



Electrosmog



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





Electrosmog

El electrosmog, o contaminación electromagnética, se ha convertido en una preocupación creciente debido a la proliferación de dispositivos electrónicos en nuestros hogares y entornos laborales.

Esta guía proporciona medidas efectivas para reducir la exposición a campos electromagnéticos y promover un ambiente más saludable.

1. Reubicación de Dispositivos Electrónicos

- **Dormitorio:** Mantén dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, routers y computadoras a una distancia segura (al menos 1-2 metros) de la cama.
- **Zonas de descanso:** Evita colocar electrodomésticos como microondas o televisores en áreas donde pasas mucho tiempo.

2. Uso de Tecnología Consciente

- **Conexiones por cable:** Siempre que sea posible, utiliza conexiones por cable en lugar de Wi-Fi para dispositivos como computadoras y televisores. Esto reduce la exposición a señales de radiofrecuencia.
- **Desactivar dispositivos:** Apaga el Wi-Fi y otros dispositivos inalámbricos durante la noche para minimizar la exposición mientras duermes.

3. Limitación del Uso de Dispositivos Inalámbricos

- **Uso moderado:** Reduce el tiempo de uso de teléfonos móviles y dispositivos portátiles. Considera el uso de auriculares con cable para llamadas telefónicas.
- **Alternativas:** Opta por dispositivos que emitan menos radiación, como teléfonos con baja SAR (tasa de absorción específica).

4. Elección de Electrodomésticos

- **Electrodomésticos de baja radiación:** Investiga y selecciona electrodomésticos que tengan certificaciones que indiquen menor emisión de campos electromagnéticos.
- **Desenchufar:** Desconecta electrodomésticos que no estén en uso para evitar la exposición continua a campos electromagnéticos.

5. Control de Iluminación

- **Bombillas LED:** Utiliza bombillas LED de baja radiación en lugar de fluorescentes. Las bombillas incandescentes son otra opción más segura.
- **Apagar luces innecesarias:** Apaga las luces cuando no sean necesarias, especialmente en áreas donde pasas tiempo.

6. Creación de un Entorno Saludable

- **Muebles y organización:** Organiza los muebles de manera que se minimice la exposición a dispositivos electrónicos. Mantén un espacio libre de tecnología en el dormitorio.
- **Plantas:** Considera la introducción de plantas en tu hogar, ya que pueden ayudar a mejorar la calidad del aire y crear un ambiente más relajante.

7. Monitoreo de la Exposición

- **Medidores de CEM:** Utiliza dispositivos de medición para evaluar los niveles de campos electromagnéticos en diferentes áreas de tu hogar y tomar decisiones informadas sobre la reubicación de dispositivos.

8. Educación y Conciencia

- **Infórmate:** Mantente actualizado sobre investigaciones y pautas relacionadas con la exposición a campos electromagnéticos.
- **Compartir información:** Comparte tus conocimientos con familiares y amigos para fomentar un uso más consciente y responsable de la tecnología.

La protección contra el electrosmog es esencial para mantener un **entorno saludable** en un mundo cada vez más tecnológico. Implementar estas medidas no solo reducirá tu exposición a campos electromagnéticos, sino que también fomentará un estilo de vida más consciente y equilibrado. Al **hacer pequeños cambios** en nuestros hábitos diarios, podemos contribuir a nuestra salud y bienestar a largo plazo.

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

