz.
- Alejar veladores por lo menos el largo de un brazo de la cabeza al dormir.
- Beber por lo menos dos litros de agua diarios para equilibrar los electrolitos.
- Andar descalzo, en especial sobre el pasto, siempre que se pueda y utilizar ropa interior y de cama 100% algodón.
- Lavarse las manos por lo menos una vez por cada hora de trabajo con dispositivos electrónicos para neutralizar las cargas estáticas.
- Alejarse por lo menos un metro y medio del microondas mientras esté funcionando.
- Si se ve alguna antena de telefonía celular desde las ventanas es probable que haya radiación de las mismas. En ese caso alejar las camas de las ventanas o instalar mosquiteros metálicos.
- No apoyar la *notebook* ni la *tablet* sobre el cuerpo.
- Si se tiene calefacción por suelo radiante eléctrico apagar los circuitos de los dormitorios de noche.
- Mantas y almohadillas eléctricas no deben usarse más de 15 minutos por día.