



# Electrosensibilidad

En nuestros días y particularmente en estos últimos años, todos estamos "sumergidos" literalmente en un mar de ondas las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Estamos rodeados por una densa "bruma electromagnética" invisible pero muy real, producida por todos los objetos que nos proporcionan comodidad y nos permiten comunicarnos.

La ElectroSensibilidad (ES) es una enfermedad notoria recurrente provocada por la exposición a campos electromagnéticos (CEM) y que disminuye o desaparece cuando uno se aleja de la fuente que los genera: transformadores, antenas de telefonía móvil, aparatos domésticos, geopatías, etc. El también denominado Síndrome de las Microondas afecta sobretodo a personas con el sistema inmunitario debilitado o en fase de desarrollo (ancianos, enfermos, niños), aunque cualquier persona con buen estado de salud puede llegar a padecerla si su exposición a los CEM se hace intensa y prolongada. Sus efectos son insomnio, cansancio, dolor de cabeza, etc. en diferentes grados de intensidad y duración. No es mortal, aunque puede acabar derivando en enfermedades como el >>

cáncer así como provocar trastornos neurológicos. La mayoría de los médicos no reconocen el conjunto de síntomas porque aún no existe un criterio diagnóstico en nuestro país. Esto hace que las causas reales permanezcan ocultas y a la persona que empieza a padecer esos síntomas se la catalogue de hipocondríaca, inadaptada o neurótica, cuando en realidad se trata de una enfermedad orgánica, reconocida por la Organización Mundial de la Salud.

Hoy se sabe con certeza que los CEM interfieren en el funcionamiento del organismo de todos los seres vivos. Numerosos estudios científicos lo demuestran. Por ejemplo, alteran el ciclo de producción de la hormona melatonina, que regula el sistema inmunitario y hormonal; se producen cambios en la barrera hematoencefálica cerebral, permitiendo el paso de sustancias tóxicas al cerebro y acumulando posibles daños en las áreas del mismo dedicadas al aprendizaje, la memoria y el movimiento.

De igual forma que la Sensibilidad Química Múltiple puede hacer que una persona se haga muy sensible a dosis muy pequeñas de productos químicos, los afectados por ES pueden hacerse hiper-sensibles a niveles de CEM que normalmente pasarían desapercibidos. Por otra parte, la mayoría de las personas intoxicadas por productos químicos (insecticidas, desratizadores, DDTs, asbestos, compuestos bromados...) acaban desarrollando ES, sin ser conscientes de ello.

Los síntomas más frecuentes en las personas afectadas de ES son dificultad para dormir, irritabilidad, cansancio, dolor de cabeza, alteraciones en la piel (incluido picor), menor resistencia a las infecciones, dificultad para concentrarse y, a veces, alteraciones del corazón o circulatorios. También pueden darse dolores en las articulaciones, tristeza sin motivo aparente, alteraciones visuales y/o auditivas, pérdida de memoria, apatía, disminución de la lívido, manos y pies fríos, náuseas, caída del cabello o malestar en el tórax.



Alberto Cela  
Experto en medición de radiaciones  
electromagnéticas.

Según las últimas estimaciones para las sociedades modernas, la población electrosensible oscila ya entre el 3 y el 5%, lo que eleva a unos 13 millones el número de europeos que sufren este mal, cifra que podría duplicarse en los próximos diez años.

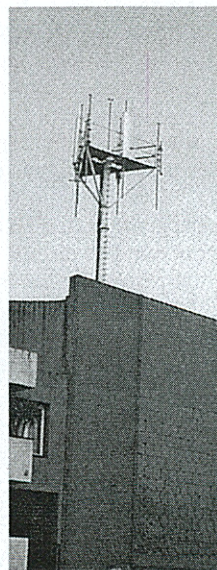
## LAS CAUSAS

Actualmente, los focos más recurrentes de contaminación radioeléctrica son las antenas de telefonía móvil, aunque también son bastante dañinos los teléfonos digitales inalámbricos (DECT), los radares y los enlaces WiFi o WiMax que ahora están tan de moda en las escuelas y centros de enseñanza.

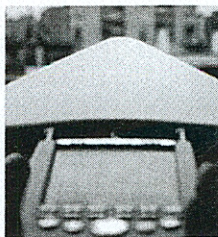
Hay más focos de contaminación electromagnética. En bajas frecuencias (50 hercios), las radiaciones con mayor riesgo potencial provienen de los transformadores y las líneas de alta tensión, pero cualquier aparato o equipo doméstico que esté en funcionamiento (como el televisor, el ordenador, etc.) suele provocar campos elevados, que por su cercanía al usuario pueden atraer riesgos mayores si la exposición es prolongada.

En general no somos conscientes de los elevados campos eléctricos que puede generar un simple interruptor o cable eléctrico que pase a la altura del cabecero de nuestra cama. En ese caso, es fácil que nuestra cabeza esté soportando todas las noches una radiación "extra" de 200 Voltios por metro (lo aconsejable sería no más de 100). La solución consiste en alejar el cabecero como mínimo 1 metro del origen o bien, si no se puede mover, cambiar la orientación del colchón (acostarnos con la cabeza donde poníamos los pies) para proteger nuestros órganos vitales de este tipo de radiaciones.

En ocasiones podremos ver que un niño que sufre de nerviosismo, dolores de estómago, insomnio y dolores de cabeza, es capaz de dormir y estar calmado después de corregir los problemas existentes con el cableado eléctrico de las paredes de su dormitorio.



Los efectos de las radiaciones son acumulativos y se pueden ver agravados si además tenemos nuestra cama situada encima de una corriente de agua subterránea, una falla geológica o un cruce de líneas de la red de Hartmann-Curry (anomalías en el campo magnético terrestre).



#### LA PROTECCIÓN

Lo más importante es examinar por completo los lugares donde dormimos, ya que es cuando nuestro cuerpo está en reposo y es más vulnerable porque se segregan una serie de sustancias vitales (como la hormona melatonina) para el correcto funcionamiento del organismo (estimulación del sistema inmunológico, limpieza de radicales libres, regulación de los ciclos circadianos) que se ven alteradas si estamos sometidos a las radiaciones. También sería bueno situar nuestro despacho, mesa de trabajo o de estudio en lugares con poca o nula radiación.

Los alimentos ricos en melatonina, como las nueces o el cacao, y en triptófano (aminoácido precursor de la hormona anterior), como el plátano, pueden ayudar a las personas electro-sensibles a recuperar el equilibrio perdido. De igual manera, los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el aceite de lino o de krill, y en compuestos azufrados, como el ajo o el requesón, pueden mejorar la circulación sanguínea y ayudar a disminuir los dolores de cabeza, problemas de hipertensión y/o pequeñas arritmias asociadas.

Puede resultar muy útil hacernos una limpieza de la contaminación electromagnética

acumulada en nuestro cuerpo mediante los aparatos de biorresonancia utilizados en medicina alternativa y repetirla si fuese necesario o mientras no consigamos alejarnos de las fuentes que originan las radiaciones en nuestro entorno.

Los metales pesados (mercurio, plomo, cadmio...) que se acumulan a lo largo de los años en nuestro cuerpo y que pueden proceder de alimentos contaminados, de amalgamas que tengamos en la boca o de tuberías antiguas que transporten el agua que bebemos a diario, a menudo pueden agravarnos la sensibilidad a las radiaciones si no se eliminan a tiempo (baste recordar que los metales son muy buenos conductores de la electricidad). Para ayudar a expulsar de nuestro organismo estos productos tóxicos va muy bien el alga chlorella, así como ajo y cilantro.

Otras recomendaciones para personas electro-sensibles: cambien la ropa sintética (favorece la electricidad estática) por tejidos de origen natural; eviten utilizar el teléfono móvil dentro de estructuras metálicas (coches, trenes, ascensores...) así como en lugares con poca cobertura porque es cuando emite con la potencia más alta (y por tanto, con la radiación mayor); llevar zapatos con suelas de cuero puede provocarnos un mayor bienestar de inmediato (por el contrario, las suelas de goma nos aíslan del suelo y favorecen el aumento del voltaje corporal).

Además de todo esto, hay que exigir ya a nuestros políticos el reconocimiento por ley del potencial riesgo sanitario de los CEM. Hay que tomar ejemplo de países como Suecia, Italia, Austria, Rusia o China, y de Comunidades Autónomas como Castilla la Mancha, donde sus gobernantes han promulgado valores máximos de exposición miles de veces más bajos.

**CURSOS D'ESPECIALITZACIÓ**  
 Tria el teu curs i comença a planificar el teu FUTUR. Matrícula oberta

**Quiromassatge Estètica i bellesa**

Reflexologia podal, drenatge limfàtic, massatge terapèutic i esportiu, massatge ayurvedic, reiki, teràpia geotermal i mes cursos d'especialització.

**CAPTE**  
 CIM • Grup de formació

Santa Eugènia 50 - 17005 Girona. Tel. 972 20 99 08 - [www.cimformacion.es](http://www.cimformacion.es)