

# UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA



## ES MALO DORMIR CERCA DEL MÓVIL

**E**N el mundo en que vivimos, para muchos es cada vez más imprescindible el uso del móvil. Tanto es así que no lo dejan ni a sol ni a sombra. Lo llevan a cada lugar que se trasladan y si lo olvidan, se sienten desnudos. No lo apagan en ningún momento del día y duermen con él en la mesa de noche. Este hábito puede ser perjudicial para la salud. ¿Te gustaría saber si es malo dormir cerca del móvil? Conoce la respuesta en el siguiente artículo de **Mejor con salud**, un interesante sitio de la red de redes.

Si sueles dormir –como millones de personas hoy en día– con el teléfono al lado de tu cama, esto podría estar causando muchos problemas (imperceptibles por el momento) en tu salud. Las radiaciones que tienen los *smartphones* (celulares o móviles) son realmente peligrosas y para nada aconsejables. Esto es así en cualquier momento del día, pero en las horas en que estamos durmiendo, puede conllevar a tener pesadillas, a no conciliar el sueño, a despertarse varias veces cada noche. ¿La razón? Una alteración en el sistema de autorregulación de ciertos procesos, como por ejemplo, el del reloj biológico o los ritmos circadianos.

La Organización Mundial de la Salud ha indicado que los aparatos electrónicos en general (no solo los móviles) son malos para el organismo y pueden aumentar las posibilidades de padecer cáncer. Tienen a su vez

efectos tóxicos, que si bien muchos científicos no reconocen, lo que sí hay que saber es que los teléfonos se basan en radiaciones ionizantes y longitudes de onda. Una investigación en Australia demostró que hay una relación importante entre el uso de los *smartphones* y la esterilidad en los hombres, así como también una reducción de la calidad del esperma. Y en ambos sexos, un aumento de los cuadros de estrés.

Más allá de tener el reloj despertador colocado en el móvil, es preciso apagarlo durante la noche. Porque por más que no lo estemos usando, igualmente utiliza radiobases o radiofrecuencias. Esto quiere decir que los teléfonos están continuamente radiando ondas electromagnéticas a su entorno, no solo cuando se está utilizando. Y colocarlo cerca de la

cabeza al dormir, nos está “contagjando” de esas ondas que no nos hacen bien.

### ¿Cómo y dónde dejar el móvil al dormir?

Hay dos maneras: la primera es apagarlo y dejarlo en el lugar de siempre (en la mesa de noche. La segunda es dejarlo encendido pero colocándolo en una habitación lejana, como puede ser la cocina o la sala. Esta alternativa es más recomendable. Y si no te sientes a gusto apagando el móvil por las dudas de que quieran comunicarse contigo en la madrugada ante una emergencia, puedes al menos apagar la conexión a Internet o el WiFi, que es más peligroso que las radiofrecuencias por dejarlo encendido. Los expertos indican que por lo menos el móvil debe estar a un metro de nuestro cuerpo mientras dormimos. Lo podemos dejar encima de cualquier otro mueble.

Otra cuestión a tener en cuenta, y que muchos hacen, es que no se puede dejar el móvil cargando durante la noche, mientras lo disponemos debajo de la almohada. Son muchos los casos de personas que se han quemado el rostro o las manos por una sobrecarga y posterior incendio de sus dispositivos. Las almohadas están fabricadas con un material que entra en combustión muy rápidamente y esto nos pone en peligro mientras dormimos, que no somos conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor.

Uno de los riesgos también relacionados con dejar el móvil en la mesa de noche es que aumenta nuestros

(Sigue en la pág. 77)

feber.se

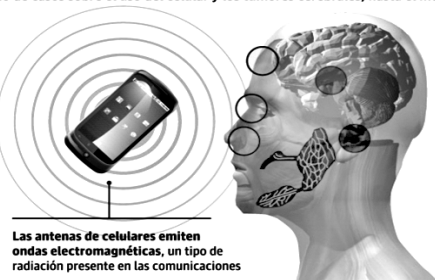
### El uso de celulares está relacionado con el cáncer: OMS

Este organismo realizó el proyecto Interphone, coordinado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, el mayor estudio de casos sobre el uso del celular y los tumores cerebrales, hasta el momento.

**5 mil millones** de dispositivos móviles hay en el mundo

**40%** más de riesgo de tumor cerebral (gliomas) tienen los usuarios frecuentes

**13 mil personas** de entre 30 y 59 años, en 13 países, fueron estudiados



Las antenas de celulares emiten ondas electromagnéticas, un tipo de radiación presente en las comunicaciones

● **En menor porcentaje puede provocar:**  
> tumor cerebral meningioma  
> tumores del nervio acústico  
> tumores de las glándulas parótidas

● **Especialistas refieren daños colaterales:**  
> cáncer en los ojos  
> enfermedades neurológicas como el Alzheimer  
> congestión nasal  
> presión alta  
> dolores de cabeza

#### Recomendaciones



Auriculares o manos libres reducen hasta 10 veces la exposición a las ondas radiales



Usar teléfonos fijos lo más posible. Preferir los mensajes de texto



Evitar llamadas cuando la señal sea débil o haya interferencia, ya que se emite mayor radiación



niveles de ansiedad, estamos vigilantes y expectantes de lo que ocurre a cada rato, nos despertamos en medio de la noche para chequear el correo o las redes sociales cada vez que nos llega una notificación. Es un cambio en la conducta y en los hábitos que a la larga, trae como consecuencia estrés, insomnio, falta de concentración, problemas cognitivos, carencia de productividad, irascibilidad, pesadillas, dolores de cabeza, etcétera.

### Otros hábitos “más saludables” al momento de usar el teléfono móvil

- Preferir las llamadas cortas y si se extienden demasiado, cambiar de oreja algunos minutos.

- Realizar llamadas con el sistema “manos libres” para no tenerlo apoyado sobre la cabeza.

- Evitar que los niños usen el móvil, ni siquiera

como un juguete.

- No hablar con el *smartphone* en un área de poca señal de recepción, ya que el aparato tendrá que emitir radiofrecuencias más potentes.

- No llevar el móvil en el cuerpo (sobre todo para los hombres que lo colocan en el bolsillo del pantalón) ni en contacto con la piel.

- Alejarlo aunque sea medio metro en nuestro escritorio o de una mesa.

Es necesario entonces que dejemos el móvil que descansa un poco y nosotros descansar de él. Durante la noche, debemos dedicarnos a dormir y a reposar, para recargar las baterías que hemos gastado todo el día. El teléfono, mejor que quede apagado mientras dormimos.

De esta manera, estaremos evitando desequilibrios en el plano neuronal, en la calidad del sueño y en los niveles del estrés. Todavía no están del todo claros los resultados de los estudios al respecto, aunque los que tenemos a disposición nos hace poner la voz de alarma. Y no olvides que los demás electrodomésticos que tienes en el hogar también pueden ser nocivos para tu salud. Trata de no tener televisores u ordenadores en tu habitación. Si ya los tienes, puedes desenchufarlos antes de dormir, por ejemplo. Apaga el *router* cuando te vas a acostar y trata de no usar el móvil hasta el último instante antes de cerrar los ojos.

Recuerda, si no quieres apagar el móvil por la noche, al menos déjalo a un metro de la cama.



## CHICHARRONES DE PUERCO

### Ingredientes:

- 2 lb. de grasa de cerdo
- sal y agua

### Preparación

Corta la grasa del cerdo en cuadrados, ponla en una olla, añádele sal a gusto y cúbrelos con agua. Hierva a fuego lento, hasta que el agua se consuma y con la grasa que va soltando se van friendo hasta que quedan crujientes.



¡A la cocina!



## MASAS DE CERDO FRITAS

### Ingredientes:

- Masa de puerco limpia
- Sal
- Orégano tostado
- Vinagre
- Manteca de cerdo

### Preparación

Corta en trozos la carne de puerco y adócala con sal, orégano tostado y vinagre. Después echa los trozos en manteca no muy caliente y añádele un poquito de agua. Déjala cocinar hasta que esté en su punto, blanda y doradita.

La receta de carne de puerco frita es muy sencilla y queda un plato delicioso que se puede servir acompañado de arroz blanco y frijoles negros.