



- DOSSIER PROVISIONAL EN FASE DE DESARROLLO -

Autor: Tomàs Todó Alcocer
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
especializado en Seguridad, Ergonomía y Psicología Aplicada
y Presidente de la Asociación Conectando con la Vida.

Asociación CONECTANDO CON LA VIDA - CIF G55760409 - Calle Alt, 23 * Batea (Tarragona) * **ESPAÑA**
Registrada en la Sección 1ª del Registro Nacional de Asociaciones con número nacional 619147
e-mail info@conectandoconla vida.org

“YO ME CONECTO CON CABLE”

Índice

Contaminación electromagnética

- ¿Que es?
- ¿Que la genera?
- Personas más sensibles
- Lugares más sensibles
- ¿Como puede afectarme?
- Límites de exposición

Fibra óptica y 5G

Quiero saber más...

¿Que puedo hacer yo?

Consejos útiles

¿Como puedo colaborar?

- Soy un individuo
- Somos una Asociación / Colectivo
- Somos un Ayuntamiento

Conclusiones

A día de hoy, no existe un consenso científico, sobre los efectos biológicos que para la salud de todos los seres vivos, pueden tener los Campos ElectroMagnéticos (en adelante CEM) por debajo de los límites de exposición legalmente establecidos, y por tanto, sobre la existencia o no de contaminación electromagnética, también llamada electrosmog.

La presente investigación se desarrolla no obstante, en base a los estudios científicos independientes que si nos alertan de los posibles efectos adversos de los CEM sobre los organismos vivos, pues considero que ignorarlos, podría tener importantes consecuencias sobre la vida en el planeta a medio y largo plazo.

Así pues, te animo a que realices tu propia investigación al respecto, saques tus propias conclusiones y decidas que medidas tomar en tu día a día para reducir tu exposición a los CEM si lo consideras oportuno.

CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

¿QUE ES?

La mayoría de personas desconoce que la carrera tecnológica que vivimos en la actualidad va acompañada de un aumento exponencial de las radiaciones no ionizantes producidas por los CEM que generan la multiplicidad de fuentes artificiales de emisión creadas y utilizadas por el hombre.

Podemos clasificar los CEM en:

Campos eléctricos. Al enchufar un cable eléctrico en una toma de corriente se generan campos eléctricos en el aire que rodea al aparato eléctrico. Cuanto mayor es la tensión, más intenso es el campo eléctrico producido. Como puede existir tensión aunque no haya corriente eléctrica, no es necesario que el aparato eléctrico esté en funcionamiento para que exista un campo eléctrico en su entorno. Los campos eléctricos existentes en torno al cable de un electrodoméstico sólo desaparecen cuando éste se desenchufa o se desconecta de la toma de corriente, aunque no desaparecerán los campos eléctricos del entorno del cable situado en el interior de la pared que alimenta al enchufe. La intensidad del campo eléctrico se mide en voltios por metro (V/m).

Campos magnéticos. Se generan únicamente cuando fluye la corriente eléctrica. En este caso, coexisten en el entorno del aparato eléctrico campos magnéticos y eléctricos. Cuanto mayor es la intensidad de la corriente, mayor es la intensidad del campo magnético. La intensidad de los campos magnéticos se mide en amperios por metro (A/m), aunque en las investigaciones sobre campos electromagnéticos los científicos utilizan más frecuentemente una magnitud relacionada, la densidad de flujo (en microteslas, μT). Al contrario que los campos eléctricos, los campos magnéticos sólo aparecen cuando se pone en marcha un aparato eléctrico y fluye la corriente. Cuanto mayor sea la intensidad de la corriente, mayor será la intensidad del campo magnético. Al igual que los campos eléctricos, los campos magnéticos son más intensos en los puntos cercanos a su origen y su intensidad disminuye rápidamente conforme aumenta la distancia desde la fuente.

Campos electromagnéticos de frecuencias altas (0,3 GHz a 300 Ghz). Estos campos se utilizan para transmitir información y son la base de las telecomunicaciones, así como de la difusión de radio y televisión en todo el mundo. También se utilizan para el calentamiento rápido de alimentos en los hornos de microondas, Se miden normalmente por la densidad de potencia, en vatios por metro cuadrado (W/m^2).

¿QUE LA GENERA?

Torres, tendidos y transformadores eléctricos, ordenadores, tablet, router, bombillas fluorescentes o de bajo consumo, camas y sillones articulados, radiodespertadores y otros dispositivos eléctricos (secador de pelo, cepillo dental, máquina de afeitar,...), contadores inteligentes (luz, agua, gas,...), horno microondas, femtoceldas, otros dispositivos inalámbricos (auriculares, altavoces, teclados, ratones, impresoras, consolas, proyectores, vigilabebés, cargadores inalámbricos, repelentes de insectos,...) otros dispositivos inteligentes (relojes, pulseras, básculas, gafas de realidad virtual, gafas 3D,...), torres, antenas, repetidores y estaciones base de telecomunicaciones, teléfono inalámbrico (DECT), teléfono móvil, radares, electrodomésticos (frigorífico, lavadora, horno, cocina de inducción, vitrocerámica,...), incubadoras, juguetes de radiocontrol, antenas de radiodifusión modulada, equipos de soldadura al arco,...

PERSONAS MÁS SENSIBLES

Aunque todos somos sensibles a la contaminación electromagnética, hay determinados colectivos de personas a cuyos efectos son más vulnerables, motivo por el cuál su protección requiere de una especial atención...

- las personas que planean tener hijos
- las embarazadas
- los bebés
- los niños
- los adolescentes
- los ancianos
- las personas que padecen enfermedades crónicas, agudas, o mentales, Electrohipersensibilidad (EHS), Síndrome de Sensibilidad Central (SSC), Sensibilidad Química Múltiple (SQM,) Fibromialgia (FM), Esclerosis Múltiple (EM), Síndrome de Fatiga Crónica, Autismo...
- las personas con marcapasos y prótesis metálicas (incluidas las dentales)

LUGARES MÁS SENSIBLES

Hospitales y centros de salud, residencias geriátricas y de ancianos, centros de salud mental, guarderías, colegios, institutos, parques y plazas públicas,...lugares donde se acumula mucha gente (estadios de fútbol, teatros, aeropuertos, estaciones de tren, conciertos,...)...medios de transporte por ser metálicos (tren, avión, autobús, barcos, coche, ascensor...) y en general cualquier casa o piso donde residan personas de los colectivos más sensibles...

¿COMO PUEDE AFECTARME?

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

Los campos electromagnéticos (CEM) emiten una radiación no visible, que emite un ruido no audible pero medible. Estas radiaciones no ionizantes (RNI) son acumulativas y sinérgicas con otros contaminantes ambientales (agentes químicos, ruido, vibraciones, iluminación,...), por lo que una exposición continuada impediría a nuestro organismo regenerarse. A día de hoy miles de estudios científicos independientes atestiguan efectos biológicos sobre los seres vivos.

Entonces, dado que existe una dosis-efecto, debe existir una dosis o nivel de exposición por debajo del cual no se observen efectos nocivos o perjudiciales, cual es la “dosis umbral” a partir de la cual si los hay?

Según el [Informe Bioinitiative](#), la evidencia epidemiológica muestra que los CEM deberían ser clasificados como carcinógenos, cuestionando la clasificación de posible carcinógeno, tipo 2B que establece la OMS. Dicha clasificación podría estar avalada por conflictos de intereses en el seno de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por recibir financiación de entidades privadas. Por su parte, la OMS avala los límites de exposición marcados por la Comisión Internacional de Protección contra la Radiación No Ionizante (ICNIRP), sobre los cuales hay un amplio cuestionamiento científico, por no considerar los efectos biológicos de los CEM y mantenerlos muy por encima de lo que los estudios científicos

independientes aconsejan.

Tanto el [Informe Bioinitiative](#), como otros estudios científicos independientes alertan sobre los efectos biológicos que los CEM pueden generar, causando, potenciado o agravando las siguientes dolencias:

SISTEMA NERVIOSO

Transtornos neurológicos, estrés, depresión, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, cefaleas, migrañas, trastornos del sueño, insomnio, somnolencia diurna, alteraciones sensoriales, cambios de humor, confusión, pérdidas de memoria, cansancio, fatiga crónica, inflamación cerebral, alteración de las funciones cognitivas, dificultades de aprendizaje, memorización y atención, TDAH, enfermedades neurodegenerativas, Alzheimer, Parkinson, autismo, enfermedades mentales, disfunciones neuronales, alteraciones cognitivas y neurobiológicas,...

SISTEMA ENDOCRINO

Alteraciones de cortisol, insulina, tiroides,...

SISTEMA DIGESTIVO

Nauseas, trastornos digestivos,...

SISTEMA INMUNITARIO

Inmunotoxicidad: Disminución de las defensas, mayor susceptibilidad a infecciones y tumores, alergias, cansancio, resistencia a antibióticos bacterianos..

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Alteraciones del ritmo cardíaco, hipertensión, palpitaciones, taquicardia, interacción con marcapasos, aumento de la viscosidad de la sangre, homeostasis vascular,...

SISTEMA REPRODUCTIVO

Alteraciones del ciclo menstrual, infertilidad, disminución de la libido, abortos, genotoxicidad, cambios hormonales, daños en el ADN del esperma.

SISTEMA VISUAL

Sequedad, visión borrosa, picazón, lagrimeo, daños oculares,...

SISTEMA OSTEO-ARTICULAR

Dolores, rampas, calambres,...

SISTEMA CUTÁNEO

Piel seca, picazón, urticaria, mayor sensibilidad al herpes, irritación dérmica, mastocitosis, apoptosis, necrosis y otros problemas dermatológicos...

SISTEMA AUDITIVO

Acúfenos, sibilidos, zumbidos,...

SISTEMA RESPIRATORIO

Asma, dificultad para respirar, menor absorción de oxígeno,...

TUMOROGENESIS

Leucemias, tumores cerebrales, cáncer,...

ADN

Fragmentación, mutación de las células germinales (esperma y óvulos), mutaciones generacionales,...

EFFECTOS SOCIO-ECONÓMICOS

Disminución del valor de las propiedades y negocios cercanos a “puntos calientes” de CEM.

LÍMITES DE EXPOSICIÓN

El [RD 1066/2001](#), es el Reglamento que establece en España los límites de exposición para las emisiones radioeléctricas. Se basa en las recomendaciones de la Comisión Internacional de Protección contra la Radiación No Ionizante (ICNIRP) de [1998](#), las cuales han sido revisadas sin modificación en [2020](#).

ICNIRP es una organización privada en la que sus miembros acostumbran a tener [conflictos de intereses](#), pues están vinculados directa o indirecta con la industria eléctrica, de telecomunicaciones y de seguros, por lo que los intereses de la industria podrían estar por delante de los de la salud pública.

Las directrices del ICNIRP tienen el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una organización también cuestionada por ser [financiada por entidades privadas](#) y por conflictos de intereses de sus miembros.

En el año 2000, se realizó en Salzburgo una Conferencia Internacional sobre la ubicación de antenas para móviles, dando fruto a una resolución que recomendaba la reducción de los límites de exposición a altas frecuencias.

En 2011, la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa (ACPE) aprobó la Resolución 1815. Según el [Expediente nº18011666 del Defensor del Pueblo](#) “...España es también miembro del Consejo de Europa y debe seguir las recomendaciones que aprueba, entre ellas la Recomendación 1815 (2011) sobre los peligros potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre el medio ambiente.”

Cuadro Resumen de los límites de exposición

Campos eléctricos

	V/m
España	61 V/m
Instituto de Biología de la Construcción Alemana	1 V/m
Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos	10 V/m

Campos magnéticos

	A/m	nT
España	0,16 A/m	504,77 nT
Instituto de Biología de la Construcción Alemania		20 nT
Suiza		1000 nT
Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos		200 nT

Altas frecuencias

	V/m	$\mu\text{W}/\text{m}^2$	$\mu\text{W}/\text{cm}^2$	W/m^2
España	Hasta 61,4	10.000.000	1.000	10
Rusia	6,1	100.000	10	0,1
Suiza	6,1	100.000	10	0,1
Resolución ACPE 1815/2011	0,2	100	0,01	0,0001
Instituto de Biología de la Construcción Alemania		0,1	0,00001	0,0000001
Bioinitiative Report	0,194	100	0,01	0,0001
Resolución de Salzburgo	0,61	1000	0,1	
Resolución Seletun	0,017			

Base de datos de los límites de exposición en el resto de países del mundo

FIBRA ÓPTICA y 5G

La denominación de 5G se refiere a la quinta generación de redes móviles que conocemos. Atrás quedó la antigua red de 1G, la de aquellos primeros teléfonos móviles que solo permitían hablar. La tecnología 2G introdujo los SMS, y poco a poco nuestro 'smartphone' se convirtió en una herramienta de comunicación cada vez más amplia. Primero se incorporó la conexión a Internet (3G) y después llegó la banda ancha (4G), lo que trajo consigo la reproducción de vídeos en tiempo real (streaming) o la realidad aumentada...

El 5G permitirá navegar de forma inalámbrica a una velocidad de hasta a 10 GBps (gigabytes por segundo). A ese ritmo se podrá, por ejemplo, descargar una película completa en cuestión de segundos, realidad virtual, realidad aumentada, video 360°, Internet de las Cosas (IoT), smartcities, operación remota de maquinaria, vehículos sin conductor, smart home, industria 4.0, drones inteligentes, telemedicina,...

El 5G utilizará ondas microondas (300 Mhz-30GHz) y ondas milimétricas (30GHz-300GHz), unas formas de radiación electromagnética con una longitud de onda desde un 1milímetro hasta 1 metro.

La cuestión es la implantación del 5G se lleva a cabo sin evaluar sus posibles efectos nocivos para la salud y el medio ambiente, a pesar de los contundentes y numerosos llamamientos científicos a aplicar el principio de precaución.

De momento, con los estudios científicos independientes en la mano, el 5G incrementará los niveles de contaminación electromagnética, la cual cosa parece traerá más problemas que beneficios para el ciudadano de a pie. Así pues, realmente necesitamos esta nueva tecnología?

La realidad es que existe una alternativa por todos considerada como segura, se trata de la fibra óptica, una tecnología alámbrica con un potencial de transmisión de datos de [hasta 100.000 Gbps](#), que a la vez es una [pieza clave para el despliegue del 5G terrestre](#). Así muchos de los avances tecnológicos que otorgan al 5G son perfectamente compatibles e incluso mejorables con la fibra óptica.

No obstante, el plan de implantación del 5G en España sigue adelante de acuerdo con el [Plan Nacional 5G](#) (2017-2020), en el que se especifica que a corto y medio plazo el despliegue del 5G terrestre en España se van a utilizar ondas microondas decimétricas (con un rango de frecuencia entre 300 Mhz y 3 GHz) y centimétricas (con un rango de frecuencia entre 3 GHz y 30 GHz). Que el uso de la banda de 26 GHz (24,25-27,5 GHz) no se considera necesaria de manera inmediata, siendo el objetivo inicial experiencias piloto que permitan analizar su potencial utilización en servicios comercial a medio plazo y que el uso de ondas milimétricas (MMW) comprendidas en un rango de frecuencia de entre 30 y 300 GHz, se prevé a largo plazo (sin especificar más), tal y como se refleja también en el [Expediente nº18011666 del Defensor del Pueblo](#), la Dirección General de Telecomunicaciones le remitió un informe en los siguientes términos:

“La implantación del 5G terrestre, a corto y medio plazo se va a efectuar a través de las infraestructuras y estaciones base actualmente desplegadas, que suelen estar utilizando la tecnología 4G en las mencionadas bandas de frecuencia que son objeto de uso a nivel masivo por diferentes servicios radioeléctricos comerciales (700MHz, 800 Mhz, 900 Mhz, 1,8 GHz, 2,6 GHz y 3,5 GHz), estaciones base que ya han sido autorizadas tanto en lo relativo a su proyecto técnico como en su puesta en servicio.

El uso en un futuro inmediato de ondas milimétricas, con una capacidad de transmisión de datos mucho mayor, pero con un alcance mucho menor, implicará el despliegue masivo de smallcells, en forma de cajitas adheridas al mobiliario urbano (tal y como recomienda en el Plan Nacional 5G a los ayuntamientos) y que son pequeñas antenas de acceso móvil.

Y en lo que respecta a la instalación de los equipos 5G en las torres y estaciones base de telecomunicaciones el artículo 34.7 de la Ley de Telecomunicaciones, prevé expresamente que en el supuesto de una renovación puramente tecnológica de una estación base previamente instalada (como se considera el 5G) no queda sujeta a control administrativo.

CONSEJOS ÚTILES

La contaminación electromagnética puede venir de fuera de nuestro hogar o generarla nosotros en él. A continuación te facilitamos unos consejos prácticos para reducirla o minimizarla... nuestra familia, nuestros vecin@s y el Planeta te lo agradecerán.

NORMAS GENERALES

Investiga por ti mismo sobre los efectos de los CEM.

Refuerza tu sistema inmune.

Alejate de las fuentes emisoras de CEM.

Reduce el tiempo de exposición a los CEM.

Comprobar la toma tierra.

Reduce la exposición a otros contaminantes ambientales (químicos, ruido, vibraciones, iluminación,...).

Haz tus llamadas mediante teléfonos fijos alámbricos, a ser posible sin imanes.

Utilizo ADSL o fibra óptica para conectarme a internet.

Conecta tus dispositivos a tu Router mediante cable Ethernet.

Desenchufa de la toma de corriente todos los electrodomésticos y dispositivos cuando no los utilizo.

Evito comprar/utilizar electrodomésticos inteligentes y dispositivos inalámbricos.

Hablo con mi comunidad de vecinos.

Prohíbo o restrinjo el uso a menores de 16 años.

Ventilar la habitación cada hora, lavarse las manos y la cara.

Dispositivos inalámbricos

Auriculares, en caso de ser necesario utilizarlos con cable y de tubo de aire.

Altavoces, utilizarlos con cable y con el bluetooth desconectado, con la batería cargada y sin conexión directa a la red.

Teclados, utilizarlos con cable.

Ratones, utilizarlos con cable.

Impresoras, utilizarlas con cable y si disponen de conexión inalámbrica que pueda desconectarse, y en cualquier caso apagarla y desenchufarla después de utilizarla.

Consolas

Vigilabebés, mejor tener al bebé en tu habitación y no utilizarlos, en cualquier caso evitar utilizarlos especialmente mientras dormimos.

Repelentes de insectos, utilizar la paleta de toda la vida e instalar mosquiteras, en caso de no ser posible apagarlos cuando no sean necesarios.

Dispositivos inteligentes

Relojes, pulseras, básculas,...evita comprarlos e utilizarlos.

Enchufes, interruptores y cables eléctricos

Evita que estén situados cerca de tu cuerpo y tu cabeza, especialmente en tu dormitorio.

Horno microondas

Calienta o cocina tu comida con una cocina de gas.

Si no sientes, prescindir de él comprueba que no tiene pérdidas con un medidor.

Impresora con WIFI

Por norma general no llevan botón de apagado del WIFI, por lo que para desconectarlo es necesario apagar la impresora. Enchúfala, imprime, apágala y desenchúfala de nuevo.

Si puedes sustituyela por una sin WIFI.

Ordenador de sobremesa

Utilizar teclado y ratón con cable usb.

Alejar la CPU del cuerpo

Conectarse a internet por cable Ethernet.

Desactivar WI-FI

Desactivar Bluetooth

Pantalla de baja radiación (certificación sueca TCO)

Distancia mínima de la pantalla 50 cm.

60 minutos de trabajo, 60 de descanso (reducir el período de exposición para menores de 16 años según estándares rusos)

En cada descanso lavarse las manos y la cara.

Tiempo máximo de exposición 3-4 horas diarias.

Desminar el ordenador de las fuentes de alta frecuencia.

Desenchúfalo cuando no lo uses (solamente apagándolo continua emitiendo)

Descarga tu pelis y luego miralas offline

Ordenador portátil

Utilizar cuando se pueda un ordenador de sobremesa.

Sino es posible usarlo con la batería, evitar usarlo mientras se está cargando.

Sino es posible alejar el transformador del cargador lo máximo posible del cuerpo.

Seguir recomendaciones del ordenador de sobremesa.

Radares de control de velocidad

En España existen radares de tráfico, tanto fijos como móviles que operan con las siguientes [frecuencias 34,3 Ghz, 35,5 Ghz y 24,1 Ghz](#), por lo que es recomendable permanecer alejados de ellos.

Radares de control de tráfico aéreo

Radares meteorológicos

Radares militares

Radares marítimos

Radiodespertador

Sustitúyelo por uno a cuerda o a pilas.

Sino puedes sitúalo fuera del dormitorio.

Router / módem

Conectarlo a fibra optica o ADSL (evitar los que se conectan vía SIM)

Encenderlo, usar los dispositivos conectados y apagarlo.

Conectar todos los dispositivos por cable Ethernet.

Si tiene WIFI cambiarlo por uno sin WIFI, en caso de no ser posible desconectarlo. Hay routers con botón de desconexión otros tiene que configurarse entrando en la dirección IP del router.

En caso, de necesitar el WIFI encenderlo, usarlo, apagarlo y desenchufarlo. mantenerlo alejado del cuerpo y zonas de descanso o trabajo.

No utilizar sistemas PLC pues envían los datos a través del cableado eléctrico que no está debidamente apantallado, generando electricidad sucia.

Teléfono móvil / tablet

Utiliza tu móvil preferiblemente solo para emergencias.

Sino puedes prescindir de él, recupera un móvil antiguo, a ser posible con antena externa

Si necesitas cambiar tu móvil por uno más moderno evita que disponga de tecnología 5G y busca uno con índice SAR bajo y conector de antena externo

No lo lleses encendido en los bolsillos

Evita que tus hijos menores de 16 años lo utilicen

Mantén tu móvil apagado el máximo de tiempo posible, especialmente allí donde hayan personas más sensibles y en espacios confinados metálicos donde las ondas rebotan (ascensores, coches, autobuses, trenes,...).

Si necesitas conectarlo ponlo en modo avión, desactiva bluetooth, compartir WIFI, buscar WIFI y geolocalización GPS

Necesito hacer una llamada...

Utiliza el teléfono fijo con cable (el de toda la vida).

Sino estás en tu casa y tienes una emergencia...

fijo... Busca una cabina (todavía existen) o alguien que te permita hacer una llamada desde su

Si aún así necesitas utilizar tu móvil...

una ventana. Evita llamar en lugares con poca cobertura y hazlo en espacios abiertos o junto a

Evita andar y mover el teléfono en tu mano mientras dura la llamada.

Evita hacer la llamada utilizando internet (whatsapp, telegram, skype,...)

Ve a ajustes y selecciona la red 2G (te permite hacer llamadas y enviar SMS)

Desactiva la itinerancia de datos.

Utiliza el altavoz o auriculares de tubo de aire de baja radiación.

mesa) Mantenlo alejado de tu cabeza y el resto de tu cuerpo (puedes dejarlo sobre una

minutos. Si aun así no puedes mantenerlo alejado de tu cabeza, cambia de oreja cada 3

Y que tu llamada sea lo más corta posible...

Necesito conectarme a internet...

Utiliza el ordenador conectado con cable Ethernet a tu router.

router Sino tienes ordenador pon tu móvil/tablet en modo avión y conéctalo con cable Ethernet a tu

Sino tienes router

Utiliza un lápiz óptico para desplazarte por la pantalla

Necesito el navegador

Utiliza los mapas de carreteras físicos

Pregunta a la gente que encuentres en tu camino

Si aún así te encuentras en una emergencia y necesitas utilizar el navegador de tu móvil, ponte en modo avión.

Necesito compartir archivos...

hazlo por cable, evita el **bluetooth**

Necesito tomar fotos...

Utiliza una cámara que sea solo eso, cámara
Sino dispones de una, ponte en modo avión

Necesito escuchar música...

Ponte en modo avión
Si te conectas con un altavoz, hazlo por cable, evita el bluetooth

Necesito utilizar aplicaciones del móvil

Elimina las aplicaciones que no utilices
Utilizalas en modo avión
Sino es posible

Necesito el despertador

Utiliza uno a pilas o cuerda.
Sino puedes prescindir del utilizar el móvil, ponlo en modo avión y fuera de tu habitación

Teléfono inalámbrico (DECT)

Sustituirlos por un teléfono fijo alámbrico.

Mantenlo puesto en su base, emite menos.

Utiliza el altavoz cuando hables con él, alejandolo de tu cabeza y tu cuerpo.

En caso de nos ser posible adquirir un teléfono inalámbrico FULL ECO que solo irradian cuando se está hablando.

Televisor

Sino puedes prescindir de él, apagalo y desconéctalo de la red cuando no lo estés viendo.

Torres, antenas, repetidores y estaciones base de telecomunicaciones

Realizar mediciones

Alejarse de la fuente de exposición

De no ser posible instalar protecciones físicas y apantallamientos de los espacios a habitar

Torres, tendidos y transformadores eléctricos

Realizar mediciones

Alejarse de la fuente de exposición

De no ser posible instalar protecciones físicas y apantallamientos de los espacios a habitar

PARA SABER MÁS...

Libros

Guía de la contaminación electromagnética y la salud. Pedro Ledesma Rodriguez

[Abejas, aves y hombres.](#) Ulrich Warnke

[Disconnect.](#) Devra Davis

[La enfermedad silenciada.](#) Raúl de la Rosa.

[El Arcoiris Invisible.](#) Arthur Firstenberg

Artículos

https://www.bibliotecapleyades.net/scalar_tech/esp_scalartech_cellphonesmicrowave154.htm

Estudios

[Estudio de la correlación entre casos de coronavirus y la presencia de redes 5G](#)

Por Bartomeu Payeras i Cifre, Biólogo especializado en Microbiología.

Vídeos

Estás perdido en el mundo como yo?

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=aP7f7D6vetQ&app=desktop>

La danza de los pulgones

<https://www.youtube.com/watch?v=018C2oG2Rcs&feature=youtu.be>

Charla de Ceferino Maestú

https://drive.google.com/file/d/1XKYIWviK44I7coNmAbtCquYd_fOXrl4K/view

Documentales

[Take back your power](#) (en inglés)

[Generación Zapped](#) (en inglés subtulado al español)

[Siempre conectados](#)

[Todos somos electrosensibles](#)

[Vi\(5G\)ilados](#)

[Wi-fried?](#)

[Adictos a las pantallas](#)

[Full signal](#) (en inglés)

[Contra corriente](#)

[Una amenaza invisible](#)

[Apocalipsis 5G](#)

QUE PUEDO HACER YO...

COMO INDIVIDUO

- * Mejora tu sistema inmune...
- * Investigar por mi mismo sobre los efectos que para mi salud y mi privacidad implica el uso de la tecnología en mi día a día, recabando información independiente y sin intereses ocultos.
- * Eliminar o minimizar los riesgos que he detectado en mi hogar y en mis hábitos cotidianos, para que tanto yo como mi familia podamos convivir de forma segura con la tecnología.
- * Compartir esta información con mis familiares, mis amigos, mis vecinos,...en persona, por teléfono u organizando un evento en tu casa.
- * Participar en algún grupo activo en mi zona o organizar uno sino existe, para divulgar y tomar acciones concretas que ayuden al resto de gente a tomar consciencia de la situación actual y como juntos podemos mejorarla a nivel local...
- * Hablar con los políticos locales o enviarles un mail o una carta mostrando tu preocupación.
- * Hablar con la prensa local para hacer difusión.

COMO COLECTIVO, ASOCIACIÓN O ENTIDAD

- * Divulgar-lo entre ayuntamientos, asociaciones de vecinos, de mujeres, de jubilados, de enfermos, de empresarios, de jóvenes, de personal sanitario, de maestros,...
- * Realizar charlas informativas para sensibilizar a nuestros miembros y a la ciudadanía en general sobre el uso del cable, los riesgos para la salud de la contaminación electromagnética y como reducirlos y minimizarlos.
- * Participar en algún grupo activo en mi zona o organizar uno sino existe, para divulgar y tomar acciones concretas que ayuden al resto de gente a tomar consciencia de la situación actual y como juntos podemos mejorarla a nivel local...
- * Solicitar a nuestros representantes políticos locales que tomen medidas al respecto.

COMO AYUNTAMIENTO...

- * Implementar la conexión a internet por cable en todos los edificios públicos municipales (oficinas municipales, biblioteca, consultorios médicos, escuelas, guarderías,...).
- * Realizar sesiones informativas sobre el uso del cable y los riesgos para la salud de la contaminación electromagnética para sensibilizar a la ciudadanía.
- * Realizar un mapa de la contaminación electromagnética en el municipio, realizando mediciones de los niveles de radiación, para detectar los “puntos calientes”, informar a los ciudadanos y presentar medidas de solución.
- * Fijar restricciones para la nueva instalación o ampliación de torres, repetidores y estaciones base de telefonía... y solicitar una recertificación de las existentes, cobrando tasas, exigiendo estudios de impacto ambiental,...
- * Consulta abierta a la participación ciudadana sobre nuevos proyectos que impliquen CEM, para que la ciudadanía pueda presentar alegaciones.
- * Organizarme con otros Ayuntamientos para exigir al Gobierno Central que volvamos a tener competencias para regular los límites máximos de exposición a CEM, la instalación de torres, repetidores y estaciones base de telefonía y de líneas eléctricas,... y cualquier otra cuestión que pueda afectar potencialmente a la salud de nuestros vecinos.

CONCLUSIONES

Tal y como, Jackie McGlade, Directora Ejecutiva de la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA), expresaba en la [“Declaración sobre los teléfonos móviles”](#) de 15/09/2009, el Principio de Precaución debe ser el elemento central de las políticas públicas cuando existe incertidumbre científica y de alto riesgo, que es la situación que precisamente caracteriza a los CEM en este momento de la historia. Que existen numerosos ejemplos en el pasado que por no utilizar el principio de precaución, condujeron a serios perjuicios, (tabaco, asbestos, DDT,...) y a menudo irreversibles, sobre la salud y el medio ambiente. Que se deben adoptar desde ahora medidas efectivas y proporcionadas de precaución, sabias y prudentes, para evitar amenazas futuras sobre la salud plausibles y potencialmente serias derivadas de los CEM.

Es necesario pues, una moratoria en el despliegue de más fuentes de contaminación electromagnética, hasta que haya un acuerdo sobre la inocuidad de dicha tecnología, a la vez que se potencie la investigación para un desarrollo tecnológico seguro para la vida en el planeta.