

Guía práctica de reducción de contaminación electromagnética

Una guía profesional para recuperar el equilibrio en tu entorno



1. Desconecta el WiFi durante la noche

Durante las horas de sueño profundo, el cuerpo humano realiza funciones vitales de reparación celular, consolidación de la memoria, depuración neuronal (a través del sistema glinfático) y equilibrio neuroendocrino. Las emisiones constantes de señales WiFi, aunque imperceptibles al ojo humano, emiten radiación de alta frecuencia en la banda de 2,4 GHz o 5 GHz, con modulación pulsada, lo cual puede alterar el ritmo circadiano, disminuir la producción natural de melatonina y provocar microdespertares, incluso sin llegar a un despertar consciente.

Pautas recomendadas:

- Apaga el router cada noche, al menos 30 minutos antes de acostarte.
- Usa un temporizador programable que lo desconecte entre las 23:00 y las 7:00 como mínimo.
- Si necesitas conexión, opta por cable Ethernet. Si no tienes dispositivos de filtrado Spiro, evita el uso de PLC (Internet por red eléctrica), ya que incrementa la contaminación por campos eléctricos.
- Deja que entre la luz solar natural por la mañana: exponerte durante 10-15 minutos nada más despertar (sin gafas ni cristales de por medio) activa el ciclo natural vigilia-sueño y refuerza la secreción nocturna de melatonina.

2. No duermas con el móvil junto a la cabeza

El teléfono móvil sigue emitiendo radiación incluso en reposo, especialmente si está cargando o conectado a la red. Estas emisiones incluyen señales de datos, Bluetooth, WiFi y otras pulsaciones de baja frecuencia asociadas a la corriente alterna. Tenerlo cerca de la cabeza multiplica el impacto sobre el sistema nervioso central, pudiendo alterar los ciclos de sueño, generar tensión muscular, bruxismo y fatiga al despertar. Varios estudios han demostrado que la exposición a radiaciones de radiofrecuencia puede modificar la arquitectura del sueño, reduciendo la fase REM y aumentando el tiempo de latencia del sueño profundo.

Pautas recomendadas:

- Activa el modo avión por la noche y desconecta el Bluetooth.
 - Nunca cargues el teléfono cerca de la cama: hazlo en otra habitación o durante el día.
 - Mantén una distancia mínima de 2 metros entre el dispositivo y la cabeza.
 - Si usas el móvil como alarma, reemplázalo por un despertador analógico o uno digital con batería, sin WiFi.
-

3. Reduce dispositivos inalámbricos innecesarios

Cada aparato que emite señales inalámbricas (smart TV, altavoces, relojes inteligentes, asistentes de voz, impresoras WiFi, bombillas conectadas) aporta una dosis constante de exposición. La acumulación de estas emisiones incrementa el nivel de carga electromagnética basal en el entorno.

Pautas recomendadas:

- Identifica todos los dispositivos que permanecen encendidos 24/7 y apágalos cuando no estén en uso.
 - Evita los dispositivos "smart" en dormitorios y espacios de descanso.
 - Sustituye accesorios inalámbricos (ratones, teclados, altavoces) por versiones con cable.
 - Desactiva el Bluetooth del teléfono si no lo estás utilizando. Idealmente, mantenlo apagado el 90% del día.
 - Revisa si tu televisor tiene WiFi activado por defecto. Si no lo usas, desactívalo desde el menú de configuración.
-

4. Evita regletas, enchufes y cargadores cerca del cuerpo

Los campos eléctricos de baja frecuencia generados por instalaciones eléctricas afectan al sistema nervioso autónomo y a la regulación celular. Estos campos se generan aunque los aparatos no estén funcionando. La exposición constante durante el sueño o en estaciones de trabajo puede agravar cuadros de fatiga, ansiedad, insomnio o palpitaciones.

Pautas recomendadas:

- Asegúrate de no tener regletas ni cargadores enchufados cerca de la cama (al lado o debajo).
 - Si tu cama está contra una pared con cableado, intenta separarla al menos 20 cm.
 - En zonas de trabajo, procura que los pies y las piernas no estén expuestos a transformadores, routers o regletas.
 - Desenchufa los cargadores que no estén en uso. No basta con desconectar el cable del dispositivo.
 - Si tienes muchos aparatos electrónicos, consulta sobre el uso de filtros de electricidad sucia (como por ejemplo Stroom Master) para reducir armónicos y transitorios.
-

5. Haz pausas digitales y conéctate con la naturaleza

El cuerpo humano necesita ritmos: tensión y relajación, acción y descanso. La exposición constante a señales inalámbricas y pantallas impide una descarga adecuada del sistema nervioso simpático. Esto se traduce en agotamiento, irritabilidad, niebla mental, insomnio y alteraciones hormonales.

Pautas recomendadas:

- Haz 1 o 2 pausas diarias sin tecnología: 30-60 minutos para caminar, meditar o simplemente estar.
 - Dedica al menos 15 minutos diarios a caminar en la naturaleza, si es posible descalzo sobre tierra o hierba (earthing).
 - Crea espacios sin tecnología en casa: por ejemplo, una habitación o un rincón de lectura sin pantallas ni emisores.
 - Apaga el teléfono una hora antes de dormir y evita el uso de pantallas en ese tiempo.
 - Prioriza actividades que involucren el cuerpo, la respiración y el silencio (yoga, respiración consciente, lectura, jardinería).
-

Cierre profesional

Cada pauta de esta guía está basada en principios de biohabitabilidad, medicina ambiental y evidencia científica revisada sobre los efectos no térmicos de la exposición electromagnética.

Si necesitas asesoramiento personalizado, estudio técnico de tu vivienda o formación adaptada, puedes agendar tu cita profesional en:

<https://harmos.es/servicios>