

# El Faro

Temas de interés en Salud y Educación

**lunes 31 de mayo de 2010**

## CONTAMINACION ELECTROMAGNETICA: EL ENEMIGO INVISIBLE

"El supremo arte de la guerra es doblegar al enemigo sin luchar"

*El Arte de la Guerra, Sun Tzu*

No hay batalla más difícil de luchar, que aquella en la cual no conocemos quién es el enemigo. Puede estar en cualquier parte, se esconde en los lugares comunes, nos ataca de noche o de día, se disfraza de amigo y lo dejamos entrar a nuestra casa y jugar con nuestros hijos.

La contaminación electromagnética, según la OMS ( 1995) "puede ser la forma más significativa de contaminación de todas las actividades humanas que ha producido este siglo, y la más peligrosa por ser invisible e insensible" . En el mundo entero se realizan investigaciones que ya han logrado demostrar los efectos nocivos que ciertos campos electromagnéticos pueden generar en el organismo, y son múltiples las comunidades de ciudadanos en el mundo que pelean contra las compañías que instalan transformadores eléctricos y antenas de telefonía móvil en las cercanías de sus hogares.

No podemos seguir negándonos la posibilidad de informarnos al respecto, y tener la oportunidad de cuidar nuestra salud y la de nuestros hijos.

La CEM es la contaminación producida por las radiaciones de baja frecuencia generadas por equipos eléctricos, electrónicos u otros elementos producto de la actividad humana, especialmente **electrodomésticos, computadores, T.V , secadores de pelo, mantas eléctricas, horno microondas, lámparas halógenas y fluorescentes, horno eléctrico, radio-reloj y equipos de música**, así como por las líneas **de alta tensión, transformadores y conductores** de cualquier instalación eléctrica, y especialmente, por las **antenas y aparatos de la telefonía móvil**.

Según el Dr. Jorge Carvajal P, " la CEM asociada a otros factores, participa como promotor o inductor de múltiples trastornos de la salud humana" y " sus efectos son más evidentes si el terreno orgánico está previamente comprometido o debilitado. En condiciones de CEM se dificulta al organismo el mantenimiento de la homeostasis".

Estos son los efectos de la CEM según diferentes investigadores:

- Depresión en el Sistema Inmune, (debido a que se altera la síntesis de melatonina) lo cuál altera la capacidad de defensa del organismo favoreciendo múltiples enfermedades incluido el Cáncer.
- Trastornos de la actividad cerebral, pérdida de memoria, fatiga, problemas de concentración, mareos.
- Trastornos del sueño ( también debido a las fallas en la Melatonina)
- Problemas de aprendizaje
- Aumento en la permeabilidad de la barrera hematoencefálica
- Incremento en las enfermedades neurodegenerativas ( como el Alzheimer)
- Alteración de la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y enfermedad cardíaca.
- Incremento en el riesgo de suicidio
- Infertilidad

- Incremento de abortos y anomalías congénitas.
- Síntomas claros de estrés, nerviosismo y mal humor
- Dolor de cabeza, pérdida de reflejos, retardo en la toma de decisiones, vértigo, zumbidos en los oídos.
- Depresión

Son definitivamente alarmantes los estudios que demuestran la relación entre el uso de los teléfonos celulares y la aparición del cáncer, especialmente si tenemos en cuenta el aumento en las cifras de consumo de éstos aparatos en los niños y jóvenes hoy en día; adicionalmente a los hábitos relacionados con el aumento en las horas que pasan frente a juegos electrónicos, juegos de computador y televisión.

### ¿ Qué podemos hacer al respecto? *Consejos de los expertos*

1. Limitar el uso de aparatos como el computador, el secador de pelo y el teléfono celular, especialmente éstos últimos, ya que por su cercanía con el cerebro pueden producir alteraciones graves a nivel físico y fisiológico. Utilizar el dispositivo de cable "manos libres" que aleja las ondas de nuestra cabeza, es una buena opción. ( No usar el dispositivo bluetooth, pues es aún más perjudicial )
2. Utilizar calzado de cuero ( conductor) hace que descarguemos el potencial eléctrico a tierra, mientras que las fibras sintéticas nos aíslan.
3. Asegurarnos de que existen en nuestra vivienda tomas a tierra efectivas.
4. Desconectar aparatos eléctricos que no se están usando.
5. Los equipos o instalaciones que generen Campos eléctricos deben estar introducidos en cajas de metal conectadas a tomas a tierra.
6. Evitar que los cables estén situados en zonas donde se apoyan las camas.
7. Utilizar camas sin elementos metálicos ( menos conductoras)
8. Las acometidas eléctricas en las viviendas deben ser por tierra no aéreas.
9. Desconectar durante la noche **todos** los aparatos eléctricos de la habitación, pues es cuando somos más vulnerables.
- 10.No permanecer frente al horno eléctrico o el microondas mientras estén en funcionamiento, y dejar unos minutos sin abrir la puerta una vez se apague.
- 11.Realizar salidas al campo, caminar descalzos sobre la tierra, para permitir que el organismo se limpie del exceso de ondas electromagnéticas.
- 12.Regla general: "*La distancia es la mejor solución a la radiación*"

Marcela Salazar

Fonoaudióloga Universidad del Rosario