

# RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LOS CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS (CEM) EN NUESTRO HÁBITAT

---

[www.armonizando.es](http://www.armonizando.es)

**No colocar aparatos eléctricos o electrónicos en las mesillas de noche**, ni cerca de las camas (lámparas halógenas o fluorescentes, radio-relojes o despertadores, etc).

Equipos WiFi, apagarlos durante la noche.

**No instalar cables eléctricos, enchufes o regletas debajo de las camas, sofás o en general en los lugares de reposo o donde permanezcamos largo tiempo.**

**Comprobar la toma de tierra de la instalación eléctrica de la vivienda.** Una buena toma de tierra evita que se genere un gran campo eléctrico ambiental.

No ubicar el cabezal de la cama detrás de una pared donde hayan aparatos eléctricos. Por ejemplo: es muy perjudicial colocar el cabezal detrás de la pared de la cocina donde está ubicada la nevera, lavavajilla, microondas, horno eléctrico, etc.

Si sospechas que tienes el cabezal detrás de la pared del vecino donde tiene ubicados aparatos eléctricos, mejor separa la cama un metro antes de dormir.

**Evitar el uso de mantas eléctricas y todo tipo de calefactores eléctrico** para las camas, al porque generan fuertes campos eléctricos y magnéticos.

**Sustituir la red WiFi inalámbrica por cable o adaptadores PLCs, si es posible.** Si no podemos o queremos prescindir de la conexión inalámbrica WiFi, apagar el router Wifi durante la noche.

**Por supuesto no** instalar nunca los routers inalámbricos ni los puntos de acceso WiFi en los dormitorios.

En caso de **ordenadores portátiles** no trabajaremos con ellos encima de nuestras piernas (es aconsejable separarlo al menos 30 cm de nuestro cuerpo).

**Evitar el uso de teléfonos inalámbricos domésticos:** La base de carga de la mayoría de los teléfonos DECT emite radiaciones constantemente (día y noche) superando casi siempre la potencia de cualquier otra fuente de radiación externa, incluso cuando el teléfono está en reposo. Sustituir los teléfonos inalámbricos DECT por teléfonos con cable. También, y como norma general, no instalar nunca los teléfonos inalámbricos en los dormitorios ni en paredes contiguas a los mismos.

**No utilizar monitores inalámbricos vigila bebés.** Estos sistemas de vigilancia inalámbricos trabajan igual que los teléfonos inalámbricos DECT y están diseñados para instalarlos a medio metro o menos de la cabeza de nuestros bebés con una gran potencia de emisión. Si ya se está utilizando algún modelo, confirmar que al menos es de los que se activan por sonido y sólo irradian cuando detectan algún ruido y no de los que lo hacen continuamente.

**Apagar el teléfono móvil durante la noche o dejarlo en modo avión y nunca dejarlo dentro de la habitación de dormir.**

**En la cocina** se recomienda utilizar cocinas a gas o vitrocerámicas y evitaremos las placas de inducción por el gran campo magnético que generan.

**Hornos microondas:** este tipo de hornos generan radiaciones de microondas que excitan las moléculas de agua de los alimentos calentándolos. A pesar de que tienen una puerta blindada para evitar que salgan radiaciones al exterior, lo cierto es que todos tienen fugas porque es imposible retener semejante magnitud de radiaciones y los niveles de emisión a menos de 1 metro de distancia son muy elevados. Lo ideal es utilizar métodos convencionales para calentar la comida.

Sustituir las **televisiones y pantallas** de ordenador antiguas de tubo CRT que consumen más electricidad y emiten más radiaciones, por pantallas planas LCD o LED porque no emiten radiaciones que nos puedan afectar y tienen ausencia total de parpadeos (oscilaciones), mejoran nuestra salud visual. Si no es posible la sustitución, mantendremos al menos una distancia de 3 metros de estos aparatos.

Evitar el uso de **materiales sintéticos y plásticos** (moquetas, alfombras, tarimas, prendas de vestir, muebles con materiales plásticos y laminados, sobre todo encimeras de cocina, etc.), para disminuir la electricidad estática ambiental. Conviene sustituirlos por ropa, calzado y muebles de fibras naturales. Para reducir la electricidad estática podemos ayudarnos de un humidificador que aumente la humedad ambiental al 40% o más para que el aire se comporte como un conductor natural y elimine la carga estática ambiental a través de las superficies metálicas como radiadores, cableado eléctrico, ventanas, etc.

**Ventilar la casa a diario:** Para mejorar la calidad del aire del hogar ventilaremos todas las habitaciones al menos media hora al día para eliminar el exceso de iones positivos del ambiente.

