

Checklist: 12 Focos Invisibles de Contaminación Electromagnética

Dormitorio

¿Duermes con el móvil cerca de la cama?

Sugerencia: Apágalo o ponlo en modo avión y colócalo a más de dos metros de distancia.

☐ Sí ☐ No

¿El WiFi permanece encendido durante la noche?

Sugerencia: Desconéctalo antes de dormir o programa un temporizador para apagarlo automáticamente.

☐ Sí ☐ No

¿Tienes regletas, enchufes o cargadores cerca de la cama?

Sugerencia: Aléjalos o desconéctalos por la noche. Considera usar filtros de línea.

☐ Sí ☐ No

¿Usas un despertador eléctrico conectado a la red?

Sugerencia: Reemplázalo por uno a pilas o de cuarzo.

☐ Sí ☐ No

Zona de trabajo / Saln

¿Tu ordenador se conecta a internet por WiFi?

Sugerencia: Utiliza una conexión por cable (Ethernet) para reducir la exposición y mejorar la estabilidad.

☐ Sí ☐ No

¿Usas auriculares Bluetooth o inalámbricos con frecuencia?

Sugerencia: Opta por auriculares con cable para llamadas o música.

☐ Sí ☐ No

¿Tienes dispositivos inteligentes encendidos todo el día (como asistentes virtuales o altavoces WiFi)?

Sugerencia: Apágalos cuando no estén en uso.

☐ Sí ☐ No

¿Sientes presión en la cabeza, fatiga o irritabilidad al usar pantallas?

Sugerencia: Haz pausas regulares y expón tus ojos a la luz natural por la mañana.

☐ Sí ☐ No

Checklist: 12 Focos Invisibles de Contaminación Electromagnética

Cocina / Bao

¿Hay electrodomésticos potentes (como nevera o lavadora) justo detrás de la pared de tu dormitorio?

Sugerencia: Reubícalos si es posible, o instala un sistema de desconexión nocturna.

☐ Sí ☐ No

¿Cargas el móvil sobre superficies metálicas o en la cocina?

Sugerencia: Evita superficies conductoras. Cárgalo lejos de zonas de uso frecuente.

☐ Sí ☐ No

Exposición general

¿Recibes señales WiFi potentes de vecinos en tu hogar?

Sugerencia: Utiliza materiales filtrantes como cortinas especiales o pinturas atenuantes.

☐ Sí ☐ No

¿Permaneces más de 10 horas al día en espacios con múltiples fuentes inalámbricas?

Sugerencia: Tómame al menos una hora al día para desconectarte. Sal al exterior y toma el sol, especialmente al amanecer.

☐ Sí ☐ No

Recomendación final

Revisa este checklist cada semana.

Marca tus respuestas y aplica una mejora a la vez.

Solicita una evaluación profesional si deseas conocer tu exposición real con instrumentos de medición.

Más recursos gratuitos en: www.harmos.es/recursos-ehs