



PREVENCIÓN DE LA ELECTROHIPERSENSIBILIDAD /SENSIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA (EHS)

CONSEJOS SOBRE QUE HACER EN TU ENTORNO ANTE LA CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

Autora: Eva María Hazas Cerezo (2016-enero2024)
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)

Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

Asociación de Afectados por Enfermedades
EM/SFC, SQM, FM y EHS del País Vasco
Miembro de CONFESQ y de la Red de
Asociaciones SFC-SQM
www.sfcsqmuskadi-aesec.org
sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

INDICE

ENFERMEDADES EM/SFC, SQM, FM Y EHS	4
EHS, ELECTROHIPERSENSIBILIDAD (O SENSIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA)	4
PROPUESTA DE CODIFICACIÓN DIAGNÓSTICA (CIE 9 MC Y CIE 10 ES) Y NORMATIVA RELACIONADA.....	6
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA EHS	10
-DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA EHS (DESDE 2012, 2015 Y 2016).....	10
-LISTADO DE MÉDICOS Y FORMACIÓN PARA PROFESIONALES SANITARIOS:	12
-CUESTIONARIO SEM/EHS ¿SOY ELECTROSENSIBLE?	15
-CUADRO RESUMEN DE NIVELES RECOMENDADOS PARA PERSONAS AFECTADAS DEL SÍNDROME DE INTOLERANCIA A CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS	17
SENTENCIAS QUE RECONOCEN LA EHS COMO CAUSA DE INCAPACIDAD LABORAL	18
PUNTOS DE ENCUENTRO ¿A DÓNDE DIRIGIRNOS PARA INFORMARNOS?	20
PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA EHS	22
<i>(Este apartado se completa con la consulta de los Anexos respectivos)</i>	
A) INTERNET POR CABLE, ETHERNET (SIN WIFI).....	22
B) TELEFONO FIJO CON CABLE Vs. TELEFONOS MÓVILES E INALÁMBRICOS	24
C) HORNO MICROONDAS	26
D) RADIODESPERTADORES, BOMBILLAS ALÓGENAS Y DE BAJO CONSUMO, Y PILAS.....	26
E) TOMAA TIERRA.....	27
F) SELECCIONAR LOS MAGNETOS DEL CUADRO ELÉCTRICO	27
G) PONER CABLE APANTALLADO EN LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA	28
H) PONER FILTRO DE CONTADORES DIGITALES	29
I) MEDIDORES DE ALTA Y BAJA FRECUENCIA DE CAMPOS ELECTROMAGNETICOS.....	29
J) ESTUDIO DE UN TECNICO ESPECIALISTA	30
L) ROPA DE ALGODÓN Y OTRA ROPA PROTECTORA	31
M) PROTECCIÓN PARA LOS EFECTOS DE LA LUZ AZUL	32
N) EHS Y NUTRICIÓN	33

TÉCNICOS, TIENDA Y OTRAS NOTAS PERSONALES DE PROTECCIÓN..... 36

O) TÉCNICOS Y TIENDAS ONLINE DE CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA Y BIOCONSTRUCCIÓN (TÉCNICOS, APARATOS DE MEDICIÓN, APANTALLAMIENTOS O PROTECCIONES...): 36

P) OTRAS NOTAS PERSONALES RELACIONADAS CON LAS CONSULTAS MÁS FRECUENTES (TELÉFONO FIJO CON CABLE, ETHERNET, TELAS Y VELOS APANTALLANTES, OTROS APANTALLAMIENTOS, Y TOMAS A TIERRA) 41

3

NOTICIAS 48

Q) ARTICULOS, ENTREVISTAS; DOCUMENTALES, JORNADS Y VÍDEOS SOBRE CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA..... 48

ANEXOS. ESPECIFICACIONES SOBRE LAS PAUTAS DE PREVENCIÓN DE LA EHS 55

A.1) COMO CONECTAR LA TABLET POR ETHERNET 55

B.1) INDICE SAR, BUSCAR MOVILES DE BAJAS EMISIONES 55

B.2) TELÉFONOS DE CABLE (ANALÓGICOS CON AURICULARES DE CERÁMICA), E INALÁMBRICOS "FULL ECO DECT" (QUE SOLO EMITE CUANDO LLAMAS Y TE LLAMAN) . 56

E.1) COMO PONER TOMA A TIERRA LO QUE MÁS UTILIZO Y DONDE DESCANSO Y MÁS TIEMPO PASO..... 57

F.1) DESCONECTOR ELÉCTRICO AUTOMÁTICO (BIOSWITCH) 63

H.1) CON QUE MEDIR Y PALIAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS CONTADORES DIGITALES O INTELIGENTES..... 64

L.1) ROPA DE CAMA Y DE VESTIR AISLANTE DE EMISIONES..... 70

Q.1) COMUNICADO DE LA ASOCIACIÓN EQSDS SOBRE LAS CONFERENCIAS DEL 5G 73

Q.2) NOTICIA: LA ELECTROHIPERSENSIBILIDAD YA TIENE CONSIDERACIÓN DE ACCIDENTE DE TRABAJO..... 79

ENFERMEDADES SQM, EM/SFC, FM y EHS

Son *enfermedades físicas adquiridas*, que cursan con síntomas que *implican* generalmente *varios sistemas y órganos del cuerpo*, entre los que destacan: sistema nervioso central, sistema circulatorio, sistema respiratorio, trastornos metabólicos y endocrinos, y tracto gastrointestinal entre otros.

4

Hay personas que sufren una de estas enfermedades (SQM, EM/SFC, FM y EHS), otras padecen varias y otras personas padecemos todas ellas a la vez, y esto junto con otras enfermedades asociadas (como, por ejemplo, intolerancias alimentarias, etc.). Así mismo, *presentan diferentes grados de afectación, siendo en los casos más severos altamente incapacitantes y discapacitantes*.

EHS, Electrohipersensibilidad (o Sensibilidad Electromagnética)

La Electrohipersensibilidad o Sensibilidad electromagnética (EHS), es un **síndrome de Intolerancia a Campos Electromagnéticos** en intensidades dentro de los límites legalmente establecidos, y se manifiesta con la aparición de una serie de síntomas de acuerdo a la presencia o ausencia de los campos electromagnéticos¹.

Es decir, la Electrohipersensibilidad o Sensibilidad electromagnética (EHS), **es una respuesta biológica del organismo ante la exposición a campos electromagnéticos (CEM), a niveles por debajo del umbral que establece la normativa**.

Los efectos son acumulativos en el tiempo, y la sensibilidad va aumentando con las exposiciones.

Más concretamente, los síntomas son provocados por dos tipos diferentes de CEM:

-Campos electromagnéticos de baja frecuencia: los emitidos por la instalación eléctrica de nuestras casas (ya que los cables no suelen estar apantallados, y a veces, incluso no hay toma a tierra o esta es deficiente), por los transformadores, líneas y subestaciones eléctricas, y por la electrónica de los aparatos eléctricos y electrónicos que tenemos instalados (Cableado, lámparas, bombillas incluso de bajo consumo, radios, lavadoras, frigoríficos, hornos, TV, secadores, y otros aparatos eléctricos).

¹

EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud (2017). Revisión del Doctor Ceferino Maestu Unturbe, presidente de la SESSEC. Recomendaciones de actuación hospitalaria para afectados/as de hipersensibilidad electromagnética. Ver apartado Q, de este documento, sobre diagnóstico y tratamiento. [\[Protocolo Hospitalario EHS\]](#). Ver también, de la Asociación EQSDS, Definición [\[Artículo\]](#).

Ver [\[Enlace1\]](#) [\[Enlace2\]](#) [\[Enlace3\]](#) donde se recoge que los síntomas relacionados con los observados en las proximidades a las antenas de telefonía y los experimentados por los trabajadores de radar.

-Campos electromagnéticos de alta frecuencia: los emitidos por equipos o dispositivos inalámbricos como los wifis, teléfonos inalámbricos, móviles u otros equipos con datos y bluetooth, microondas, contadores inteligentes, antenas de telecomunicación y telefonía, wimax..., o las emisiones (por sus conexiones y emisiones inalámbricas) de por ejemplo, vigila-bebés, relojes inteligentes, TV inteligentes, Etc.

Incluso los emitidos por la electrónica más moderna (que pueden emitir alta frecuencia a poca distancia, pero de la que muchas veces no podemos alejarnos) como, por ejemplo: las emisiones de los puertos de conexión de los ordenadores (Portátiles y PC) y tabletas, de los TV ...,o las emisiones de la electrónica de los inversores de corriente eléctrica continua (12V) a corriente alterna (220-230V), de los motores de los coches, del sistema para bajar las ventanillas del coche, y del cambio de marchas y de apertura del coche, o de la electrónica que permite el encendido y cambios de emisora de las radios, o de encendido y cambio de potencia o cambio de función de los aires acondicionados o de purificadores de aire, Etc.

Los síntomas relacionados son: dolor de cabeza, sensación de quemazón, irritación/inflamación del sistema nervioso, fatiga, debilidad/flojera, dificultades de movimiento/motoras, dolor en músculos y articulaciones, espasmos musculares, dolores constantes en piernas y pies, temblores, pérdida de apetito, alteraciones del sueño (insomnio...), problemas cardiovasculares (palpitaciones, arritmias, aceleración o disminución del ritmo cardíaco), dolores en el pecho, desmayos, mareos, náuseas, hormigueos, calambres, alteración de reflejos, alteraciones visuales, alteraciones de la audición (tinnitus), problemas de la piel (erupciones cutáneas), hiperactividad, irritabilidad, dificultad de concentración, pérdida de memoria, confusión mental y desorientación espacial y/o temporal, dificultad de expresión, etc.¹

Los síntomas en condiciones de exposición pueden llegar a ser muy incapacitantes y discapacitantes, y varían de persona a persona (tanto en lo relativo al conjunto de síntomas como en la intensidad de los mismos) en función de su biología y de la intensidad y duración de la exposición. Mejoran cuando se produce un alejamiento de fuentes emisoras de campos electromagnéticos y vuelven de forma recurrente al volver al medio ambiente irradiado. Con el tiempo, la sensibilidad aumenta con exposiciones cada vez más pequeñas.

En los peores casos, por su cronicidad, la mejoría se produce únicamente tras un largo-largo periodo de tiempo sin exposición.

No obstante, dado que la exposición actualmente es prácticamente inevitable, la vida de estas personas se está haciendo cada día más difícil...¹

Propuesta de Codificación diagnóstica (CIE 9 MC y CIE 10 ES) y Normativa relacionada

En España: todavía no está reconocida como enfermedad. *Si están reconocidos los daños generados por exposición a radiación de radiofrecuencia y otras radiaciones no ionizantes (CIE 10 -ES: W90.0 y W90.8).* También existen sentencias, en España y en diversos países europeos, que reconocen discapacidad o incapacidad (médico-laboral) y accidente laboral por EHS; Y la EHS está reconocida dentro de la sintomatología de la SQM.

En Europa: está reconocida como enfermedad e incapacidad laboral en Suecia, Reino Unido, Alemania, Austria, Francia, Macedonia, Irlanda... ([Artículo](#))

Propuesta de codificación del SISS: en el CIE 9 MC sería el 990 (radiación) y en el CIE 10 ES sería el T66 (W90) <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2016/12/codigo-cie-en-espana-para-ehs-propuesta.html>

Véase:

-Documento informativo y de revisión científica sobre la EHS realizado por CONFESQ y EXPERTOS en esta enfermedad (2021) <https://confesq.org/?p=28118>

-Informe socio-jurídico “Electrohipersensibilidad y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humano” (Noviembre 2023) <https://confesq.org/?p=29294>

En el 2000, Suecia se convierte en el primer país en reconocer la electrosensibilidad como discapacidad² (como causa de baja laboral e incapacidad permanente). La EHS es la única que todavía no se ha reconocido como enfermedad en España, pero que va en camino y ya hay sentencias que la reconocen.

Desde 2006, la Organización Mundial de la Salud ha desarrollado campañas de precaución sobre el uso excesivo de los teléfonos celulares, pues estudios han sugerido que los campos electromagnéticos de radiofrecuencia modulada emitidos por estos aparatos podrían alterar áreas específicas del cerebro, incluso si su uso apenas se limita a 50 minutos diarios³.

² Artículos de la SESSEC: [\[Artículo1\]](#) y [\[Artículo2\]](#)

³ Artículo de la SESSEC: [\[Artículo\]](#)

En 2004-2010, el parlamento europeo y la asamblea parlamentaria del consejo de Europa, tras los posicionamientos de la Agencia Europea de Medioambiente (AEMA), consideran los límites de exposición electromagnética al público obsoletos dadas las nuevas y numerosas evidencias científicas, e instan a bajar los límites de seguridad, es decir, a adaptar la normativa de 1999 a la evolución de las tecnologías, las recomendaciones de la AEMA aplicando normas más exigentes como las adoptadas en Bélgica, Italia o Austria y abordar la cuestión de los grupos vulnerables como las embarazadas y niños-as.⁴

7

Resoluciones del Parlamento Europeo en 2009 y de la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa en 2011 han pedido su reconocimiento como enfermedad⁵.

La cifra de afectados se eleva a 250.000; en Alemania, cientos de médicos han firmado la declaración en favor de medidas preventivas, y Gran Bretaña reconoció a finales de 2005 los casos de numerosas personas con síntomas potencialmente atribuibles a ciertas dosis de radiación³.

Sensibilidad ElectroMagnética o ElectroHiperSensibilidad (EHS)



Prevalencia:

En franca Expansión

A cualquier edad



*Del 3% al 5% de la población:
13 millones de europeos*

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

⁴

Y ver el artículo de septiembre de 2017, de Carlos Álvarez Berlana, miembro de la EQSDS, "Electrosensibilidad" donde hace un resumen sobre los estudios científicos y lo hecho hasta el momento en este tema. Publicado en el periódico El viejo topo (Sección Salud), nº356: pp.43-47 [\[Artículo\]](#).

⁵

Artículos de la SESSEC: [\[Artículo1\]](#) y [\[Artículo2\]](#)

Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

www.sfcsqmmeuskadi-aesec.org
sfcsqmmeuskadi.aesec@gmail.com

Algunos ejemplos de Pronunciamientos de Instituciones Europeas:

- ✓ [Resolución 1815 Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa sobre los Peligros](#) potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre el medio ambiente (27 mayo 2011)
- ✓ [Resolución del Parlamento Europeo sobre las consideraciones sanitarias](#) relacionadas con los campos electromagnéticos (2 abril 2009)
- ✓ [Recomendaciones de la Agencia Europea del Medio Ambiente](#) (desde 2007)
- ✓ [Dictamen sobre Hipersensibilidad electromagnética aprobado por la Sección de Transportes, Energía, Infraestructuras y Sociedad de la Información \(TEN\) del Comité Económico y Social Europeo \(CESE\)](#) (7 enero 2015)
- ✓ La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer de la OMS clasificó en 2011 a los campos electromagnéticos (CEM) de radiofrecuencias como posible cancerígeno (2B) y su director llamaba a aplicar “medidas pragmáticas” para reducir su exposición, en 2019, consideró su reevaluación como una alta prioridad en el periodo 2020-2024
- ✓ [El Defensor del Pueblo en su resolución de 21 del 8 de 2019 sobre Evaluación ambiental y efectos en la salud del Plan Nacional 5G](#), recomienda hacer un seguimiento de los efectos de los Proyectos Piloto 5G para la salud y recuerda que España es miembro del Consejo de Europa y debe cumplir con la [Resolución 1815 de 2011 “Peligros potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre el medio ambiente”](#), que insta a prestar especial atención a personas que sufren el síndrome de intolerancia a los campos electromagnéticos que deben tener una consideración específica más allá de los niveles establecidos para el conjunto de la población que no se encuentra recogida ni en el Plan 5G ni en la adjudicación de los Proyectos Piloto. En concreto, en dicha resolución se apunta a la necesidad de creación de zonas blancas donde puedan vivir las personas electrosensibles, etc.
- ✓ Sesión informativa sobre 5G en el Parlamento Europeo, del pasado lunes 31junio 2021 con traducción simultánea. Este evento presentó los resultados de dos estudios de STOA, que evalúan nuestra comprensión actual de los impactos de 5G en la salud y el medio ambiente:
[Enlace para ver la exposición grabada/el vídeo https://multimedia.europarl.europa.eu/en/panel-for-future-of-science-and-technology-presentation-of-studies-health-impact-of-5g-and-environme_20210531-1000-SPECIAL-STOA_vd](https://multimedia.europarl.europa.eu/en/panel-for-future-of-science-and-technology-presentation-of-studies-health-impact-of-5g-and-environme_20210531-1000-SPECIAL-STOA_vd) Pulsa sobre el vídeo y seleccionas, abajo a la derecha, donde pone EN y en pantalla verás que se oscurece y aparecen los idiomas para seleccionar: Seleccionas es-español y cierras, y Podrás escuchar en castellano.
En esta página, al final están las diapositivas de los ponentes <https://www.europarl.europa.eu/stoa/en/events/details/presentation-of-the-studies-health-impac/20210506EOT05461> .
- ✓ ETC.

Véase Documento informativo y de revisión científica sobre la EHS realizado por CONFESQ y EXPERTOS en esta enfermedad (2021)
<https://confesq.org/?p=28118>

Osakidetza recoge en su web (apartado de salud ambiental) ciertas recomendaciones en relación a los campos electromagnéticos <http://www.osakidetza.euskadi.eus/informacion/campos-electromagneticos/r85-cksalu10/es/> (o más recientemente en la web del **gobierno vasco** sobre salud ambiental <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/salud-ambiental/inicio/>), y en las páginas 40-41 del documento “Campos electromagnéticos y salud” (2012) de la subdirección de salud pública de Bizkaia http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_amb_campos_electr
[om/es_def/adjuntos/cem.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_amb_campos_electr/om/es_def/adjuntos/cem.pdf)⁶ (Véase también artículo de la SESSEC sobre el informe de radiofrecuencias y salud 2016, del 23/5/2017, en <http://www.sessec.org/informe-sobre-radiofrecuencias-y-salud-2016/>).

En el **BOE** podemos encontrar publicado el Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a campos electromagnéticos.

Publicado en: «BOE» núm. 182, de 29 de julio de 2016, páginas 52811 a 52829 (19 págs.) Sección: I. Disposiciones generales Departamento: Ministerio de la Presidencia Referencia: BOE-A-2016-7303.

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2016-7303 (en esta dirección encontrareis el texto, el pdf, y el análisis).

Búsqueda en la web del **INSHT** de todo lo publicado sobre exposición de campos electromagnéticos:

<http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.cfcbb9e77253bfa0f42feb10060961ca/?vgnextoid=1d19bf04b6a03110VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&do=Search&x=0&text=campos+electromagneticos&y=0>

6

Artículo del periódico digital [Mugalar](http://www.mugalar.com) (11/2/2017)

Diagnóstico y Tratamiento de la EHS

-Diagnóstico y Tratamiento de la EHS (Desde 2012, 2015 y 2016):

El Colegio de médicos de Austria considera que cuando se sospecha que los problemas de salud puedan estar relacionados con los campos electromagnéticos (CEM) el diagnóstico debe realizarse mediante cuestionario estableciendo la posible correlación entre la Historia clínica de los problemas de salud y la exposición a los campos electromagnéticos (tiempos y lugares, progresión de los síntomas), además de excluir todas las otras posibles causas.

Las mediciones profesionales de exposición a los CEM y los resultados de las pruebas diagnóstico (de laboratorio y del sistema cardiovascular) sirven de apoyo al diagnóstico.

El principal método de tratamiento recomendado es la prevención o reducción de la exposición a los Campos electromagnéticos, acompañado de otras medidas que consistan en la reinstauración de la capacidad de regulación oxidativa y nitrosativa a través de sustancias como vitaminas y anti-oxidantes. [Enlace]

(Véase, en este documento, la sección sobre Pautas para la prevención de la EHS).

Los Datos de Prevalencia de la EHS se estiman entre el 3% y el 5% de personas electrosensibles, es decir, 13 millones de europeos.

10

-Documentos de interés para personas con EHS e interesados-

-ProtocoloHospitalario-EQSDS-CeferinoMaestu-2017-EHS <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ProtocoloHospitalario-EQSDS-CeferinoMaestu-2017-EHS.pdf>

-ProtocoloDocConsenso-ColeMédicoAustria-2012-EHS <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2019/01/ProtocoloDocConsenso-ColeMedicoAustria-2012-EHS.pdf>

-Guía EUROPAEM (2015 y 2016) guía para la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades y problemas de salud relacionados con los Campos Electromagnéticos (CEM – EMF): <https://confederacionssc.es/wp-content/uploads/2019/02/Guia.EUROPAEM.2016.pdf>

Ver también:

- Informe de consenso internacional (2021) que aboga por el reconocimiento de EHS como un trastorno neuropatológico distinto y por su inclusión en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2021/10/DocumentoConsenso-EHS-Junio2021.pdf>

-Resolución Consejo Europeo 1815 (2011) “Peligros potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre el medio ambiente”: [http://www.apdr.info/electrocontaminacion/Documentos/Instituciones Europeas/Resolucion.A.P.Consejo.Europa.27.05.11.pdf](http://www.apdr.info/electrocontaminacion/Documentos/Instituciones_Europeas/Resolucion.A.P.Consejo.Europa.27.05.11.pdf)

-Real Decreto 299/2016 https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2016-7303

-Documento informativo y de revisión científica sobre la EHS realizado por CONFESQ y EXPERTOS en esta enfermedad (2021)

Nota: es el documento de revisión sobre EHS en relación a la Guía del INSS ya retirada.

<https://confesq.org/?p=28118>

-Informe socio-jurídico “Electrohipersensibilidad y Discapacidad Orgánica: análisis desde un enfoque de Derechos Humano” (Noviembre 2023)

Informe y vídeo de la jornada <https://confesq.org/?p=29294>

O descargar solo el informe en https://confesq.org/wp-content/uploads/2023/11/Documento-final-EHS_compressed.pdf

11

Otros documentos y enlaces de interés.

EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud (2017). *Guía técnica para facilitar el acceso a personas con la discapacidad de hipersensibilidad electromagnética y sensibilidad química múltiple, minimizando la contaminación electromagnética y química en inmuebles de uso público.* Guía elaborada por EQSDS [[Enlace](#)]. Véase en el enlace de la Web de EQSDS los diferentes [Documentos](#).

Artículo sobre el colegio médico de Austria y contadores digitales. <https://plataforma.quieroauditoriaenergetica.org/blog/14-categoria-blog-1/145-medicos-austria3>

La Plataforma de Organizaciones de Pacientes, POP, ha publicado un Informe proponiendo un "Modelo de atención telemática centrada en la persona" (atención sanitaria), al que CONFESQ ha adjuntado un informe específico centrado en las personas con Electrohipersensibilidad (EHS). <https://confederacionssc.es/?p=28082>

Vídeo sobre QUÉ EFECTOS TIENEN LOS CEM EN NUESTRA SALUD (24 junio 2022). *Explicaciones muy didácticas del la doctora Pilar Muñoz Calero sobre que la exposición a campos electromagnéticos tiene efectos biológicos más allá de los efectos térmicos a exposiciones puntuales de corta duración. Existe evidencia científica de que la exposición a campos electromagnéticos produce daños en el ADN, daños al sistema reproductor, daños neurológicos, además de otros problemas como insomnio, dolores de cabeza, problemas de concentración, fatiga, disfunción cognitiva, ansiedad, etc. Y también nos habla sobre lo que es la Electrosensibilidad o ElectroHiperSensibilidad (EHS) y de los estudios que podrían explicar el mecanismo por el que se produce esta hipersensibilidad.* <https://www.youtube.com/watch?v=bl1pN-OLv9Y>

Documento presentado en octubre de 2020 en el ayuntamiento para la moratoria del 5G, que fue aprobado a finales de febrero de 2021 *(También en este documento se recogen estudios sobre los efectos nocivos de los CEM de alta frecuencia, Etc.)*.

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2021/04/Petici%C3%B3nMoratoria5G-al-AyuntamientoDurango-SFC-SQM-Euskadi-AESEC_Oct2020.pdf

12

Escuela saludable: Internet solo por cable (12 mayo 2023)

<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/escuela-saludable-internet-solo-por-cable-12-mayo-2023/>

Sesión informativa sobre 5G en el Parlamento Europeo, con traducción simultánea (31 mayo 2021). Este evento presentó los resultados de dos estudios de STOA, que evalúan nuestra comprensión actual de los impactos de 5G en la salud y el medio ambiente. Este es el enlace:

https://multimedia.europarl.europa.eu/en/webstreaming/panel-for-future-of-science-and-technology-presentation-of-studies-health-impact-of-5g-and-environment_20210531-1000-SPECIAL-STOA

(Pulsa en el vídeo, y abajo a la derecha verás un icono de unos auriculares donde puedes seleccionar el idioma del audio).

Artículo: "El Defensor del Pueblo Molesto con el gobierno por su falta de interés en los daños que causa la radiación electromagnética de la telefonía móvil"

https://plataforma.quieroauditoriaenergetica.org/blog/14-categoria-blog-1/578-defensor-pueblo-molesto-5ge?fbclid=IwAR0Ujpo0xINA5UX5nnnqj4ZSmv3BmRDOzWv8JvXh8l7QlxKZTV Oai_-jlw

Etc.

-Listado de Médicos y Formación Para Profesionales Sanitarios:

Véase el Documento recopilatorio sobre médicos expertos y profesionales de la salud relacionados con las enfermedades de SQM, EM/SFC, FM y EHS...

Es un listado de profesionales de la salud pública y privada que trabajan en España, que ha sido realizado por nuestra asociación.

(Se puede descargar en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>, o nos lo podéis pedir por email sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com).

Estos son algunos médicos citados por enfermos de EHS:

-Dr. Ceferino Maestu Unturbe (Doctorado en medicina. Investigador del centro de tecnología Biomédica (CTB). Universidad Politécnica de Madrid. Presidente de la SESSEC).

-Dr. Joaquín Fernández Sola (Experto en SQM, FM, EM/SFC, EHS. Catedrático de medicina (UB), jefe de la unidad de SSC del Hospital Clínico de Barcelona. Vicepresidente de la SESSEC). (Investiga y Diagnostica).

-Dra. Carmen Navarro Muros (Experta en Medicina Ambiental, en SQM, EM/SFC, FM, EHS, Alergias, Intolerancias alimentarias, y en enfermedades infecciosas crónicas como E. Lyme, Infección por EBV, CMV...). (Diagnostica y trata).

13

-Dra. Pilar Muñoz Calero (Médica experta en Medicina ambiental, y en SQM, FM, EM/SFC, EHS. Directora de la Fundación Alborada. *Codirectora de la Cátedra Extraordinaria Patología y Medio Ambiente de la Universidad Complutense de Madrid, y colaboradora docente de la Facultad de Medicina en dicha universidad*). (Diagnostica y trata).

-Dra. María del Carmen Valls Llobet (Médica experta en salud con perspectiva de género, y en medio ambiente y salud).

-Dra. Mar Rodríguez Jimena (Médica de familia especializada en SQM y EHS).

-Doctor Santiago de la Rosa (diagnostica y trata).

-Doctor Brunete (diagnostica).

-Véase los médicos citados en:

Documento informativo y de revisión científica sobre la EHS *realizado por CONFESQ y EXPERTOS* en esta enfermedad (2021) <https://confesq.org/?p=28118> (y que aparecen citados arriba).

Y en el enlace citado en el **anexo Q.1**, **médicos** <http://www.iemfa.org/wp-content/pdf/Mallery-Blythe-v1-EESC.pdf>

Formación Online para profesionales Sanitarios:

El objetivo de este apartado es informar a los profesionales sobre donde pueden acudir para formarse, de forma online, sobre la SQM, EM/SFC, FM y EHS.



14

CAMPUS CONFESQ, es un campus virtual o plataforma que nace el 23 de febrero de 2023, destinada a la formación online de profesionales sanitarios y sociosanitarios en las patologías representadas (SQM, EM/SFC, FM y EHS).

Con la información sobre estas patologías dispersa y difícil de seleccionar, incluso a veces de encontrar, el Campus CONFESQ pretende dar respuesta a esta necesidad de conocimiento, ofreciendo en un espacio virtual que aspira a ser referencia para los profesionales.

Sirve también de repositorio documental, técnico y científico, sobre las patologías representadas, además de recoger conferencias y cursos formativos con ponentes expertos nacionales e internacionales.

Las asociaciones de pacientes han trabajado duro para conseguir crear este espacio de referencia y encuentro profesional, ofreciendo la información más actualizada de la mano de los profesionales expertos en estas patologías.

Para más información sobre los cursos entrar en la web del CAMPUS CONFESQ:

Web: <https://campus-confesq.es/>

Email: info@campus-confesq.es

Teléfono: +(34) 722 225 640

-Cuestionario SEM / EHS ¿Soy Electrosensible?

La asociación **EQSDS** (<https://electroyquimicosensibles.org/sobre-ehs/soy-electrosensible/>) ha traducido este cuestionario que te pueden ayudar a detectar si eres electrosensible y en qué grado. Pero siempre hay que acudir a un medico experto para que te diagnostique.

Herramienta extraída de: <http://www.ei-resource.org/illness-information/related-conditions/electrical-sensitivity-&-hypersensitivity/>

También han redactado recientemente unas recomendaciones ante los CEM: <http://electroyquimicosensibles.org/sobre-ehs/1274-2/>

CUESTIONARIO ¿Soy Electrosensible?:

Puntué cada ítem de la siguiente forma si usted padece los siguientes síntomas:

Frecuentemente: 2

De vez en cuando: 1

Nunca: 0

1. Entumecimiento, debilidad o sensaciones de cosquilleo en las articulaciones o extremidades.
2. Sensación de cansancio anormal o debilidad que no se puede explicar por los compromisos de su vida.
3. Los cambios en la capacidad de pensar con claridad o dificultades para concentrarse, dependiendo de dónde se encuentre.
4. Dolores, calambres o espasmos musculares en las articulaciones, los huesos y los músculos de los hombros, los brazos, las piernas, los pies, las muñecas, los tobillos, los codos y la pelvis. Fibromialgia
5. Dolores de cabeza
6. Tensión.
7. Inquietud, ansiedad.
8. Pérdidas de memoria.
9. Alteraciones del sueño, insomnio.
10. Debilidad, mareos, temblores.
11. La tendencia a la rojez de la piel, picazón, sarpullido, sensación de hormigueo o piel seca.
12. Dolor abdominal, problemas digestivos, los movimientos irregulares del intestino, enfermedad.
13. Sentirse demasiado caliente, fiebre.

14. Un escozor, sensación irritante, un dolor o una sensación como si hubiera arena en los ojos. Visión borrosa o ver chiribitas o lucecitas parpadeantes en los ojos.
15. Hemorragias nasales, o cambios de la presión arterial.
16. Irregularidades o arritmias cardíacas, palpitaciones o dolor en el pecho
17. Dolor de muelas o neuralgia.
18. Caída del cabello.
19. Ruidos en los oídos, zumbidos, silbidos o un ruido agudo. Acúfenos.
20. Sensibilidad a las luces fluorescentes, sobre todo a pantallas de ordenador (a veces, incluso a la luz del día)
21. Los ataques de irritabilidad inusual, la ira, la violencia, la destructividad, fuertes sentimientos de hostilidad injustificados.
22. Problemas de tiroides.
23. Sensación generalizada de gripe inminente que nunca se desata.
24. Depresión.
25. Pérdidas de noción del tiempo, desvanecimientos o convulsiones.

16

Si usted ha puntuado entre 15 y 25 sobre 50, usted puede ser una de las personas que pertenecen al 35 por ciento de los que sufren de algún grado de electro-estrés. Si usted puntuó más de 25, puede haber desarrollado EHS.

Una evidencia adicional es comprobar su efecto en nosotros mismos:

Es importante que cada uno/a pruebe y observe qué le ocurre cuando está cerca de una fuente de radiación electromagnética (wifi, teléfono inalámbrico, móvil, tablet, libro electrónico...) y qué le ocurre cuando lo apaga o se retira, es decir, ver si al alejarse de la fuente de emisiones o no utilizarlo el malestar experimentado disminuye o cesa.

Por ejemplo, comprobando sí, con los consejos prácticos sobre cómo evitar o paliar los campos electromagnéticos (CEM), que se explican en este documento sobre el SEM o la EHS, se nota alivio y mejoría de los dolores de cabeza, las náuseas, el abotargamiento mental, la picazón dérmica, el cansancio, etc.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

-Cuadro resumen de niveles recomendados para personas afectadas del Síndrome de Intolerancia a Campos Electromagnéticos

Extraído de: “Directrices del Colegio de Médicos de Austria para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y problemas de salud relacionados con los campos electromagnéticos” (Síndrome de los CEM)⁷

(Cuadro basado en las diferentes unidades de medida utilizadas más habitualmente por diferentes aparatos de medición)

17

	Unidades de medida	Dentro de los límites normales	Ligeramente superior a lo normal	Muy por encima de lo normal	Extremadamente muy por encima de lo normal
Alta frecuencia	$\mu\text{W}/\text{m}^2$	≤ 1	1-10	10-1000	≥ 1000
	mW/m^2	$\leq 0,001$	0,001-0,01	0,01-1	≥ 1
	$\mu\text{W}/\text{cm}^2$	$\leq 0,0001$	0,0001- 0,001	0,001- 0, 1	$\geq 0,1$
	mW/cm^2	$\leq 0,0000001$	0,0000001-0,000001	0,000001-0,0001	$\geq 0,0001$
	V/m	$\leq 0,0194$	0,0194-0,0614	0,0614-0,614	$\geq 0,614$
	mV/m	$\leq 19,4$	19,4-61,4	61,4-614	≥ 614
CEM magnéticos alternos de baja frecuencia	nT	≤ 20	20-100	100-400	≥ 400
	μT	$\leq 0,02$	0,02-0,1	0,1-0,4	$\geq 0,4$
CEM eléctricos alternos de baja frecuencia	V/m	$\leq 0,3$	0,3-1,5	1,5-10	≥ 10

7

Extraído de: “Directrices del Colegio de Médicos de Austria para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y problemas de salud relacionados con los campos electromagnéticos” (Síndrome de los CEM).

Sentencias que reconocen la EHS como causa de Incapacidad Laboral

-Minerva Palomar, presidenta hasta 2021 de la Asociación EQSDS (Electro y Químico Sensibles por el derecho a la salud) y primera persona con sentencia de 2011 que reconoce su EHS o electrohipersensibilidad:

http://www.eldiario.es/sociedad/DOCUMENTO-Sentencia-Minerva-Palomar-hipersensibilidad_0_429407912.html

18

-Ricardo, Un teleco con electrohipersensibilidad logra la incapacidad para trabajar entre wifis (2016)

<http://www.eitb.eus/es/noticias/sociedad/videos/detalle/4287508/video-incapacidad-trabajar-ondas-electromagneticas/> y en <http://www.lavanguardia.com/vida/20160802/403624742652/electrohipersensibilidad-sindrome-neurologico-prestacion-por-incapacidad.html>

-Se reconoce a otra persona la incapacidad permanente y la gran invalidez por SQM, EHS y FM (2017)

http://politica.elpais.com/politica/2017/02/27/diario_de_espana/1488199731_421013.html?id_externo_rsoc=FB_CM.

-Francisco Carmelo Olarte Madero, analista de sistemas, se le ha reconocido (2018) la incapacidad permanente con el grado de "gran invalidez"(padece fatiga crónica y fibromialgia, sensibilidad electromagnética y síndrome de sensibilidad química múltiple) <https://confilegal.com/20180301-la-justicia-reconoce-gran-invalidez-afectado-sensibilidad-electromagnetica-sindrome-sensibilidad-quimica/>

- Diciembre de 2018, Sentencia del TSJ por la cual la "Electrosensibilidad" ha sido considerada "Accidente de trabajo": "Un Técnico Superior de Sistemas y Telecomunicaciones de Endesa (perteneciente al grupo italiano ENEL) ha sido el primer trabajador de España en conseguir una sentencia favorable que resuelve que la Electrohipersensibilidad que padece tiene origen laboral elevándola a Accidente de Trabajo. La pionera sentencia de diciembre de 2018 del Juzgado de lo Social Número 1 de Zaragoza –y ratificada por el Tribunal Supremo de Justicia de Aragón..." *Noticia publicada por la Asociación Electro y Químico Sensibles por Derecho a la Salud (EQSDS), el 8 enero 2019.*

[[Sentencia1](#), [Sentencia2](#)] [[YouTuve](#), TVE: Telediario]

- Algunos otros ejemplos de Sentencias que reconocen en España la discapacidad o incapacidad (médico-laboral) a personas con estas Enfermedades Crónicas EM/SFC, SQM, FM y EHS, y un **buscador de sentencias**: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/sentencias/>

En España: están reconocidos los daños generados por exposición a radiación de radiofrecuencia y otras radiaciones no ionizantes (W90.0 y W90.8). Y existen sentencias que reconocen discapacidad o incapacidad (médico-laboral) y accidente laboral por EHS. Y se recoge, en el documento de consenso de 2011 sobre SQM elaborado por el ministerio de sanidad (coordinado por Agencia de Calidad del Sistema Nacional de Salud y por el Observatorio de Salud de las Mujeres), como una de las intolerancias ambientales potencialmente sensibilizante asociada a la sensibilidad química múltiple,. (Pp. 96-97 del Anexo V, dentro de los agentes y situaciones ambientales causantes).

https://www.msbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/SQM_documento_de_consenso_30nov2011.pdf

En Europa: la EHS está reconocida como enfermedad e incapacidad laboral en Suecia, Reino Unido, Alemania, Austria, Francia, Macedonia, Irlanda... ([Artículo](#))

La OMS, indica que estos síntomas, son reales y pueden llegar a ser incapacitantes (Ver [Documento](#) sobre EHS-revisión de expertos 2020-21, por ejemplo, página 6-7).

[El Defensor del Pueblo en su resolución de 21 del 8 de 2019](#) sobre Evaluación ambiental y efectos en la salud del Plan Nacional 5G, recomienda hacer un seguimiento de los efectos de los Proyectos Piloto 5G para la salud y recuerda que España es miembro del Consejo de Europa y debe cumplir con la [Resolución 1815 de 2011 "Peligros potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos sobre el medio ambiente"](#), que insta a prestar especial atención a personas que sufren el síndrome de intolerancia a los campos electromagnéticos que deben tener una consideración específica más allá de los niveles establecidos para el conjunto de la población que no se encuentra recogida ni en el Plan 5G ni en la adjudicación de los Proyectos Piloto. En concreto, en dicha resolución se apunta a la necesidad de creación de zonas blancas donde puedan vivir las personas electrosensibles, etc.

Para información completa, véanse los apartados relacionados con la EHS, de nuestra Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/inicio/>

Entre otros, por ejemplo:

-En el apartado o rincón "Escuela de afectados" tiene documentación-información que le pueden interesar <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

-En el apartado de "Rincón Noticias Destacadas del Campo de Nuestras Enfermedades Crónicas", en el punto sobre "Noticias de nuestra Asociación" y en el de "Sensibilidad Electromagnética/ElectroHiperSensibilidad (EHS), Evitar Contaminación Electromagnética, y uso de Tecnología Biocompatible" encontrará vídeos y documentación, más específica <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-noticias-destacadas-de-la-red-sfc-sqm/>

-Etc.

Puntos de Encuentro ¿A dónde dirigirnos para informarnos?

- ✓ Una sociedad científica importantísima es **SESSEC, Sociedad Española de Síndrome de Sensibilidad Central**. Presidente, Ceferino Maestu Unturbe; Vicepresidente, Joaquín Fernández Solà.

Sociedad española medico-científica, que engloba a médicos de diferentes especialidades, profesionales de la salud e investigadores que se ocupan del estudio, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades o síndromes de sensibilidad central (SSC). <https://www.sessec.org/>
<https://www.facebook.com/sessec.org/>

- ✓ Otra asociación de afectados es la **Asociación EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud**. Asociación de ámbito nacional de afectados de sensibilidad electromagnética y sensibilidad química múltiple.

<https://electroyquimicosensibles.org/>
electrosensiblesderechosalud@gmail.com;
<https://www.foro.electroyquimicosensibles.org/index.php> (Foro asociados)
<https://www.facebook.com/groups/electroyquimicosensibles/> (Facebook de la asociación); <https://www.facebook.com/groups/electrosensibles/> (Facebook para gente EHS); <https://www.facebook.com/groups/Peligro.wifi/> (Facebook para concienciar)

Información sobre EHS para llevar a médicos o difundir:
<http://electroyquimicosensibles.org/documentacion/herramientas-basicas/>

Información sobre discapacidad:
<http://electroyquimicosensibles.org/documentacion/discapacidad/>

- ✓ Nuestra **Asociación SFC-SQM EUSKADI-AESEC, Asociación del País Vasco de afectados por enfermedades de SQM, EM/SFC, FM y EHS**
<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/>

Ver también en la web de nuestra asociación, por ejemplo, el apartado de Enlaces de interés <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-enlaces-de-interes/>, y el de Noticias destacadas <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-noticias-destacadas-de-la-red-sfc-sqm/>

- ✓ **AVAATE, Asociación Vallisoletana de Afectados por Antenas de Telecomunicaciones** <http://www.avaate.org/> y avaate@avaate.org

- ✓ **Asociación SOS EHS-EASC (ElectroHiperSensibilidad-Enfermedades Ambientales de Sensibilización Central)**. Asociación de autoayuda integrada por personas afectadas por una o más enfermedades ambientales de sensibilización central entre las que se incluya la electrohipersensibilidad. Su ámbito de actuación es la Comunidad Autónoma del País Vasco (CAPV). Presidenta es Irune <https://sos-ehs-easc.eu.org>

- ✓ **COVACE, Coordinadora Vasca de Afectados por Contaminación Electromagnética.** Asociación de personas afectadas por la contaminación electromagnética. Su objetivo es difundir información y colaborar en la defensa de las personas y comunidades afectadas y su ámbito de actuación es la CAPV. Es socia fundadora de la Plataforma Estatal contra la Contaminación Electromagnética (PECCEM). www.covace.org y contacto@covace.org
- ✓ Otras Webs Nacionales (recomendadas por EQSDS):
www.oikosambiental.org
www.asides.es
www.antenano.blogspot.com
www.asanacem.blogspot.com
www.noantenascerca.blogspot.com
www.antenas-peligro-movil.espacioblog.com
- ✓ Otras Webs Extranjeras (recomendadas por EQSDS):
www.next-up.org
www.microwavenews.com
www.powerwatch.org.uk
www.weepinitiative.org
- ✓ La asociación de pacientes **Asociación SFC-SQM Madrid**, Asociación de afectados de Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica y Sensibilidad Química Múltiple de la comunidad de Madrid. Presidenta es María López Matallana.
Es Miembro de: FEDER, Fundación FF, Coalición Nacional de FM, SFC/EM, SQM y EHS (CONFESQ); Y está constituyendo una Red de asociaciones SFC-SQM a lo largo de diferentes comunidades autónomas, como la del País Vasco, Castilla la Mancha, Valencia, Murcia. Teléfono 91 169 79 05;
<https://www.sfcsqm.com/> <https://www.facebook.com/pages/SFC-Madrid/>
[@sfcmadrid](https://www.facebook.com/sfcmadrid)
- ✓ Un blog de interés, sobre estas enfermedades, es el **SISS o Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental** de María José Moya Villén. <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/>

En estas páginas, tanto para enfermos como para profesionales de la medicina y ámbito sanitario, los interesados podéis encontrar y consultar cualquier tipo de información de carácter práctico y general de interés, así como colaborar y asociaros.

PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA EHS

*Para prevenir o evitar, así como para mejorar la calidad de vida de los que ya están afectados por Enfermedades EM/SFC; SQM, FM y EHS y, en concreto, de EHS **¿Qué podemos hacer? Lo que está en nuestras manos**, como por ejemplo:*

22

A) INTERNET POR CABLE, ETHERNET (Sin Wifi)

Hay dos formas de conectarse a internet:

-De forma inalámbrica con el wifi, lo que produce emisiones de campos electromagnéticos de alta frecuencia perjudiciales, además de ser menos seguro (te pueden coger tu señal wifi y jaquearte datos mucho más fácilmente...).

Y hay que tener presente que el Wifi emite a muchos metros a la redonda, por lo que puede afectar a muchas estancias de la casa y de otros pisos que nos rodean, y por tanto a muchas personas que te rodean (niños, embarazadas, enfermos de EHS...). Las ondas, las emisiones inalámbricas, no se ven pero están ahí y, como se ha comentado en los apartados anteriores, afectan a nuestra salud.

-O podemos conectarnos a internet por Ethernet, es decir, a través de un cable de Ethernet (que era como nos conectábamos a internet antes de que saliera el wifi); Y de hecho, **conectarse a través de Ethernet a internet es más seguro, no pierdes velocidad y NO EMITE radiaciones de alta frecuencia perjudiciales.**

Para conectarse a internet a través de Ethernet: el ordenador portátil o el PC o la Tableta o la Smart-TV tiene que tener una entrada o puerto LAN para Ethernet (A veces es necesario utilizar un adaptador USB para Ethernet/LAN). A este puerto LAN se le conecta un cable llamado de Ethernet, que va de la salida de Ethernet/LAN del router a la entrada o puerto Ethernet/LAN del Ordenador Portátil/PC/Tablet/TV.

(Hay cables de Ethernet de todas las medidas y muy baratos, y los venden en cualquier tienda de informática, de diferentes medidas estándar o pidiendo los metros que necesites, y también hay adaptadores a USB de los puertos o entradas LAN, etc. Así mismo, aunque no sea necesario, si se quiere un electricista te puede poner tomas para conectarte a internet por Ethernet en las habitaciones de casa que desees, del mismo modo que se tienen los enchufes, las llaves de la luz, o las tomas para conectar el teléfono fijo de toda la vida -el que funciona con un cable-, o las tomas de conexión de la antena de la TV).

*(Para más información véase el **anexo A.1.** sobre como conectar la tableta o tablet por Ethernet).*

Así mismo, para quitar el resto de emisiones inalámbricas de tus dispositivos:

-Tienes que **Apagar el Wifi del router** que te instale la compañía telefónica que tengas contratada.

-Y también tienes que **Apagar las conexiones inalámbricas (Wifi y Bluetooth) del Portátil/PC/Tablet/TV.**

Te aconsejo que te hagas con un **router con botón de apagado del wifi, y que tenga varias salidas de Ethernet** para así tener la opción de poder conectar varios dispositivos (Portátil/PC/Tablet/TV).

Hay routers que no tienen botón para apagar el wifi, pero si llamas a asistencia técnica (de la compañía de teléfonos que tengas) te pueden guiar para apagarlo desde tu dispositivo (Ordenador/Tablet).

En el caso de que el router que te instalen no tenga las salidas de Ethernet que necesitas, es decir, tenga pocas, e incluso si ese router no tiene botón de apagado del wifi: la otra opción que tienes es comprarte un router con varias salidas y botón de encendido y apagado del wifi, y “puentear” el router que te ha puesto la compañía de teléfono. Se conecta uno con el otro por un cable corto de Ethernet, apagas el wifi del router de la compañía, y el nuevo router (que te lo configurara el técnico de la tienda informática donde lo compres) es el que utilizarás. De esta forma, tendrás un router con más salidas de Ethernet y un botón de encendido y apagado del wifi. Si tienes dudas o problemas el mismo técnico de la tienda te puede ayudar (cobrando la asistencia técnica).

Si tu compañía de teléfono no te pone un router con botón de apagado del wifi, otra opción es que te agencias con un router *viejo*, explicándoles tu problema, se lo puedes pedir a una tienda de la compañía de teléfonos que tengas (tendrán que configurártelo). Lo mejor, es pedirlo cuando se contrate el servicio, para que te lo pasen antes de que lo instale el técnico o para que este ya lo lleve para instalártelo.

En las situaciones en las que realmente no tengas más remedio que conectarte a internet de forma inalámbrica, y solo en caso de No padecer EHS:

Apagar el Wifi cuando no se esté utilizando. Es decir, sino queda otra encenderlo solo lo preciso y volver a apagarlo seguido. Por ejemplo:

Apagarlo cuando nos vayamos a dormir;

Apagarlo cuando acabemos de hacer una búsqueda o de mandar un mensaje...;

Apagar el wifi del router cuando nos conectemos a internet mediante Ethernet.

Nota: aunque una persona se dé de baja de una compañía de telefonía, si deja encendido en su casa el router-wifi y el teléfono inalámbrico, éstos aparatos siguen funcionando (intentan encontrar o buscar conexión) y emiten y mucho.

B) TELEFONO FIJO CON CABLE Vs. TELEFONOS MÓVILES E INALÁMBRICOS

Los teléfonos móviles e inalámbricos emiten las mismas ondas o campos electromagnéticos de alta frecuencia perjudiciales; Sus radiaciones alcanzan muchos metros a la redonda, por lo que puede afectar a muchas estancias de la casa y de otros pisos; Además, su cobertura depende de *una antena de telecomunicaciones*.

Sin embargo **los teléfonos fijos con cable, de toda la vida, no emiten nada y siempre estarás comunicado** porque no dependen de la cobertura de una antena de telecomunicaciones ya que funcionan por cable de cobre.

Debemos de **usar teléfono fijo de cable de toda la vida**, y cuanto más sencillo sea mejor (si tiene auriculares cerámicos, y no con imanes, mucho mejor).

(<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2008/12/telefono-inalmblica-tecnologia-dect-vs.html>).

Recordar que además podéis desviar todas las llamadas de cualquier móvil a este teléfono fijo con cable, de forma que podéis tener apagados los móviles e inalámbricos sin perder las llamadas que os hagan ya que las recibiréis en ese teléfono fijo con cable ⁸.

No usar teléfonos inalámbricos. Emiten ondas de alta frecuencia, que son muy perjudiciales, y su antena y receptor (la base y el teléfono) están emitiendo todo el tiempo, se usen o no. Emiten a muchos metros a la redonda, por lo que puede afectar a muchas estancias de la casa y de otros pisos.

Lo siguiente solo en caso de No padecer EHS, y sólo si no tienes más remedio:

Hay teléfonos inalámbricos que solo emiten cuando se utilizan, te llaman o llamas, y cuando emiten lo hacen en un porcentaje menor *pero siguen emitiendo muchísimo* y son las mismas ondas de alta frecuencia, malísimas para nosotros, como las del Wiffi, microondas... Esos son los de tecnología *Full Eco Dect*.

(Más abajo, en el **anexo B.2**, recojo información sobre éstos).

⁸ Nota:

(1) QUE PASA CUANDO TE PONEN FIBRA PARA SUSTITUIR EL CABLE DE COBRE TELEFÓNICO: A finales de diciembre de 2023 nos llamaron desde Movistar para decirnos que **están quitando el cable de cobre telefónico y sustituyéndolo por cable de fibra**, por lo que si queríamos mantener la línea de teléfono fijo debíamos de cambiar el ADSL por FIBRA, y cambiar el contrato por uno que incluya la fibra. Y que ahora **el teléfono fijo de cable de cobre que tenemos ya no se conectaría a la roseta del teléfono de cable de cobre sino a una entrada del router para fibra específica para el teléfono fijo**; Lo que, a su vez, supone que **el router para fibra no se puede apagar, porque si lo haces se desconectaría la línea del teléfono fijo y éste no funcionaría**. Hay que decir también que este router para fibra tiene, por un lado, dos botones de apagado de wifi (uno para un wifi normal y otro para el wifi + o Wifi Plus), y por otro tiene 4 salidas o conexiones LAN para conectarte a internet a través der cable de Ethernet. Finalmente vinieron a instalar la fibra y el router respectivo a primeros de enero 2024.

(2) QUE PASA CUANDO NO TE PONEN FIBRA PARA SUSTITUIR EL CABLE DE COBRE TELEFÓNICO: Preguntamos sobre qué pasará en los casos de la personas que vivan en zonas donde no vayan a poner fibra y les quiten/desconecten el cable de cobre telefónico; Y nos vinieron a explicar que, en esos casos, les pondrán un router que también tendrá la entrada para el teléfono fijo de cable, pero que en este caso funciona con un tipo de radiofrecuencia (es decir, que es un router que funciona como un repetidor y como una antena); Pero, claro, aunque a este router también se le pueda apagar el wifi o los wifis, y se le puedan conectar los cables de Ethernet, éste seguirá emitiendo radiación o CEMs de alta frecuencia perjudiciales porque este equipo funciona como una antena de telecomunicaciones, es decir, con tecnología inalámbrica.

Es mejor No utilizar móvil. Los teléfonos móviles, son aparatos inalámbricos que emiten ondas de alta frecuencia, que son muy perjudiciales, y emiten a muchos metros a la redonda, por lo que puede afectar a muchas estancias de la casa y de otros pisos. Y su antena y receptor están emitiendo todo el tiempo (en forma de picos) cuando están encendidos, se usen o no, y cuando su wifi y datos están conectados emiten mucho más, que ya es decir (Nota: en este sentido, el modo avión también emite aunque menos porque el wifi, bluetooth y los datos del móvil no están conectados).

Lo siguiente solo en caso de No padecer EHS, y sólo si no tienes más remedio:

Si no os queda más remedio, usarlo lo menos posible, lo justo y necesario, y **tenerlo apagado cuando no se utilice.**

Recordar apagar el wifi, el bluetooth y la conexión a datos del móvil cuando no los estéis usando.

No tenerlo cerca del cuerpo y cabeza cuando no lo estéis usando o estéis durmiendo (Tenerlo como mínimo alejado 10 metros, pero hay muchos modelos que emiten mucho y a más metros de distancia).

En la misma línea, alejaros de las personas que estén hablando por móvil (Como mínimo 4 metros; Y si eres sensible o EHS más, como mínimo 10 m).

Cuando lo utilizéis, Usarlo lo mínimo y alejado del cuerpo y la cabeza:

Usarlo apantallado con una funda especial (mejor si se confecciona con la tela que apantalle más del mercado) y usarlo también junto con unos auriculares tubulares (recibiréis menos emisiones dañinas)¹ o con el manos libres (con el brazo extendido o poniendo en móvil en una mesa lo más alejado posible). (Nota: estos apantallamientos o protecciones las encontrarás en las tiendas online de, por ejemplo, Cearbe Electrocontaminación <http://www.electrocontaminacion.net/> o de CCEM Grupo Biomix <http://www.electromagneticos.es/>).

Utilizar móviles con el menor **índice SAR**, es decir, de bajas emisiones (Véase más adelante el **anexo B.1**).

No usarlo en lugares sin cobertura (porque el móvil emite a máxima potencia al buscar señal), si no queda otra y estás en esa situación, mejor no llamar, mejor mandar SMS.

RECORDAR y TENER PRESENTE que lo inalámbrico emite a muchos metros a la redonda por lo que, por ejemplo, puede afectar a muchas estancias de la casa y de otros pisos, y por tanto a muchas personas que te rodean (niños, embarazadas, enfermos de EHS...). Las ondas, las emisiones inalámbricas, no se ven pero están ahí y, como se ha comentado en los apartados anteriores, afectan a nuestra salud.

C) HORNO MICROONDAS

Lo mejor es **No usar Microondas**.

Sí, nada de horno *microondas porque emite el mismo tipo de ondas de los teléfonos móviles e inalámbricos y de los wiffis*.

En mi caso, tenemos un medidor de altas y bajas frecuencias y puedo decirte que *Irradia a 360º, en todas las direcciones, y llega a muchos metros de distancia (al menos 10 a 15 metros a la redonda)*.

26

Lo siguiente solo en caso de No padecer EHS, y sólo si no se puede evitar su uso:

En caso de tener irremediablemente que utilizarlo, usarlo lo menos posible, usarlo lo justito, porque sus ondas microondas (de alta frecuencia) son muy perjudiciales y llegan a varios metros de distancia.

En el caso de que tengas EHS y estés en casa ajena (o situación similar), y a las personas que te acompañan no les quede más remedio que usar el microondas de forma puntual, es bueno buscar un punto de emisión cero dentro de la casa (siempre bajo una medición con el aparato de detección de altas frecuencias), y si no se encuentra hay que alejarse lo más posible.

D) RADIODESPERTADORES, BOMBILLAS ALÓGENAS Y DE BAJO CONSUMO, Y PILAS

No utilizar **radiodespertador**, emite mucho y se recomienda no utilizarlo ya que causa problemas de descanso-sueño, entre otros.

Se debe de **Usar despertador de agujas** a pilas de toda la vida.

No utilizar bombillas alógenas con transformador (que son la mayoría), ni bombillas de bajo consumo y los tubos fluorescentes con cebador. Éstas, si es el caso, deberían de estar a mínimo 1,5 o 2 m de la cabeza.

Mejor **usar las bombillas antiguas, los alógenos con casquillo y las LED**.

La **corriente eléctrica continua** no emite nada, por ello, es mejor usar aparatos que funcionen con **baterías o pilas** (que producen corriente continua), y no conectados a la corriente eléctrica de casa (ya que los transformadores que tienen esos aparatos para pasar la corriente alterna de 250V, de la instalación eléctrica de la casa, al voltaje del aparato son fuente de altas emisiones electromagnéticas de baja frecuencia).

E) TOMA A TIERRA

Tener una **Instalación eléctrica con Toma a tierra**. La casa tiene que tener toma a tierra, sino no sirve para nada. Os lo explico más abajo (Véase **anexo E.1**).

Poner o enganchar a toma a tierra lo que más se use diariamente para llevar a tierra el campo eléctrico que pierde la instalación; Es decir, para derivar a tierra las cargas eléctricas o los Campos Electromagnéticos (CEM) de baja frecuencia que emite nuestra instalación eléctrica y electrodomésticos de nuestro hogar.

Es bueno conectar a toma a tierra lo que más se use diariamente, **por ejemplo, el ordenador portátil, el PC, la tablet o tableta, la TV, el escritorio o mesa de trabajo, igual que el sofá y la cama**, e incluso llevar puesta una toma a tierra alrededor del calzado.

Se puede hacer de forma eficaz, fácil, sencilla y económica: por ejemplo, con papel de aluminio y un cable que se engancha a uno de los ganchitos metálicos de un enchufe con toma a tierra.

En tiendas especializadas podemos encontrar pulseras que se ponen alrededor de nuestra muñeca o en el tobillo, y que se enganchan a la toma a tierra del enchufe con una pinza de cocodrilo; Y también podemos encontrar cables preparados para derivar a tierra, tanto los pequeños electrodomésticos, como la cama, el sofá..., y que se pueden enganchar a ese ganchito del enchufe con una pinza de cocodrilo.

(<https://electrocontaminacion.net/tomas-a-tierra>)

Otra forma de descargar nuestro cuerpo mientras se anda por la calle, en el trabajo, o en el campo, es llevando puesto alrededor del calzado una toma a tierra que se puede comprar en tiendas de venta de EPIS o prendas y utensilios de seguridad para el trabajo. Aunque, si se puede, lo mejor para descargar el cuerpo es andar un ratito descalzo por la hierba, o por la playa, o por el agua de la orilla...

F) SELECCIONAR LOS MAGNETOS DEL CUADRO ELÉCTRICO

Otra cosa más a hacer es **tener encendidos solamente los magnetos del cuadro eléctrico de la vivienda⁹ de las cosas que utilices**, y bajar los magnetos de las cosas que no utilices constantemente (Por ejemplo: lavadora, cocina inducción y horno, enchufes que no utilices todos los días o a todas horas), **de forma que bajemos al máximo las emisiones de campos electromagnéticos (CEM) de baja frecuencia perjudiciales** provenientes del cableado eléctrico de la casa y de los aparatos enchufados (que emiten CEM de baja frecuencia aunque estén sin funcionar ya que están cerrando el circuito eléctrico al estar conectados a la red eléctrica de la casa).

⁹

Nota: Este cuadro eléctrico, suele estar situado en la entrada de las casas y pisos (y hace años, cuando era pequeña, ese el cuadro análogo estaba compuesto por los plomos en vez de los magnetos de ahora).

Existe un sistema que hace eso automáticamente, y creo se llama **sistema de desconexión** (para minimizar los campos electromagnéticos de 50HZ que son de baja frecuencia). (Por ejemplo, lo encontrarás en la tienda online de <http://www.electrocontaminacion.net/> ; José María Zabala, de TUT bioarkitektura, nos informa que hay unos **desconectadores automáticos (bioswich)** de la marca Eltako que funcionan muy bien https://www.eltako.com/fileadmin/downloads/es/Hojas_de_datos/G_hojas_de_datos_F_R12.pdf).

(Véase **anexo F.1** sobre desconectadores automáticos).

Otra opción más barata e igual de efectiva que la anterior, es pedir a un electricista que os instale **un sistema de desconexión no automático** (en la entrada de la habitación o de las habitaciones, de la casa o piso, en las que necesitéis o queráis desconectar la corriente eléctrica de los enchufes). En concreto, este sistema de desconexión consiste en instalar en dicha habitación **una llave doble que corte tanto la fase como el neutro**¹⁰ del cableado eléctrico de esos enchufes, de forma que el circuito eléctrico de esos enchufes quede apagado del todo y no emita CEMs de baja frecuencia perjudiciales (Y esto mismo es lo que se hace al bajar el magneto del cuadro eléctrico de la casa que controla esos enchufes).

Si os lo podéis permitir, **también tenéis la opción de actualizar más profundamente la instalación eléctrica de la casa o piso y poner un cuadro eléctrico con el número de magnetos que necesitéis para controlar de forma más diferenciada los enchufes y luces que necesitéis, o queráis desconectar**, para que no emitan CEMs de baja frecuencia perjudiciales.

G) PONER CABLE APANTALLADO EN LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA

También **poner cable apantallado disminuye o elimina el campo electromagnético que pierde la instalación eléctrica**. Se puede optar por instalarlo, al menos, en las áreas donde pases más tiempo (Por ejemplo, cabecero de la cama, sofá, o donde sea); (Este tipo de cable, por ejemplo, lo encontrarás en la tienda online de <http://www.electrocontaminacion.net/> o <https://electrocontaminacion.net/17-cables-regletas>).

Otra opción, es la INSTALACIÓN ELÉCTRICA EN FORMA DE ARCO (n)

Es decir, que el cableado de la instalación eléctrica no valla a la altura de las cabezas de las personas. **Es decir, el cableado va por la pared pero cerca del techo y luego baja a los enchufes**. Si, por lo que sea, no se puede poner cable apantallado, esto es recomendable hacerlo.

10

Nota: Los enchufes funcionan gracias a un circuito eléctrico compuesto por dos cables, uno para la fase y otro para el neutro; Para cortar totalmente la electricidad en ambos cables (fase y neutro), el electricista te instalará una llave doble.

H) PONER FILTRO DE CONTADORES DIGITALES

Poner un **filtro de contadores digitales** en el cuadro eléctrico de casa para filtrar las emisiones PLC de éstos (filtro de señales de los armónicos y transitorios de alta frecuencia). El problema de los contadores digitales no es la banda en la que emiten (40 y 95 KHz., medido con Osciloscopio) sino en los campos que generan este rango de bandas.

El filtro se coloca “en serie” después del interruptor principal y antes del diferencial, y la red eléctrica de la casa queda libre de interferencias PLC, entre 10 kHz y 30 MHz.

Filtro CBF 2065 Filtro de frecuencias PLC / Dirty Power. A Julio 2018 hemos vistos tres tipos de filtros de la misma casa del ya citado (Consultar para saber cual poner en vuestro caso)

Se puede comprar en tres sitios.

- Domobiotik info@domobiotik.es (te asesoran, te lo venden y también te lo instalan)
- Cearbe-Kindling <https://electrocontaminacion.net/15-electricidad-sucia>
- Elektron <https://tiendaelektron.com/producto/filtro-para-contadores-digitales-plc/>

Por lo que nos informan los técnicos consultados, y por experiencia personal tras colocarlo, parece que este filtro funciona.

(Véase **anexo H.1** para consultar información sobre con que medir y paliar la contaminación de los contadores digitales o inteligentes).

I) MEDIDORES DE ALTA Y BAJA FRECUENCIA DE CAMPOS ELECTROMAGNETICOS

También es interesante hacerse con unos medidores de alta y baja frecuencia (Por ejemplo en: <http://www.electrocontaminacion.net/>) ya que ayudan mucho a manejarte o tomar decisiones en relación a la zona o zonas donde habites o te muevas a lo largo del año. Por ejemplo: donde colocar la cama, que cables apantallar, donde no llega la señal wiffi del vecino, o las ondas del microondas, o las de los móviles, en mi caso, también me sirvieron para cuando fui a Barcelona a diagnosticarme y dormir en el mejor sitio del apartamento que alquilamos, o saber dónde ir cuando alguien pone un microondas, etc.

Léase el siguiente **apartado J** sobre realizar un estudio con un técnico especialista.

Véase también el **apartado O**, titulado “Técnicos y tiendas online de contaminación electromagnetica y bioconstrucción (Técnicos, aparatos de medición, apantallamientos o protecciones...)”.

J) ESTUDIO DE UN TECNICO ESPECIALISTA

Otra cosa interesante es que te haga un técnico especialista, en mediciones de campos electromagnéticos y geopatías, un estudio de la casa para conocer sus puntos negros y limpios en cuanto a problemas varios de electrocontaminación o contaminación electromagnética, geopatías, etc.; Y además, también te informarán, entre otras cosas, de todas las actuales posibles soluciones (que son, a parte de las cosas generales como las que ya recojo aquí, y otras más sobre apantallamientos/protecciones varios, etc.).

Nosotros, entre otras cosas, tuvimos que cambiar la habitación donde dormíamos a otra, y empecé a dormir mejor, etc.

Además, entre otros aparatos, usan los medidores de alta y baja frecuencia, por lo que pueden ratificar y ampliar tus mediciones (como en nuestro caso), o incluso, decidir que no te interesa comprar estos medidores de alta y baja frecuencia si te van a hacer el estudio, y tus circunstancias vitales hacen que no sea necesaria su compra.

Véase el **apartado O**, titulado “Técnicos y tiendas online de contaminación electromagnetica y bioconstrucción (Técnicos, aparatos de medición, apantallamientos o protecciones...)”.

Notas personales:

El aluminio es también un buen aislante de algunos de estos campos electromagnéticos de alta frecuencia, por lo que un día, después de haber puesto toma a tierra a las partes de la casa donde más tiempo paso, me di cuenta de que tenía unos parasoles de mi antiguo coche que son de aluminio. Así que los cogí, los uní, y los puse en la zona donde el medidor me indicaba que había ese tipo de contaminación (en esa ocasión, era de un teléfono inalámbrico) y al medir de nuevo con ello puesto en el suelo comprobé que desaparecía la señal... Así que, otra cosa más eliminada o mitigada. Pero hay que indicar que solo es válido para determinadas potencias, y cuyo aparato de emisión esté a determinada distancia.

Con el tiempo las cosas cambian en el entorno que rodea nuestro piso, y tras hacer un nuevo estudio de contaminación electromagnética de alta frecuencia, vamos a tener que apantallar algunas paredes... con lo que nos aconseje el técnico especialista.

Estos son algunos apantallamientos para la casa, de más barato a más caro (dependiendo su efectividad de la densidad de potencia de la radiación o emisiones): papel de aluminio, mallas metálicas, pintura de grafito, fieltros y otro tipo de mallas, materiales para campos magnéticos (muy caros, como cobalto o mumetal).

Véase documento sobre pinturas apantallantes: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

Véase el **apartado P**, sobre Otras Notas Personales.

K) DONDE COCINAR

De nada/menos a más **emisión de campos electromagnéticos: Mejor usar cocina de leña o de gas** (si toleras el gas butano o propano, el humo....En mi caso no), o de placas eléctricas, o de vitrocerámica.

La Inducción es fatal, es la que más emite y emite mucho (A mi “me mata”).

En mi caso, he tenido que comprar una placa eléctrica (también los llaman hornillos eléctricos, y hay de una sola placa y de dos).

31

L) ROPA DE ALGODÓN Y OTRA ROPA PROTECTORA

Usar ropa de vestir, de baño y de cama de algodón 100% (o al menos del 90%), ya que no es un buen conductor de la electricidad (emisiones de campos eléctricos de baja frecuencia) y es un tejido natural que transpira. Si se puede, mejor que sea orgánico.

Nota: hemos comprobado, con los medidores, como baja el campo eléctrico de la cama cuando hay dos fundas de almohada de algodón 100%, y el colchón tiene su funda gorda y sus sábanas de algodón 100%, y mejor si el resto de la ropa de cama también es de este tejido natural.

Con la ropa de vestir, se nota que no te cargas tan fácilmente como con la ropa cuya composición tiene mucho porcentaje de tejidos sintético o que no es de algodón, aparte de que es un tejido natural (recomendado para alérgicos, SQM, etc.) que transpira y es más respetable con nuestra piel y, más aun, si es orgánico y si está teñido con tintes naturales.

Hay otra ropa de vestir y de cama (y telas para confeccionar) que ayuda a disminuir en gran medida las emisiones de determinadas frecuencias de alta frecuencia, y que pueden también disminuir las emisiones de baja frecuencia, poniéndoles una toma a tierra (por ejemplo, una opción de toma a tierra para la ropa de vestir, es llevando puesto alrededor del calzado una toma a tierra que se puede comprar en tiendas de venta de EPIS o prendas y utensilios de seguridad para el trabajo). Esta ropa aislante de emisiones puede adquirirse en tiendas especializadas.

*(Véase más adelante más información en el **anexo L.1. Ropa de cama y de vestir aislante de emisiones**).*

M) PROTECCIÓN PARA LOS EFECTOS DE LA LUZ AZUL

Protección para los ojos de los efectos de la luz azul, patentada por la UCM, para poner en las pantallas de móviles, tablets, PC, portátiles y TV (por la luz azul que emiten los rayos uva y ultravioleta de dichas pantallas):

En casa lo conocemos, tanto los protectores de pantalla como las gafas con filtro CSR, y estamos contentos.

32

Los efectos van desde la fatiga visual, dolor de ojos y/o cabeza, enrojecimiento de los ojos, trastornos del sueño... hasta daños en la retina y degeneración macular...

La finalidad de estas lentes es la corrección visual y la absorción de un 5% () de luz azul que induce daños retinianos como DMAE además de la luz ultravioleta (84.2% UVA, 97.6% UVB). Las lentes de Contacto Lens 55 UV CSR están especialmente indicadas para ojos expuestos a fuentes emisoras que contienen luz azul como es la luz solar o artificial como las fuentes de luz LED, pantallas de televisor, ordenador, tablets o smartphones, siempre en ojos sanos y bajo la supervisión de un especialista.*

1. **Protectores de pantalla CSR** de RETICARE <http://www.reticare.com/es/>
2. **Gafas** con protección luz azul:
 - a. **Lentes CSR**, graduadas o sin graduar (de venta en ópticas/distribuidores autorizados):
 - i. **Gafas graduadas** se monta en tu gafa/una montura con tu graduación usar en todo momento (esta lente tiene un color algo amarillento), y hay tres tipos o niveles de lentes CSR según necesidad http://www.certificadocsr.com/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=493 y <http://www.certificadocsr.com/>
 - ii. **Gafas sin graduar** protección CSR tipo 1 <https://www.reticare.com/es/101-adultos>
 - b. Gafas sin graduar sin lentes CSR tenemos en <https://electrocontaminacion.net/38-filtros-opticos> (pero no tengo garantías ni referencia alguna de estas últimas).

N) EHS y NUTRICIÓN

Siempre cotejar la información con las asociaciones y profesionales de Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS.

33

MUCHO CUIDADO. Siempre bajo atención/supervisión y seguimiento de médicos y médicos-nutricionistas especialistas en intolerancias alimentarias y Enfermedades EM/SFC; SQM; FM y EHS.

Se suele recomendar: Alimentos frescos, de temporada, cocinados de forma limpia y sencilla, dieta mediterránea (y alcalina), teniendo en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias y a excipientes y aditivos. Retirar gluten y lácteos.

En general tanto para la EHS, como para la SQM, además se recomienda paliar todos los déficits debidos a la enfermedad, de vitaminas, aminoácidos, ácidos grasos, etc.:

Por ejemplo, tomar triptófano (precursor de la melatonina) a través de alimentos ricos en ello (plátano, nueces, pollo y pavo, arroz integral, cacao puro, pipas de calabaza, dátiles, etc.) o por suplementos (5HTP, o el L-triptófano) en desayuno y cena; Omega3 a través del pescado azul y las semillas o aceite de lino y linaza, o por suplementos de, por ejemplo, las marcas KAL, o Omega3RX (de Lab. Ener zona), entre otras; Alimentos ricos en compuestos azufrados, como el ajo crudo o en perlas (que además potencia la absorción del omega3), Alimentos ricos en Vit B, C, D, etc. Y siempre, tanto en los alimentos como en los suplementos, teniendo en cuenta las intolerancias y alergias que tengamos, y bajo supervisión profesional.

La dieta que sigo, por estar diagnosticada de HANA¹¹ o intolerancias alimentarias múltiples y SQM, cumple con lo aconsejado a los EHS. *Es una dieta bajo supervisión profesional, personalizada y muy pautada).*

Véase más información sobre Dieta, en el documento DIETA-HANA-MICROBIOMA, titulado "Recomendaciones para las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS: mejora del Microbioma e Intolerancias Alimentarias (Comorbilidad que padecen también muchas personas con nuestras enfermedades)" <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

¹¹ La dieta para el síndrome HANA, o de histaminosis alimentaria no alérgica, trata las intolerancias alimentarias múltiples.

Enlaces de interés sobre EHS y Nutrición:

Siempre cotejar la información con las asociaciones y profesionales de Enfermedades EM/SC, SQM, FM y EHS.

<http://asquimem-asociacion.blogspot.com.es/p/medidas-de-proteccion-y-de-alimentacion.html> (Manual-Protocolo sobre “Qué hacer y qué comer para paliar los efectos de campos electromagnéticos”)

<http://www.electrosensibilidad.es/> (Véase el punto ¿Cómo tratar la electrosensibilidad y recomendaciones)

http://laeco.net/electrosensibilidad_2.htm

<http://www.laeco.net/electrosensibilidad.htm>

<http://cemyelectrosensibilidad.blogspot.com.es/2015/01/ehs-y-nutricion.html>

<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2010/09/electrosensibilidad-15-consejos-para.html> (punto o consejo nº3)

<http://www.sfcsqm.com/ehs---electrosensibilidad>

http://www.dailymotion.com/video/xx2wl0_electrosensibilidad-1%C2%AA-parte-sfc-sqm-madrid_tech

http://www.dailymotion.com/video/xx2mb7_electrosensibilidad-2%C2%AA-parte-sfc-sqm-madrid_tech

<http://conmigo8.blogspot.com.es/2011/01/sensibilidad-electromagnetica-sintomas.html>

<http://xananatura.blogspot.com.es/2011/12/electrosensibilidad-15-consejos-para.html>

CONSEJOS PARA PERSONAS ELECTROSENSIBLES (16/6/2017):

16 de Junio de 2017 por el Ingeniero biomédico, Ceferino Maestu Unturbe
(Ver en la web del SESSEC <http://www.sessec.org/consejos-para-personas-electrosensibles/>)

El método más efectivo e inmediato para mejorar la calidad de vida de los afectados consiste en *evitar o reducir al máximo la exposición a todas las fuentes de radiación electromagnética.*

Incluir en *la dieta alimentos ricos en Calcio y Magnesio.* Al estar expuestos a intensos campos electromagnéticos nuestro cuerpo pierde gran cantidad de calcio y magnesio, iones esenciales del metabolismo. También se pueden complementar con suplementos alimenticios que incluyan Calcio y Magnesio.

Los *alimentos ricos en melatonina y en triptófano* (aminoácido precursor de la melatonina) pueden ayudar a las personas sanas a prevenir los efectos nocivos de las radiofrecuencias y a los afectados de electro sensibilidad a recuperar en parte el equilibrio perdido.

De igual manera, los *alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y en compuestos azufrados* como el ajo, cebolla, pueden mejorar la circulación sanguínea y ayudar a disminuir los dolores de cabeza, problemas de hipertensión y/o pequeñas arritmias asociadas.

Hay que *asegurarse de que no existen carencias nutricionales en la dieta*. Por ejemplo, si fuera el caso, se podría suplementar la dieta con uno o varios alimentos que sean ricos en el complejo de las *vitaminas B* (mejoran la memoria, concentración y agilidad mental).

Los *metales pesados* (mercurio, plomo, cadmio...) que se pueden acumular a lo largo de los años en nuestro cuerpo y que suelen proceder de alimentos contaminados, de amalgamas que tengamos en la boca, de tuberías antiguas que transporten el agua que bebemos a diario, etc., *pueden agravar e intensificar la sensibilidad* a las radiaciones electromagnéticas si no se eliminan a tiempo (los metales son muy buenos conductores de la electricidad). Para limpiar nuestro organismo de estos productos tóxicos va muy bien el *alga chlorella*, así como el *ajo* y el *cilantro*.

Con respecto a *evitar o reducir al máximo la exposición a todas las fuentes de radiación electromagnética*:

- Cambiar dentro de lo posible las fuentes de radiación del entorno doméstico: teléfono inalámbrico, especialmente en los dormitorio
- Limitar el uso del teléfono móvil. Tener el terminal lo más alejado posible de la cabeza y del cuerpo utilizando para ello “manos libres”. No utilizarlo como despertador. La mayoría de las personas tienen la costumbre de dormir con el teléfono móvil o celular cerca e incluso encendido bajo la almohada. Lo que no sabían es que esta costumbre causa diversos problemas. No se trata sólo de esa sospecha de que las ondas electromagnéticas pueden causar tumores cerebrales a largo plazo, sino efectos neurológicos más inmediatos que ya han sido probados, entre ellos dolores de cabeza constantes y bajo rendimiento. Los más peligrosos son los teléfonos inteligentes pues su actividad no cesa en ningún momento y constantemente se encuentra emitiendo incluso en el estado de stand by. El problema se ha intensificado debido a que los teléfonos celulares inteligentes no entran en reposo, a menos que se apaguen. Permanecen activos recibiendo información constante como correos electrónicos, chats y mensajes de texto. Y en las noches, si está en la cama, todo esto ocurre a pocos centímetros del cerebro de quien duerme.
- Sustituir las redes WiFi por cables (ethernet).
- No exponerse a radiaciones ambientales de antenas y sistemas de comunicación, estar lo más alejado posible, y en cualquier caso contar con un sistema dosimétrico personal para comprobar la tasa de radiación a la que estás sometido.

TÉCNICOS, TIENDAS, Y OTRAS NOTAS PERSONALES DE PROTECCIÓN

O) TÉCNICOS y TIENDAS ONLINE DE CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA y BIOCONSTRUCCIÓN (Técnicos, aparatos de medición, apantallamientos o protecciones...):

36

O.1.) Técnicos en bioconstrucción, mediciones CEM y Geopatías:

- Alberto Cela, de Madrid, tiene EHS y es ingeniero eléctrico (mediciones de CEM,geopatías...) <http://www.electrosensibilidad.es/medicionradiaciones.html>; Teléf. 916887581
- Juan Antonio Rivera Vila, de Gerona, que tiene EHS
Cemproteca: Técnico en Bioconstrucción. info@cemprotecta.com , Teléf. 872031077, Móvil 601212609
- Carlos Martínez Requejo, de Barcelona, uno de los cofundadores de GEA, y cuya mujer tiene SQM y EHS.
Domobiotik: carlos@domobiotik.es, info@domobiotik.es, su blog <http://domobiotik.blogspot.com.es/> , Teléf. 937631219
- Técnicos del País Vasco:
 - Miren Mendiboure (técnica en bioconstrucción, geobiología) enferma de EHS y SQM), encargada de la delegación del país vasco de EQSDS (Donostia/San Sebastián-Guipuzcoa)
miren.mendi@yahoo.es y euskadi@electroyquimicosensibles.org
 - Javier Petra Landa, experto en geobiología, radiestesia, prospecciones, técnico en contaminación electromagnética y geopatías (de Amorebieta-Vizcaya), y es el que, en su día, me habló de GEA javi.petalanda@gmail.com, y su blog <http://petralanda.blogspot.com/p/geobiologia.html>
 - Alberto Martínez Gómez y Ana Isabel López de Pariza, de Meñaka-Vizcaya-, formados en GEA y trabajan juntos. rubasnos@gmail.com y alberana@hotmail.com, Móvil 622005508

- Asier Arregui (Elgoibar-Gipuzkoa), que nos comentan que controla mucho de geometría sagrada. Su empresa es Geobiotek <https://www.geobiotek.com/nosotros> Teléfs.: 843 99 09 08/ 615 736332 Email: info@geobiotek.com (Miembro de a Bihho: especialista en Medición de Baubiologie por el IEB/IBN)

-José María Zabala, Bioconstrucción, radiestesia, genopatías (Berriz-Vizcaya); TUT Bioarkitektura contacto@tutbioarkitektura.es

37

Desde EQSDS nos recomiendan y nos hablan, de los siguientes profesionales del IEB/IBN:

-Asier Arregui (en Gipuzkoa), que nos comentan que controla mucho de geometría sagrada. Su empresa es Geobiotek <https://www.geobiotek.com/nosotros>

- Dos asociados suyos, que no son afectados pero tratan mucho con EHS/SQM: Silvia de Santos (de Burgos), Miguel Martínez (de Morentin).

-Tienen buenas referencias de Inhar Aguirrezabal

-También nos hablan de Carles Labernia

(Véanse sus datos de contacto en <https://www.bihho.com/quienes-somos>)

- También encontrarás profesionales de mediciones CEM en:

-Web y tienda online CEARBE “electrocontaminación” Telef. 942 701 146 y web <https://electrocontaminacion.net/>. Preguntar para más información a Marcel, Encargado.

- Web y tienda online Cem-Ti <http://cem.teleingenieria.es> (Tienda y servicios de mediciones).

- Véase más abajo el apartado o punto O.2

- Quizás de esta forma se pueda recabar más información sobre *posibles electricistas en bioconstrucción* próximos a tu zona de residencia (Información del técnico Alberto Martínez Gómez):

El Instituto Español de Baubiologie, www.baubiologie.es, es quien facilita a los técnicos las tablas de referencia que aparecen en el expediente sobre los diferentes campos, tiene un apartado en su web denominado “Asesorías IEB”, en el que textualmente dice que “a petición del interesado le ponen en contacto con otros especialistas”. También Josep María del Campo es el responsable de una empresa que se llama Electrokit Lleida, S.L. (Telf. 973 833 380).

- *Por lo que nos ha dicho Ángel de EQSDS y lo que hemos consultado, los técnicos que saben de **contadores digitales** (antes de 2020) son:*

Alberto Cela, Juan Antonio Rivera (info@cemprotecta.com).

Carlos Martínez Requejo (carlos@domobiotik.es) que es cofundador de GEA.

Y centrándonos en Vizcaya (País Vasco), conocemos a Alberto Martínez Gómez y Ana Isabel López de Pariza (rubasnos@gmail.com y alberana@hotmail.com de Meñaka-Vizcaya, están formados en GEA).

38

- **Se puede preguntar sobre un listado de profesionales que tengan ellos:**

- Asociación EQSDS, Electro Químicos Sensibles Por Derecho a la Salud:
electrosensiblesderechosalud@gmail.com

- PECEEM, Plataforma Estatal contra Contaminación Electromagnética:

Ángel Cruz Bayón Gozalo de PECCEM

Email personal: enrondilla@msn.com

Email que tiene de PECCEM: coordinacion@peccem.org

Web www.peccem.org

Facebook <https://www.facebook.com/peccem>

Tweeter <https://twitter.com/PECCEM>

- GEA, es la Asociación de estudios Geobiológicos:

Se dedican a formar a técnicos, y os pueden enviar un archivo pdf de su guía de técnicos en contaminación electromagnética y geopatías (además de calidad del aire, iluminación...), a nivel estatal. Secretaria, Susana Pons Tomas; Teléf. 964474650, secretariagea@geobiologia.org , <https://www.geobiologia.org/>

- El IEB que pertenece a Bihho, Especialistas en Medición de Baubiologie por el IEB/IBN:

Los de Bihho tienen como base todos el master del ieb + especialización en mediciones (CEM y calidad del aire) <https://www.bihho.com/quienes-somos>

Son 18 profesionales de la construcción y cuyo objetivo es la mejora de las condiciones de biohabitabilidad, mediante la medición de los factores de riesgo y su minimización (Haz click en los puntos del mapa para conocer sus profesionales).

O.2.) Tiendas online de medidores de CEM (medidores de alta y baja frecuencia) y apantallamientos para los CEM, o Contaminación de campos electromagnéticos perjudiciales, en:

-Web y tienda online CEARBE “electrocontaminación” Telef. 942 701 146 y web <https://electrocontaminacion.net/> . Preguntar para más información a Marcel, Encargado. (Cearbe Kindling, tienen también tienda online y técnicos).

39

- Elektron <https://tiendaelektron.com/> (tienen tienda...)

- Cem-Ti <http://cem.teleingenieria.es> (Tienda y servicios de mediciones)

- CCEM Grupo Biomix <http://www.electromagneticos.es/> (tienen tienda online)

-Bioespacios <http://www.bioespacios.es/tienda/soluciones-frente-a-baja-frecuencia/desconectores-na7-con-certificado-vde/>

-Material Bioconstrucción <http://www.materialbioconstruccio.com/producto/na7-desconector-de-red-o-bio-switch/>

-Eltako
https://www.eltako.com/fileadmin/downloads/es/Hojas_de_datos/G_hojas_de_datos_FR12.pdf

-Fundación para la Salud Geoambiental <http://www.saludgeoambiental.org/que-es-salud-geoambiental> (Tienen también tienda web)

- Web-tiendas extranjeras como <http://www.emfields-solutions.com/shielding/clothingoverview.asp>

-ETC.

Páginas Varias relacionadas:

-Pinturas, Colas y Siliconas Recomendadas para SQM, Alergias y EHS”: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

-PECEM, Plataforma estatal sobre Cotaminación Electro Magnética
<http://www.peccem.org/>

-Asociación EQSDS <http://electrosensiblesderechosalud.org/asociacion/como/>

-Asociación Contaminación Electromagnética
<http://www.contaminacionelectromagnetica.org/>

-Web de Alberto Cela:
<http://www.electrosensibilidad.es/medicionradiaciones.html> (Hace mediciones)

40

- Asociación de estudios Geobiológicos, GEA <https://www.geobiologia.org/>
<http://www.geobiologia.org/gea/queesgea>

-Protección electromagnética <http://www.proteccionelectromagnetica.com/>

-Web de Gigahertz (Mapas de antenas...) <http://www.gigahertz.es/mapas.html>

-Fundación para la Salud Geoambiental, tienen también tienda web
<http://www.saludgeoambiental.org/que-es-salud-geoambiental>

CCEM Grupo Biomix <http://www.electromagneticos.es/>

-Véase el apartado anterior sobre [Puntos de Encuentro ¿A dónde dirigirnos para informarnos?](#)

-ETC.

Nota:

Poniendo en internet electrocontaminación o contaminación electromagnética salen muchas páginas como estas.

Y las siguientes asociaciones o entidades seguro que aconsejan alguna de estas u otras más:

-PECEEM, Plataforma Estatal contra Contaminación Electromagnética
coordinacion@peccem.org; www.peccem.org;

-La asociación EQSDS (<http://electrosensiblesderechosalud.org/asociacion/como/>);

-La Asociación AVAATE (<http://www.avaate.org/>);

-La asociación SFC-SQM Madrid (<http://www.sfcmadrid.com/>);

-La web de María José Moya (<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/>);

-Etc.

P) OTRAS NOTAS PERSONALES RELACIONADAS CON LAS CONSULTAS MAS FRECUENTES QUE NOS HACEN

Teléfono fijo con cable, Ethernet, Telas y velos apantallantes, otros Apantallamientos, y Tomas a Tierra:

-Notas generales sobre teléfono de cable y ethernet:

41

Nosotros en casa, tenemos **ordenador** portátil que ponemos **con toma a tierra externa** (para derivar a tierra las cargas eléctricas o los CEM de baja frecuencia), y que usamos con batería y solo lo enchufamos cuando se va a descargar la batería.



El **wifi del ordenador siempre apagado** y el **bluetooth** también, el **wifi del router también apagado**, así que **usamos internet a través de ethernet** (cable de ethernet).

Y en casa tenemos los móviles, del trabajo de mi marido y el de la asociación, apagados para que no me hagan daño.

¿Y cómo solucionamos el poder atender las llamadas a esos móviles pagados? Pues para ello esos **móviles apagados los hemos desviado previamente al fijo de casa** (teléfono fijo de cable), por lo que todas las llamadas a esos móviles las recibimos en el teléfono fijo de casa.

Utilizo un **teléfono fijo de cable** sin imanes en los auriculares, pero casi siempre uso el altavoz o manos libres.



Vamos, seguimos los consejos que damos en esta guía o documento.

Y debido a que la electrónica más moderna, no solo emite CEMs de baja frecuencia, sino que también emite CEM de alta frecuencia: tenemos el ordenador puesto a toma tierra; Y lo tenemos también apantallado con una tela tipo velo con hilos de plata para tapar el teclado y los puertos... y un fieltro apantallante que ponemos debajo del cubre-escritorio (Para ello ponemos, en la parte sin teclas del teclado integrado del portátil, algo que haga que la tela no pegue directamente al ordenador creando una cámara de aire, para que así no se caliente el portátil...).

Esta electrónica más actual puede emitir CEM de alta frecuencia a poca distancia, (pero a veces no podemos alejarnos) como, por ejemplo: las emisiones de los puertos de conexión de los ordenadores (Portátiles y PC) y tabletas..., los motores de los coches, el sistema para bajar las ventanillas del coche, y del cambio de marchas y de apertura del coche, la electrónica que permite el encendido y cambios de emisora de las radios, o de encendido y cambio de potencia o cambio de función de los aires acondicionados o de purificadores de aire, Etc.

- Apantallamientos para CEMs de Alta Frecuencia:

- Con el tiempo las cosas cambian en el entorno que rodea nuestro piso, y tras hacer un nuevo estudio de contaminación electromagnética de alta frecuencia, vamos a tener que apantallar algunas paredes... con lo que nos aconseje el técnico especialista. *Pero las circunstancias mandan y por ahora solo podemos poner lo que os cuento a continuación.*
- *Estos son algunos apantallamientos para la casa, de más barato a más caro (dependiendo su efectividad de la densidad de potencia de la radiación o emisiones): papel de aluminio, mallas metálicas, pintura de grafito, fieltros y otro tipo de mallas, materiales para campos magnéticos (muy caros, como cobalto o mumetal).*
Véase documento sobre pinturas apantallantes: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>
- *Nota: recordar que los apantallamientos no deben de rallarse, agujerarse, romperse, ni dejar huecos cuando se ponen porque por ahí se van a escapar los CEM perjudiciales, y estos apantallamientos deben ponerse a toma a tierra.*

A) Telas apantallantes (que cubren mis necesidades personales específicas):

Son telas protectoras de CEM de alta frecuencia que se pueden usar para cortinas, hacer velos, o vienen en formato baldaquino.

Por ejemplo de venta en <https://electrocontaminacion.net/>

Ver Baldaquinos apantallantes, por ejemplo, en:

<https://electrocontaminacion.net/camas>

Ver Telas apantallantes para Cortinas o para lo que se quiera, por ejemplo, en:

<https://electrocontaminacion.net/cortinas>

Y ver otras Telas apantallantes, por ejemplo, en:

<https://electrocontaminacion.net/telas>

- **Si te pones una tela apantallante para proteger tu cuerpo, acuérdate que la ropa que te toque el cuerpo debe de ser tejidos naturales:**

La tela apantallante para proteger tu cuerpo debe de ir encima de tu ropa habitual de tejidos naturales, como el algodón. De esta forma evitas que te toque directamente la piel, y evitas cargarte electrostáticamente y posibles reacciones cutáneas. En mi caso personal, además uso la mascarilla para SQM, que evita que me toque el Nylon y plata al cuerpo, ya que me dan reacción.

Es recomendable usar Ropa de Tejidos naturales como, por ejemplo, el algodón, y que esa ropa tenga un porcentaje lo más cercano al 100% de ese tejido natural (En mi caso, mejor 100% y mínimo 90-95%).

Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

www.sfcsqmeuskadi-aesec.org

sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com

- **Baldaqinos SILVER TULLE y Tela SILVER TULLE**

Composición: Nylon 80% y Plata 20% (Es un baño de plata, la plata no está entretejida).

Es una tela tipo tul o tipo velo, casi transparente y se puede respirar y ver a través de ella. Es la misma tela de los baldaqinos Silver Tulle, pero que también la venden por metros para confeccionar lo que necesites. *Es la tela tipo tul que protege más.*

Nota actual del comercial: *pierde apantallamiento con el roce del uso diario, es recomendable para uso ocasional como viajes o como algo muy puntual. (Consultárselo por teléfono para más información).*

El motivo de perder % de apantallamiento, es porque el Nylon tiene un baño de plata, la plata está compactada con el Nylon, es decir, no está entretejida, y al ser el Nylon un tejido elástico pues el baño de plata se pierde más rápido con el uso y roce...

Tengo dos velos de la misma tela que el baldaquino (Silver Tulle) que son de diferente tamaño (Uno me llega hasta los tobillos, por encima de los zapatos /zapatillas; Y el otro me llega hasta un cuarto $\frac{1}{4}$ por debajo de las rodillas, y es como un tres-cuartos $\frac{3}{4}$ de largo).

Son velos que he confeccionado para cubrir mis necesidades, y son para protegerme cubriéndome el cuerpo, y me los pongo por encima de la ropa de vestir (de algodón). El más largo lo uso por si tengo que ir inevitablemente al hospital o a una prueba médica que no me pueden hacer en casa; Y el velo tres-cuartos lo uso para las zonas de la casa que no tengo baldaquino, y cuando voy en el coche (en este caso, junto con un fieltro apantallante colocado encima del asiento del sillón del coche, y un cojín con toma a tierra).

Nota: **es fundamental proteger la cabeza, incluida la cara, y** es muy bueno también tapar todo **el tronco** (para proteger todos los órganos). En mi caso, es fundamental cubrir cabeza y tronco.

Nota: Recordar, que este tipo de tela, al tener un baño de plata, hace reflejos cuando le da directamente el sol, y eso quita visibilidad. Personalmente, me la pongo por encima de un sombrero con ala ancha, o con una gorra con visera, para separar el velo de la cara y ojos, y que mejore mi visibilidad.

En mi caso personal, he usado dos baldaqinos Silver Tulle: usé uno cubriendo la cama de matrimonio, y sigo usando otro de viaje que es como una tienda de campaña Igloo.



- **Baldaqino y Tela NATURELL o YSHIELD NATURELL**

Composición: 82% Algodón ecológico / hilo de Cobre 17% / y 1% Plata (que cubre el hilo de cobre)

Es una tela tipo velo, de color blanco crudo, de algodón ecológico, que es semitransparente, que deja ver menos que la silver-tulle.

Apantalla algo menos, pero según nos han explicado en la tienda como el cobre está entre tejido y bañado en plata, con el uso y roce va perdiendo el baño de plata, pero no pierde el cobre, y eso es importante de cara al apantallamiento a lo largo del tiempo.

Yo veo que es una tela buena para cortinas, baldaquinos, pero no para usarla como velo para tapar la cabeza.

Hay tanto Baldaquinos de esta tela, como tela por metros para confeccionar lo que se quiera.

En mi caso personal, cubriendo la cama de matrimonio: primero tuve un baldaqino



Silver Tulle y ahora tengo un baldaqino Naturell. Y tengo otro baldaqino Naturell en el comedor cubriendo la zona del sofá.

En ambos casos, compré (para cubrir y apantallar el suelo de la habitación y el

suelo del comedor) [fieltro apantallante](#) de atenuación para 100dB que es un material



que más apantalla o protege de los CEM de alta frecuencia (Y pusimos antideslizante para alfombras por debajo del fieltro, y para que no se moviera lo fijamos al suelo con cinta de carroceros; Luego pusimos el fieltro que fijamos de la misma forma; Y, por encima de éste, también pusimos antideslizante para que no se movieran las alfombras, de algodón tipo jarapa, que pusimos

encima del fieltro apantallante).

Y tenemos puesta toma a tierra del sofá, cama y fieltros del suelo....

B) Fieltrros apantallantes para paredes, techo, suelo y puertas:

El [Fieltrro apantallante](#) es un material que más apantalla, y es más económicos. Lo tengo para cubrir el suelo bajo la cama y alrededor de la cama; Y la cama la tengo a toma a tierra.

Por ejemplo, Fieltrro apantallante de atenuación para 100dB, en:

<https://electrocontaminacion.net/>

https://electrocontaminacion.net/producto/fieltrro-apantallante-electromagnetico-hnv100-90cm?search_query=fieltro&results=31

C) Malla conejera:

Malla metálica, muy fina y tupida, que apantalla y sirve tanto de mosquitera como para tapar las ventanas y sus marcos.

Por ejemplo, en:

<https://electrocontaminacion.net/>

<https://electrocontaminacion.net/producto/malla-apantallante-de-acero-inox-heg03-v4a-90cm>

45

D) Aluminio

Es también un buen aislante de algunos de los campos electromagnéticos de alta frecuencia.

Un día, ya hace años, después de haber puesto toma a tierra a las partes de la casa donde más tiempo paso, me dí cuenta de que tenía unos parasoles de mi antiguo coche que son de aluminio. Así que los cogí, los uní, y los puse en la zona donde el medidor me indicaba que había ese tipo de contaminación (que en esa ocasión, era de un teléfono inalámbrico); Y al hacer de nuevo mediciones de CEM de alta frecuencia, pero ya con ello puesto en el suelo, comprobé que desaparecía la señal... Así que, otra cosa más eliminada o mitigada. *Pero hay que indicar que solo es válido para determinadas potencias, y cuyo aparato de emisión esté a determinada distancia.*

E) Vinilos

Para los cristales de las ventanas.

Por ejemplo, en:

<https://electrocontaminacion.net/>

<https://electrocontaminacion.net/vinilos>

F) Pintura apantallante

Para paredes y techos. Es una pintura de color negro por el grafito, por lo que además de dar varias capas para que el apantallamiento sea el óptimo, luego hay que pintar encima con otra pintura del color que se quiera, y que valga para pintar sobre esta pintura apantallante.

Es importante usar la pintura que sea más apta para personas con SQM o sensibilidad química múltiple (Marcel os dirá cuál es).

Por ejemplo, en:

<https://electrocontaminacion.net/>

<https://electrocontaminacion.net/pinturas-apantallantes>

<https://electrocontaminacion.net/pinturas-sanas>

Puedes consultar sobre diferentes pinturas en el documento titulado “Pinturas, Colas/Pegamentos, Siliconas, Masillas, Morteros, Maderas y Expertos en Bioconstrucción recomendados para SQM, ALERGIAS, y EHS”, que está redactado aparte.

Si te interesa esta información, la puedes descargar en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>

O te la podemos enviar por email:

-Escríbenos al email de la asociación sfcsqmeuskadi.aesec@gmail.com

-O envíanos un email a través del formulario de nuestra web <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-contactanos/>

46

G) Tomas a tierra a poner a todos los apantallamientos

Recordar que los apantallamientos no deben de rallarse, agujerarse, romperse, ni dejar huecos cuando se ponen porque por ahí se van a escapar los CEM perjudiciales, y estos apantallamientos deben ponerse a toma a tierra.

Por ejemplo, en esta misma tienda he encontrado los cables y todos los accesorios para poner las tomas a tierra correspondientes, y me han asesorado (<https://electrocontaminacion.net/>).

-Tipos de Tomas a tierra (para los apantallamientos y para el cuerpo):

- Leer **apartado E** y **su anexo E.1** sobre cómo poner Tomas a Tierra
- Se venden tomas a tierra para el baldaquino, así como para las telas y el fieltro que se utilizan para apantallar el suelo o paredes... (Es decir, el baldaquino, y los apantallamientos para los CEM de alta frecuencia, también es recomendable ponerlos a toma a tierra o derivarlos a tierra, y en este tipo de tiendas especializadas se venden también las tomas a tierra para ello).
- Es bueno para descargarte electroestáticamente, y para hacer toma a tierra y descargarte de la baja frecuencia, que lleves alrededor del calzado una toma a tierra. Esta se puede comprar en tiendas de venta de EPIS o prendas y utensilios de seguridad para el trabajo.
En mi caso, la llevo cuando estoy andando por el campo, y así descargo. Aunque lo mejor, es poder andar descalzo sobre la hierba o en la playa...



- También viene muy bien utilizar la *Pulsera Earthing GPU* (Para ello, la toma a tierra de casa tiene que ser correcta)
<https://electrocontaminacion.net/producto/pulsera-earthing-gpu>



- -También podemos encontrar tomas a tierra, en formato cojín, por ejemplo:
Para el asiento del coche, en la casa de “La Cama Azul” (Web: <https://lacamaazul.com/es/>; Telf.: 696 853 141; Email: info@lacamaazul.com).
Lo uso desde 2017 y estoy contenta.
O Ver otro tipo de cojines para casa en <https://electrocontaminacion.net/earthing>
- Recordar que vais a encontrar dos tipos de tomas a tierra en venta:
 - Una toma a tierra que descarga de carga electrostática.
 - Una toma a tierra para derivar a tierra las cargas eléctricas, es decir, los Campos electromagnéticos (CEM) de baja frecuencia que emite la instalación eléctrica, o los electrodomésticos, de nuestro hogar (Este es el tipo de toma a tierra que en este documento hablamos en todo momento).

-Más Recomendaciones sobre Medidores de alta y baja frecuencia, etc., en los apartados o puntos de la sección titulada “Pautas para la Prevención de la EHS”:

[PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA EHS](#)22

-NOTAS:



Personalmente, donde más compro es en la tienda online de CEARBE “Electrocontaminación”. Teléf.: 942701146; Web <https://electrocontaminacion.net/>
Podéis Preguntar para más información a Marcel, encargado de esta web y tienda.
Él os puede asesorar bien de todo esto, no tiene problema en explicar cómo va todo y responder a las preguntas que tengáis. Y os podrá aclarar cuáles son las opciones de apantallamiento y tomas a tierra mejores para vosotros, para vuestro proyecto. Y podéis ir viendo los productos y leer sobre sus características, ya que los tiene todos colgados en la tienda online que lleva



También se lo podéis consultar a **expertos en Bioconstrucción** que además sepan de electrocontaminación y conozcan bien las enfermedades de EHS y SQM.
En este documento, podéis ver un listado de estos profesionales (Ver más arriba, en el *apartado O* sobre técnicos y tiendas); Como, por ejemplo, Carlos Martínez Requejo es uno de ellos.

[O\) TECNICOS Y TIENDAS ONLINE DE CONTAMINACION ELECTROMAGNETICA Y BIOCONSTRUCCIÓN \(TÉCNICOS, APARATOS DE MEDICIÓN, APANTALLAMIENTOS O PROTECCIONES...\)](#)36

También puedes leer en ANEXOS:

- El **anexo E.1**, titulado **COMO PONER TOMA A TIERRA LO QUE MÁS UTILIZO Y DONDE DESCANSO Y MÁS TIEMPO PASO.**
- El **anexo L.1**, titulado **ROPA DE CAMA Y DE VESTIR AISLANTE DE EMISIONES.**

NOTICIAS (2016-2019)

Más información y Noticias sobre EHS y temas relacionados en nuestra web
<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/inicio/>

48

Q) ARTICULOS, ENTREVISTAS; DOCUMENTALES, JORNADS y VÍDEOS SOBRE CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

Entrevistas a Minerva Palomar, enferma de SQM y EHS, y fue presidenta (hasta 2021) de la Asociación EQSDS, Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud:

Youtube (2017) <https://www.youtube.com/watch?v=FfzbykCCgSE>

Entrevista en R5 de RNE (26 Junio 2012) <http://www.rtve.es/alicante/audios/la-entrevista-de-radio-5/entrevista-r5-minerva-palomar/1447943/>

Entrevista en programa de Antena 3 "Espejo Público" (18 Julio 2011)
https://www.antena3.com/noticias/sociedad/minerva-palomar-altos-niveles-radiacion-hacen-perder-memoria_2011071857477c656584a8f86269ae26.html

Entrevista en programa de TVE1 "Saber Vivir" (Enero 2017)
<http://www.sabervivir.es/videos/ondas-electromagneticas-17-01-2017>

Entrevista en Vida Sana <http://vidasana.org/noticias/minerva-palomar-electrohipersensible-muchas-personas-lo-padecen-y-no-lo-saben/newsletter?idNewsletter=806>

Artículo sobre Alberto Cela, Ingeniero Eléctrico afectado de EHS,
<http://vidasana.org/noticias/contaminacion-electromagnetica-entrevista-a-alberto-cela-experto/newsletter?idNewsletter=806>

Documental, "ALLERGIC TO LIFE: THE ARIZONA RESIDENTS, SENSITIVE TO THE WHOLE WORLD":

<http://gu.com/p/4nm9b/sbl>

Reportaje, "LA GUERRA DE LAS ONDAS", de RTVE.es (Reportaje sobre los efectos de las ondas electromagnéticas en la salud, etc.):

<http://www.rtve.es/television/20161003/guerra-ondas/1417100.shtml>

Documental del 2012 sobre el efecto en la salud de la comunicación inalámbrica como wi-fi, móviles, etc., **“SOS EHS. TODOS SOMOS ELECTROSENSIBLES”**: <https://vimeo.com/51216660> o en <https://www.youtube.com/watch?v=ZdRqXEKdle8> o en <https://timefortruth.es/2012/11/11/sos-ehs%C2%B7todos-somos-electrosensibles-documental/> (este segundo Link es el de la productora Alish, donde encontraréis el documental resumido, así como también las entrevistas individuales hechas para el documental, a Carlos Requejo, Antonio Fernández, Nicolás Olea, Pedro Cores, Montse Ferrer y también a Irune) o en <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2012/11/sos-ehs-documental-sobre-cem.html>

Vídeo informativo sobre la SQM, **“SQM SIN BARRERAS”**:

<https://www.youtube.com/watch?v=BB-fYxMEkQ&authuser=0>

<https://youtu.be/BB-fYxMEkQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=waHu3TDma3Y&feature=share>

Vídeo sobre Enfermedades de Sensibilidad Central del Doctor J. Fernández Sola (2007):

<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2008/06/sndrome-de-fatiga-crnica-y-su-relacin.html>

Conferencia sobre Enfermedades de Sensibilidad Central del Doctor J. Fernández Sola de las Jornadas de salud comunitaria Agüimes (2016), **“TALLER DEL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y FIBROMIALGIA”**:

https://www.youtube.com/watch?v=nDU9LPx_9IA

Charla-taller del Dr. J. Fernández Solà (finales de 2017), “FISIOPATOLOGIA SSC”

<https://vimeo.com/237523936>.

Documental sobre la SQM (2010), **“CENTINELAS DE LA VIDA”**:

<https://timefortruth.es/2010/09/03/centinelas-de-la-vida/>

Y **algunas entrevistas hechas para este documental**, las más largas y que aportan más datos a las personas que estén buscando explicaciones a lo que les pasa:

La entrevista a la Dra. [Pilar Muñoz-Calero](#), presidenta de la [Fundación Alborada](#), y a las afectadas de SQM, [M. Carmen Sánchez](#) y [M. Dolores Carreras \(Isel\)](#).

Entrevista [Dra. Pilar Muñoz](#) from [alish](#) on [vimeo](#).

Entrevista [M. Carmen Sánchez](#) from [alish](#) on [vimeo](#).

Entrevista [M. Dolores Carreras](#) from [alish](#) on [vimeo](#).

Artículos y Entrevistas de 2017 y 2018, “**LAGUNDU, S.O.S. SUFRO SSC LAS CONSECUENCIAS SOBRE MI CALIDAD DE VIDA Y SALUD SON BESTIALES**”:

Entrevistas realizadas a Eva María Hazas Cerezo, afectada de las denominadas, según autores, Enfermedades o Síndromes de Sensibilidad Central (SQM, EM/SFC; FM, EHS, intolerancias alimentarias múltiples...) y a su marido Roberto Martínez Almazán (De Febrero, colgadas en Marzo, de 2017 y 2018), son vicepresidenta y presidente de la Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC (Asociación de Afectados por Enfermedades de Sensibilidad Central del País Vasco: EM/SFC, SQM, FM y EHS):

Entrevista de 2018 <http://dotb.eus/dotb-eus-videos-la-enfermedad-se-llevara-muchas-cosas-pero-me-niego-a-perder-la-sonrisa/>

Primera parte entrevista de 2018 <https://m.youtube.com/watch?v=IYIBub2hiXc>

Segunda parte entrevista de 2018 <https://m.youtube.com/watch?v=OFJ0QYU10EE>

Reportaje en el GureDot 2018 https://issuu.com/guredotegunkaria/docs/dot_77_web/8

Primera parte entrevista de 2017 <https://youtu.be/UgSNj7jSYfM>

Segunda parte entrevista de 2017 <https://youtu.be/FJgC3Y66KhI>

Entrevista de 2017 <http://dotb.eus/dotb-eus-videos-eva-maria-hazas-pido-ayuda-quiero-que-se-conozca-mi-enfermedad/>

Reportaje en el GureDot 2017 https://issuu.com/guredotegunkaria/docs/guredot_62_febrero_2017_web

Reportaje en el periódico DEIA 2017 <http://www.deia.com/2017/02/02/bizkaia/eva-maria-hazas-pensaba-que-me-iba-a-morir-llegue-incluso-a-hacer-testamento>

Artículos que escribió Eva María para el Mugalari en 2017

<http://mugalari.info/opinion/lagundu-s-s-sufro-ssc-%C2%B7-las-consecuencias-calidad-vida-salud-bestiales/>

<http://mugalari.info/opinion/prevenir-medidas-buenas-toda-la-poblacion/>

Vídeo sobre QUÉ EFECTOS TIENEN LOS CEM EN NUESTRA SALUD (24 junio 2022):

Explicaciones muy didácticas del la doctora Pilar Muñoz Calero sobre que la exposición a campos electromagnéticos tiene efectos biológicos más allá de los efectos térmicos a exposiciones puntuales de corta duración. Existe evidencia científica de que la exposición a campos electromagnéticos produce daños en el ADN, daños al sistema reproductor, daños neurológicos, además de otros problemas como insomnio, dolores de cabeza, problemas de concentración, fatiga, disfunción cognitiva, ansiedad, etc. Y también nos habla sobre lo que es la Electrosensibilidad o ElectroHiperSensibilidad (EHS) y de los estudios que podrían explicar el mecanismo por el que se produce esta hipersensibilidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=bl1pN-OLv9Y>

Documento presentado en octubre de 2020 en el ayuntamiento para la moratoria del 5G, que fue aprobado a finales de febrero de 2021 (También en este documento se recogen estudios sobre los efectos nocivos de los CEM de alta frecuencia, Etc.).

https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/wp-content/uploads/2021/04/Petici%C3%B3nMoratoria5G-al-AyuntamientoDurango-SFC-SQM-Euskadi-AESEC_Oct2020.pdf

51

Escuela saludable: Internet solo por cable (12 mayo 2023)

<https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/escuela-saludable-internet-solo-por-cable-12-mayo-2023/>

Sesión informativa sobre 5G en el Parlamento Europeo, con traducción simultánea (31 mayo 2021). Este evento presentó los resultados de dos estudios de STOA, que evalúan nuestra comprensión actual de los impactos de 5G en la salud y el medio ambiente.

https://multimedia.europarl.europa.eu/en/webstreaming/panel-for-future-of-science-and-technology-presentation-of-studies-health-impact-of-5g-and-environment_20210531-1000-SPECIAL-STOA

(Pulsa en el vídeo, y abajo a la derecha verás un icono de unos auriculares donde puedes seleccionar el idioma del audio).

Artículo: “El Defensor del Pueblo Molesto con el gobierno por su falta de interés en los daños que causa la radiación electromagnética de la telefonía móvil”

<https://plataforma.quieroauditoriaenergetica.org/blog/14-categoria-blog-1/578-defensor-pueblo-molesto-5ge?fbclid=IwAR0Ujpo0xINA5UX5nnnqi4ZSmv3BmRDOzWv8JvXh8l7QlxKZTVOai --jlw>

Etc.

I JORNADA CIENTÍFICA 5G Y SALUD (16 de Junio de 2018), **conferencias sobre 5G y EHS celebradas en Segovia:**

(Véase **anexo Q.1** sobre el comunicado-resumen de estas jornadas).

La asociación Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la salud organizó el evento en coordinación con la Plataforma Stop 5. Las conferencias tuvieron lugar en la antigua Facultad de Magisterio, ante unas 200 personas procedentes de distintos lugares. En estas conferencias, expertos en campos electromagnéticos y en Ciencias de la salud, han dado un repaso a las implicaciones del desarrollo desmesurado de las tecnologías de transmisión por radiofrecuencia.

Entre los ponentes estuvieron la Doctora Annie J. Sasco (Médico, Doctora en Medicina, Masters: Salud Pública, Epidemiología. Investigadora. Ex Directora de la Unidad de Investigación de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer - Organización Mundial de la Salud (IARC-OMS); Lyon. Ex Directora de Investigación en el INSERM, Instituto Nacional de Salud y de la Investigación Médica, Universidad de Burdeos, Francia), Magda Havas (BSc, PhD. Profesora asociada de Estudios Medioambientales y Recursos Naturales. Investigadora experta en CEM y salud. Universidad de Trent. Canadá), Ceferino Maestu Unturbe (director del Laboratorio de Bioelectromagnetismo de la Universidad Politécnica de Madrid y presidente de la sociedad médico-científica SESSEC, Sociedad Española de Síndrome de Sensibilidad Central), y Alfonso Balmori (Biólogo, Investigador independiente sobre los efectos de las radiaciones electromagnéticas en seres vivos, y Asesor científico y miembro de AVAATE).

Entrevistas a Magda Havas y a Annie Sasco cuyas preguntas elaboraron colectivamente, tiene subtítulos al español a lo mejor hay que activarlos:

Magda Havas <https://www.youtube.com/watch?v=MnEqBoHIOVk> y

Annie J. Sasco, <https://www.youtube.com/watch?v=umxqh3blvgg&authuser=0> o <https://www.youtube.com/watch?v=umxqh3blvgg>

Conferencia del Biólogo Alfonso Balmori **"Efectos de las radiaciones electromagnéticas de la telefonía móvil en el medio ambiente (especialmente animales y árboles)"** <https://electroyquimicosensibles.us20.list-manage.com/track/click?u=d085d7d2e08867c7deee615b3&id=ec21f6e419&e=52932c6efc>

La noticia de estas primeras Conferencias sobre 5G y EHS ha salido en varios medios de comunicación:

<http://tercerainformacion.es/articulo/tecnologia/2018/06/18/el-impacto-en-la-salud-de-las-nuevas-redes-5g-jornadas-5g-segovia>

<http://www.lavanguardia.com/vida/20180617/45200066622/expertos-advierten-de-alteraciones-en-fertilidad-y-funcion-cognitiva-por-5g.html>

<https://www.larazon.es/tecnologia/el-5g-alterara-la-fertilidad-masculina-segun-los-expertos-CN18731030>

<https://www.efe.com/efe/castillayleon/tecnologias/expertos-advierten-de-posibles-alteraciones-en-la-fertilidad-y-funcion-cognitiva-debido-a-tecnologia-5g/50000476-3652341>

http://www.diariodeleon.es/noticias/sociedad/tecnologia-5g-alterara-fertilidad-masculina_1257261.html

<https://elobrero.es/ciencia/item/14144-expertos-advierten-de-alteraciones-en-fertilidad-y-funcion-cognitiva-por-5g.html>

<http://www.finanzas.com/noticias/empresas/20180617/expertos-advierten-alteraciones-fertilidad-3861626.html>

<https://www.canarias7.es/ciencia-tecnologia/advierten-de-alteraciones-en-fertilidad-y-funcion-cognitiva-por-5g-EB4838644>

<https://www.elnortedecastilla.es/segovia/cadena-humana-20180617222026-nt.html>

<http://www.eladelantado.com/segovia/una-cadena-humana-reclama-transparencia-despliegue-del-5g-segovia/>

<https://www.laopinioncoruna.es/sociedad/2018/06/18/alertan-riesgo-alteraciones-fertilidad-masculina/1302148.html>

DOCUMENTALES: “Rodeados de Ondas” Canal Odisea, “WIFI: a warning signal” BBC-Panorama, “Zona de Sombra” Graphic Productions.

Conferencia de la Dra. Carme Valls Lloret en Burgos (Abril 2019) “**Nuevas evidencias en el diagnóstico de la FM, SFC/EM, SQM y EHS**”

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10213901853405842&set=gm.2229588617305087&type=3&eid=ARB1tkEPCH6ZEgCYwSynBqD0xVfPgBYZoOCltQm_5TNKrGm3cWKzRvnBzpjDqDRTqsof4q_z62tqbt_&ifg=1

<https://www.youtube.com/watch?v=UQHFIrIbISs>

<https://www.youtube.com/watch?v=UQHFIrIbISs&authuser=0>

La asociación Electro y Químico Sensibles por Derecho a la Salud, en concreto, por el Joaquín Sanz y Rosa Nieto, publica (8 enero de 2019) una nota de prensa referente a la sentencia del TSJ por la cual **la "Electrosensibilidad" ha sido considerada "Accidente de trabajo"**:

“Un Técnico Superior de Sistemas y Telecomunicaciones de Endesa (perteneciente al grupo italiano ENEL) ha sido el primer trabajador de España en conseguir una sentencia favorable que resuelve que la Electrohipersensibilidad que padece tiene origen laboral elevándola a Accidente de Trabajo. La pionera sentencia de diciembre de 2018 del Juzgado de lo Social Número 1 de Zaragoza –y ratificada por el Tribunal Supremo de Justicia de Aragón...” [[Sentencia1](#), [Sentencia2](#)]

(Véase *anexo Q.2* sobre esta noticia).

ASOCIACIÓN

Más información y Noticias sobre EHS y temas relacionados en <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/inicio/>

ANEXOS

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

ESPECIFICACIONES SOBRE LAS PAUTAS DE PREVENCIÓN DE LA EHS

Información complementaria a la sección sobre “Pautas para la prevención de la EHS”.

A.1) COMO CONECTAR LA TABLET POR ETHERNET

55

Cuando las tablets no tienen puerto LAN, te puedes conectar a internet por ethernet utilizando adaptadores de LAN a USB.

Cómo conectar mi tablet a internet sin wifi | eHow en Español:
http://www.ehowenespanol.com/conectar-tablet-internet-wifi-como_504036/

Como Conectar Android a Internet sin tener wifi o red móvil a través del pc usando cable USB | Trucos para Móviles:

<http://www.trucosmovil.com/como-conectar-android-a-internet-sin-tener-wifi-o-red-movil-a-traves-del-pc-usando-cable-usb/>

B.1) INDICE SAR, BUSCAR MOVILES DE BAJAS EMISIONES

Hace un tiempo vi esta página y también me ha llegado como recomendación desde la asociación SFC-SQM Madrid (gracias a una compañera), así que parece una página que consultar para empezar. Web de sarmóviles:

Listado comparativo de móviles de bajas emisiones e información adicional (ver debajo del listado) para buscar info de tu móvil: <http://www.sarmoviles.com/> (creo que es listado del 2015)

Selección de móviles de bajas emisiones y buscador por categorías: <http://www.sarmoviles.com/comprar/> También puedes comprobar cuanto emite tu móvil actual.

Esta es otra página aconsejada por la asociación EQSDS, electro y químico sensibles por derecho a la salud:

http://as.com/betech/2016/11/25/portada/1480094082_953332.html?id_externo_rsoc=c_omp_fb

Hay más listados en la web, que revisar con calma, sobre móviles que emiten menos radiaciones SAR, de 2015 a 2018 (sarmoviles.com; as.com; movilzona.es https://www.movilzona.es/2018/02/15/listado-15-moviles-menos-radiacion-sar-emitir/?utm_source=related_posts&utm_medium=widget ; etc.).

Artículo sobre el escándalo Phoneygate de un socio de *Electrosensibles Derecho Salud* electrosensiblesderechosalud@gmail.com (15 de enero de 2018):

La tasa SAR que anuncian los móviles, son en el 90% de los teléfonos, hasta un 300% mayor en la realidad. https://elsaltodiario.com/1984/phonegate-seguridad_electromagnetica

B.2) TELÉFONOS DE CABLE (ANALÓGICOS CON AURICULARES DE CERÁMICA), E INALÁMBRICOS "FULL ECO DECT" (QUE SOLO EMITE CUANDO LLAMAS Y TE LLAMAN)

En resumen, los mejores y más económicos son los teléfonos fijos con cable de toda la vida (luego existen los fijos por cable que tienen auriculares de cerámica en vez de auriculares con imanes, que aún son mejores, sobre todo si ya tienes problemas).

Si no nos queda más remedio que usar un inalámbrico, los mejores actualmente son los Teléfonos inalámbricos "Full Eco Dect" ya que emiten un 65% menos de radiaciones cuando hablas, llamas o te llaman y nada cuando está en reposo.

Más información en el blog del SISS, Servicio de información sobre sensibilidad química múltiple y salud ambiental:

<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2008/12/telefona-inalmbrica-tecnologa-dect-vs.html>

<http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2010/09/electrosensibilidad-15-consejos-para.html>

-En Cearbe (Teléfonos de cable con auriculares de cerámica, e inalámbricos Full Eco Dect)

<https://electrocontaminacion.net/34-telefonos-moviles>

<https://electrocontaminacion.net/telefonos-inalambricos-de-baja-radiacion/236-sw-epure-v2.html>

<https://electrocontaminacion.net/telefonos-fijos-de-baja-radiacion/235-tlf-103.html> (Con cable y auriculares de cerámica)

<https://electrocontaminacion.net/telefonos-fijos-de-baja-radiacion/187-tlm-01.html> (Con cable y auriculares de cerámica)

-En Fundación para la Salud geoambiental (Son Full Eco Dect)

http://tienda.saludgeoambiental.org/epages/ec0093.sf/es_ES/?ObjectPath=/Shops/ec0093/Categories/Accesorios_proteccion

http://tienda.saludgeoambiental.org/epages/ec0093.sf/es_ES/?ObjectPath=/Shops/ec0093/Categories/Accesorios_proteccion/Telefonos_Fulleco_de_baja_radiacion

-En CCEM Grupo Biomix (estos son solo Eco Dect, así que mejor No usar)

<http://www.electromagneticos.es/>

<http://www.electromagneticos.es/products.php?product=Tel%C3%A9fono-inal%C3%A1mblico-ECO%252dDECT-C300%252b>

<http://www.electromagneticos.es/products.php?product=Tel%C3%A9fono-inal%C3%A1mblico-ECO%252dDECT-C530%252b>

<http://www.electromagneticos.es/products.php?product=Tel%C3%A9fono-inal%C3%A1mblico-ECO%252dDECT-C530%252b-Duo>

E.1) COMO PONER TOMA A TIERRA LO QUE MÁS UTILIZO Y DONDE DESCANSO Y MÁS TIEMPO PASO

En este apartado hablamos de derivar a tierra las cargas eléctricas, es decir, los campos electromagnéticos de baja frecuencia que emiten, por ejemplo, nuestra instalación eléctrica o los electrodomésticos de nuestro hogar.

57

¿Cómo lo hacemos?

Una manera casera de hacerlo, y por lo tanto más barata, es poniendo en parte de la superficie que queremos derivar a tierra, un material conductor. Y un ejemplo de materiales conductores son aquellos que tienen un contenido de metal.

El más asequible y barato es el papel de aluminio (el que se suele comprar para envolver los bocadillos...).

También existen otros materiales que se pueden comprar en tiendas especializadas en apantallamientos de CEM de alta y baja frecuencia, y derivaciones a tierra de CEM de baja frecuencia, etc. Por ejemplo, las mallas apantallantes, que por su composición también son buenas conductoras y, por ello, se pueden poner a toma a tierra (<https://electrocontaminacion.net/mallas>).

Nota: por ejemplo, para derivar a tierra la mesa de trabajo o el escritorio, me aconsejaron la malla adhesiva HNS80, pero puede ser una malla similar no adhesiva. Personalmente, también uso mucho para derivar a tierra el papel de aluminio, como veréis a continuación.

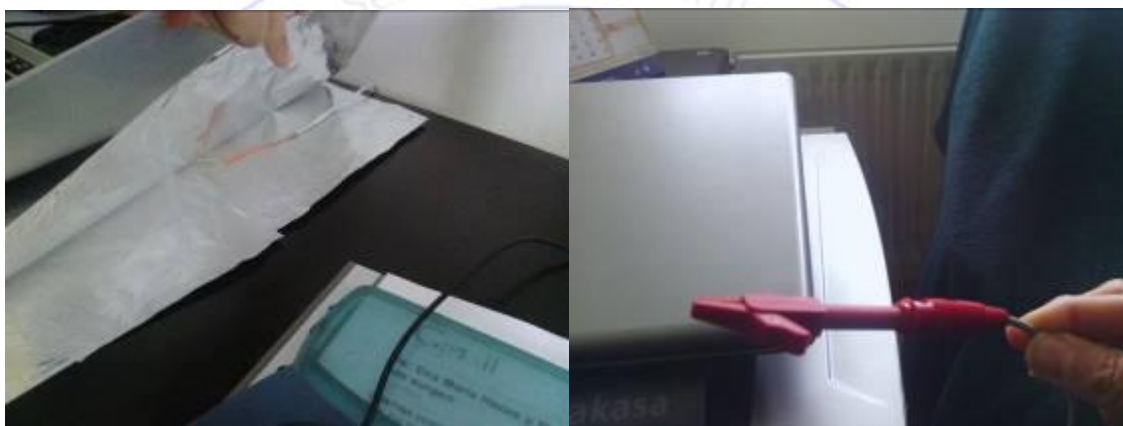
Como ya sabréis para nuestras enfermedades, y en concreto la SQM, el aluminio en menaje de cocina es fatal por el tipo de aleación. Pero para estos temas que tratamos en este documento va bien.

A continuación, os explico cómo poner a toma a tierra un escritorio y todos los aparatos que tiene encima:

Os adjunto fotos de la forma de poner un escritorio a toma de tierra (así como de todo lo que se pone encima, como el ordenador, etc., y lo que está tocando al escritorio) para así bajar la cantidad de contaminación eléctrica. En mi caso, de 600-900 a menos de 4 (medido con medidor de campos eléctricos y magnéticos).



58



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Esto me lo enseñó Javier Petra Landa (técnico en contaminación electromagnética y geopatías, que vive en Amorebieta; javi.petralanda@gmail.com), y funciona (menos dolores de cabeza, o son mucho menos intensos, se duerme mejor, te cargas menos, etc., y además ayuda a no perder más masa muscular por estar trabajando con campos eléctricos producidos por un ordenador, impresora... de un escritorio).

Si para mi es bueno, que tengo lo que tengo, para los demás mucho más.

59

Si echáis un vistazo a las fotos de arriba, os puedo explicar que la pinza roja se coloca en el enchufe agarrando uno de los salientes metálicos que tiene, o el de arriba o el de abajo (Véase foto de enchufe).

Necesitáis:

-La pinza la podéis encontrar en tiendas de electricidad o ferreterías (Es opcional, ya que se puede solo pelar el cable un cacho, sin más);

-Si es para el escritorio: lo que se necesita también es un cubre escritorio (El mío es transparente de Ikea) o algo que poner encima del papel conductor (de aluminio) para que quede bonito y no se rompa;

-Rollo de papel de aluminio (Es un papel que, aparte de envolver bocadillos :-), también es conductor y, por ello, sirve para recoger la energía eléctrica que escapa de los aparatos o instalaciones). Hay que poner dos láminas y entre medias el cable pelado;

-Cable (Pelar un buen cacho y sujetar a una de las capas de papel de aluminio con celo o cinta aislante, solo sujetarlo no taparlo; Véase foto);

-Enchufe o regleta con toma a tierra (Si necesitas enchufar varios aparatos del escritorio, o mueble con varios aparatos, como por ejemplo impresora, ordenador, etc.);

-Eso sí, la instalación eléctrica de la casa y, por supuesto, del enchufe que vallamos a usar, deben de tener toma a tierra sino no vale para nada.

Nota: así mismo, en las casas cuyos materiales no sean nobles sino sintéticos, por ejemplo, las viguetas de metal que sujetan el pladur, los suelos sintéticos que imitan madera, muebles de madera prensada y lacados, son materiales muy conductores y que cargan el cuerpo eléctricamente, por lo que es necesario que toda la casa tenga toma de tierra (es decir, toma a tierra en la instalación eléctrica de la casa, en los suelos sintéticos y las viguetas metálicas del pladur...).

Una instalación eléctrica adecuada de toda la casa quita mucha contaminación electromagnética.

También se pueden hacer tomas a tierra "portátiles", por ejemplo, cogiendo una caja de cartón (por ejemplo, de galletas...) abriéndola y dejándola plana, cubriéndola con varias vueltas de papel de aluminio, pelando un trozo de cable, sujetando el cable con un poco de celo...y dando alguna vuelta más con este papel de aluminio...y ya está. Conectas el otro extremo del cable (también pelado) en el ganchito del enchufe que tenga toma tierra; Y ya lo tienes (Véase última foto).

(Fotos de una toma a tierra portátil)



Estos ejemplos de cómo poner a tierra, se puede generalizar de varias formas y aplicar no solo al escritorio, sino también al cabecero de la cama, al respaldo del sofá, etc., para descargarlos.

Si queremos una opción más “chic” para hacer una toma a tierra para nuestro escritorio, podemos comprar un cubre escritorio como la esterilla para escritorio con conexión a toma a tierra mediante conector pinza de cocodrilo (<https://electrocontaminacion.net/producto/esterilla-antiestatica-ges>) que sirve para reducir las cargas electroestáticas. Y esta esterilla la podemos derivar a tierra colocando (por la parte inferior) una malla que sea conductora, como, por ejemplo, la malla adhesiva HNS80 (<https://electrocontaminacion.net/producto/malla-apantallante-electromagnetico-hns80-90cm>) u otra malla similar no adhesiva (<https://electrocontaminacion.net/mallas>).

[Ver componentes para poner tomas a tierra, por ejemplo, en <https://electrocontaminacion.net/tomas-a-tierra>]

Nota: como ya hemos comentado, para que funcione correctamente, la toma a tierra de la instalación de la casa tiene que estar bien.

A parte, **unos Trucos para descargarse** (tanto electroestáticamente como de las emisiones de baja frecuencia) cuando damos calambres, saltan chispas, trabajamos rodeados de aparatos...y/o sufrimos de EHS, y así también quitar algunos síntomas citados (como el dolor de cabeza, etc.) y, de paso, relajarse, son:

- Baños de agua caliente con sal marina gorda (ecológica) o meter los pies en agua caliente con sal marina gorda.
- Andar en la playa y/o por el agua con pies descalzos.
- Andar por la hierba con los pies descalzos.
- Otra forma de descargarse mientras se anda por la calle, o en el trabajo, o en el campo, es llevando puesto alrededor del calzado una toma a tierra que se puede comprar en tiendas de venta de EPIS o prendas y utensilios de seguridad para el trabajo.



-También viene muy bien utilizar la *Pulsera Earthing GPU*, por ejemplo, mientras estás trabajando en con el ordenador <https://electrocontaminacion.net/producto/pulsera-earthing-gpu> . En mi caso, el escritorio lo tengo a toma a tierra y, a su vez, uso esta pulsera de toma a tierra. Nota: como ya hemos comentado, para que funcione correctamente, la toma a tierra de la instalación de la casa tiene que estar bien.



62

-También podemos encontrar tomas a tierra, en formato cojín, por ejemplo: Para el asiento del coche, en la casa de “La Cama Azul” (Web: <https://lacamaazul.com/es/>; Telf.: 696 853 141; Email: info@lacamaazul.com). Lo uso desde 2017 y estoy contenta.

O Véanse otro tipo de cojines para casa en <https://electrocontaminacion.net/earthing>

También puedes leer el **anexo L.1**, titulado ROPA DE CAMA Y DE VESTIR AISLANTE DE EMISIONES.

Respecto a poner toma a tierra en la instalación de la casa o vivienda:

-Comprobar Toma a Tierra ya que una adecuada instalación reduce la intensidad de los campos eléctricos:

Comprobar que su resistencia esté por debajo de los 6 Ohmios.

Mejorar o resolver con un profesional la ausencia de toma de tierra o funcionamiento deficiente.

-PICA: de 2 m de largo, 1,6 o 2 cm (160 o 200 mm) de diámetro y con recubrimiento de cobre de 300 micras de densidad.

-CABLE para la PICA: de cobre (desnudo si va soterrado) para toma de tierra de 35 mm.

Las picas y todos los materiales necesarios, se pueden comprar en un almacén de distribución eléctrica como, por ejemplo, BAIMEN (Erandio-Vizcaya) <http://www.baimen.es/> Teléf. 944 676 613; O en webs relacionadas como www.portalelectricidad.es Telf. 976 372 700, contacto@portalelectricidad.es (Zaragoza).

(Información proporcionada por el técnico de GEA Alberto Martínez Gómez).

Nota: en las casas cuyos materiales no sean nobles sino sintéticos, por ejemplo, las viguetas de metal que sujetan el pladur, los suelos sintéticos que imitan madera, muebles de madera prensada y lacados, son materiales muy conductores y que cargan el cuerpo eléctricamente, por lo que es necesario que toda la casa tenga toma de tierra (es decir, toma a tierra en la instalación eléctrica de la casa, en los suelos sintéticos y las viguetas metálicas del pladur...).

F.1) DESCONECTOR ELÉCTRICO AUTOMÁTICO (BIOSWITCH)

Un bioswitch es un desconector automático que convierte la corriente alterna en corriente continua. En la habitación, por la noche, cuando apagamos todas las luces o enchufes, el dispositivo reconoce que no hay suministro y desconecta la tensión de 230V. Mantiene una pequeña cantidad de 6 o 9V para mantener el sistema y volver en funcionamiento cuando encendamos otra vez los aparatos.

El bioswitch es en resumen, un elemento que desconecta de forma automática el suministro de electricidad cuando no hay consumo.

Si realizamos el diseño de una instalación eléctrica libre de campos desde un principio porque se trata de una reforma integral o de una obra nueva, en principio no sería necesario trabajar con desconectores de red. Puesto que podemos planificar cada elemento de forma que no genere campos.

Sin embargo, si se trata de una actuación a posteriori o bien no tenemos suficiente presupuesto, podemos optar por utilizar desconectores automáticos.

Su punto débil es que no detecta los tubos fluorescentes o las bombillas de bajo consumo debido a la poca tensión que necesitan para funcionar.

(Información proporcionada por Alberto Martínez Gómez y Carlos M. Requejo).

Algunos enlaces con **información sobre Bioswitch**

<http://www.electrocontaminacion.net/TIENDA/--desconectores-de-red.html>

<http://www.bioespacios.es/tienda/soluciones-frente-a-baja-frecuencia/desconectores-na7-con-certificado-vde/>

<http://www.materialbioconstruccion.com/producto/na7-desconector-de-red-o-bio-switch/>

https://www.eltako.com/fileadmin/downloads/es/Hojas_de_datos/G_hojas_de_datos_F_R12.pdf

H.1) CON QUE MEDIR Y PALIAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS CONTADORES DIGITALES O INTELIGENTES

Por lo recomendado por Ángel Martín, de la asociación EQSDS, y lo que he consultado, los técnicos que saben de contadores digitales son:

- Juan Antonio Rivera Vila, de Gerona, que tiene EHS
Cemproteca: info@cemprotecta.com , Teléf. 872031077, Móvil 601212609
- Alberto Cela, de Madrid, tiene EHS y es ingeniero eléctrico
<http://www.electrosensibilidad.es/medicionradiaciones.html>; Teléf. 916887581
- Carlos Martínez Requejo, de Barcelona, uno de los cofundadores de GEA, y cuya mujer tiene SQM y EHS.
Domobiotik: carlos@domobiotik.es, info@domobiotik.es, Teléf. 937631219,
Móvil (solo urgencias) 639024226
- De los consultados en la lista de GEA de técnicos de Vizcaya-País Vasco:
Alberto Martínez Gómez y Ana Isabel López de Pariza, de Meñaka-Vizcaya-,
formados en GEA y trabajan juntos.
rubasnos@gmail.com y alberana@hotmail.com, Móvil 622005508

De todos ellos, sin desmerecer a los demás que han sido correctos, los que más información explicativa nos han pasado sin pedírsela, y han sido majísimos y con un trato humano y profesional impecables, han sido: Alberto Martínez Gómez y Ana Isabel López de Pariza, y Carlos Martínez Requejo.

A parte, en internet, por lo que me ha pasado Ángel, lo que he visto por encima y me ha comentado Alberto Martínez Gómez, se puede encontrar información de Juan Antonio Rivera Vila y de Carlos M. Requejo sobre este tema de los contadores digitales y relacionado. Y ambos participan en el facebook de la asociación EQSDS.

GEA, es la Asociación de estudios Geobiológicos:

Se dedican a formar a técnicos, y os pueden enviar un archivo pdf de su guía de técnicos en contaminación electromagnética y geopatías, a nivel estatal.

Secretaria, Susana Pons Tomas; Teléf. 964474650, secretariagea@geobiologia.org

El primer modelo de Filtro para los contadores digitales, es el CBF 2065 Filtro de frecuencias PLC / Dirty Power. Actualmente (Julio 2018) hemos vistos tres tipos de filtros de la misma casa del ya citado (Consultar para saber cual poner en vuestro caso).

Se puede comprar en tres sitios.

- Domobiotik info@domobiotik.es (te asesoran, te lo venden y también te lo instalan)
- Cearbe-Kindling <https://electrocontaminacion.net/15-electricidad-sucia>
- Elektron <https://tiendaelektron.com/producto/filtro-para-contadores-digitales-plc/>

65

Por lo que nos informan los técnicos consultados, y por experiencia personal tras colocarlo, parece que este filtro funciona.

NOTAS (Resumen, “copy-paste”, de la información que nos han enviado Alberto Martínez Gómez y Carlos M. Requejo):

*Es importante que con un **multímetro comprobéis que no tenéis tensión entre el cable neutro y el de tierra**, o que la tensión no sea superior a 1 ó 1,5 voltios. Tensiones superiores entre estos dos polos, neutro y tierra, generan importantes campos eléctricos.*

*Otro aspecto importante que debes tener en cuenta es **el nivel de resistencia de la toma de tierra que tenéis en el edificio**. No debierais tener más de 10 Ohmios de resistencia. En cualquier caso, primero hay que determinar el voltaje entre neutro y tierra ya que para valores superiores a los indicados distorsiona la medición de los valores de la toma de tierra.*

*Estos dos últimos aspectos, **toma de tierra y voltaje entre neutro y tierra son importantes si sois electrosensibles**, ya que afectan de forma notable.*

*Por el cableado, el suministro eléctrico nos llega con una frecuencia de 50 Hz., mientras que **el trasiego de datos que recoge y envía el contador digital se hace a una frecuencia que está entre los 40.000 y los 95.000 Hz.** esto hace que aunque apaguemos el diferencial de casa las ondas en este rango de frecuencia pasarán sin mayores problemas.*

*Es decir, el contador eléctrico digital emite ondas con frecuencias **entre los 40 y 95 Khz**. Esta banda se sitúa en las bajas frecuencias, de tal forma que los campos (electromagnéticos) emitidos los detecta, por ejemplo, el medidor Gigahertz ME 3830B.*

Es importante diferenciar la onda propiamente dicha con su frecuencia y, por otro lado, los campos eléctricos y/o magnéticos que esta onda genera a su alrededor.

La frecuencia de una onda se mide normalmente en ciclos por segundo (1 Herzio es, por definición, un ciclo por segundo), y este es el fundamento de los osciloscopios, que sirven básicamente y para lo que a nosotros nos afecta, para lo siguiente:

- *Determinar directamente el periodo y el voltaje de una señal.*
- *Determinar indirectamente la frecuencia de una señal.*
- *Determinar que parte de la señal es DC y cual AC (Corriente continua y corriente alterna).*

66

El osciloscopio está relacionado con las ondas y sus frecuencias (ciclos por segundo), pero no con los campos eléctricos y/o magnéticos que éstas generan (este aparato no mide campos eléctricos, magnéticos ni electromagnéticos). El osciloscopio mediría, en el caso de los contadores, la frecuencia de las ondas, es decir el valor exacto entre la banda de 40 y 95 Khz. y sus variaciones en el tiempo, así como las interferencias que pudieran producirse con la banda de 50 Hz de la electricidad domestica con la que convive.

Pero el problema de los contadores no es la banda en la que emiten sino los campos que generan este rango de bandas.

Ciertas asociaciones independientes han realizado determinados estudios al respecto, concluyendo que, si tenemos en cuenta que el radio de acción de influencia de los campos eléctricos y magnéticos del cableado normal de la casa está entre 30 y 40 cms. alrededor del cableado, la existencia de frecuencias entre los 40.000 y los 95.000 Hz multiplicaría este radio de acción por 3,46, es decir, el radio de influencia de los campos pasaría a ser de 1,38 mts. Para los que ya hemos tenido dificultades a la hora de separar la cama de la pared para evitar la influencia de los cables de las lámparas de noche, pensar en separar la cama 1,38 mts. es implantable.

La protección frente a las emisiones PLC de los Smart Meters o contadores digitales se resuelve con el filtrado de señales (transitorios de alta frecuencia), con un filtro adecuado en el cuadro eléctrico de la casa. Y, por lo tanto, termina filtrando también los campos electromagnéticos asociados a esas señales.

El diferencial "superinmunizado" es necesario cuando hay electricidad sucia, o sea "transitorios de alta frecuencia" que alteran la red eléctrica. Una vez colocado el filtro de interferencias PLC no será necesario.

El filtro se coloca "en serie" después del interruptor principal, es decir, del interruptor de control de potencia de la compañía eléctrica o ICP (que en algunos casos no está en el cuadro eléctrico de la casa porque ya lo tienen el contador digital) y antes del diferencial, y la red eléctrica de la casa queda libre de interferencias PLC, entre 10 kHz y 30 MHz.

Según la ubicación física de los contadores puede haber contaminación electromagnética de baja frecuencia (50 Hz) que afecte a la casa, pues como todos los aparatos eléctricos emite CEM (campos electromagnéticos) en su área cercana, y puede requerir un apantallado BF.

Gracias a la investigación y desarrollo de **EMC Technologies** tenemos disponible **un FILTRO para eliminar la señal PLC** de los Smart Meters, que oscila entre 42 kHz y 89 kHz (low frequency LF).

Se trata de un diseño específico para PLC, que es también eficaz para filtrar todas las interferencias desde los 10 kHz hasta los 30 MHz, por lo que elimina también la dirty electricity de otras fuentes.

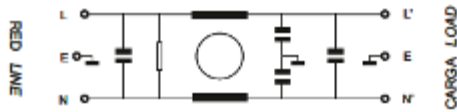
El filtro PLC está en fase de pre-producción, y por el momento la fabricación es exclusivamente por encargo, según pedidos confirmados con pago anticipado. El plazo de entrega es de 3-4 semanas según plan de producción de fábrica.

CBF 2065 Filter

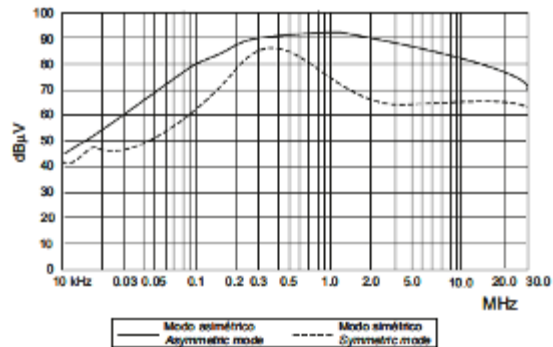


Esquema PLC Filter 1

Circuito Eléctrico Equivalente Equivalent Electrical Schematic

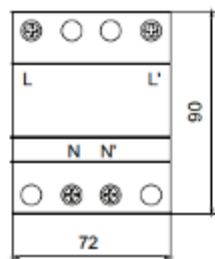


Perdidas de Inserción Insertion Losses



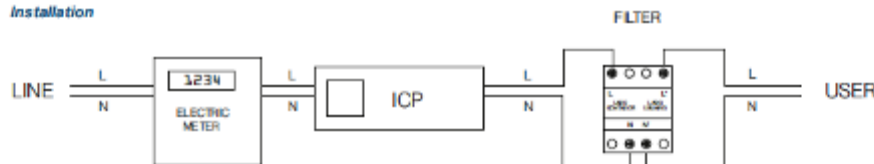
Instalación PLC Filter 2

Dimensiones Dimensiones



Dimensions in mm.

Instalación Installation



Extracto de la ficha técnica **CBF 2065 FILTER**:

DESCRIPCIÓN

Filtros especialmente diseñados para eliminar las interferencias en la banda de frecuencia CENELEC EN 50065 usada por los sistemas PLC (Prime, G3, Contadores, etc...).

APLICACIONES

Reducción de las interferencias conducidas por los equipos domésticos e industriales en la banda de frecuencias CENELEC-A EN50065 usada en los sistemas PLC (Prime, G3, Smart Meters, etc...) para mejorar la lectura de las comunicaciones de los sistemas:

- Comunicaciones por red eléctrica
- Smart meters
- Domótica; - Sistemas de seguridad; - Otros

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

www.sfcsgmeuskadi-aesec.org

sfcsgmeuskadi.aesec@gmail.com

Características Técnicas: Technical Data:

- Alimentación monofásica: 110 / 250 VAC
- Frecuencia nominal: 50 - 60 Hz
- Intensidad nominal 65^a
- Atenuación: > 55 dB
- Tensión de test: P->P/N 2250VDC P/N->E 3000VDC
- Fiabilidad: MTBF 220.000h @ 50°C
- Categoría climática: -25°C + 85°C
- Conexión: Sección de cable 6 - 16 mm²
- Peso: 0.5 Kg
- Dimensiones: 90x72x71 mm

69

El **diferencial superinmunizado** Schneider A9R35263, lo encontrarás por alrededor de 120 euros más gastos de transporte, el modelo A9R35240 me comentaron que tampoco es mala elección.

Adjunto un enlace donde aparecen varios, todos superinmunizados. Esta es la página que muestra una gama más amplia de Schneider, pero no es la más barata ni de lejos

<https://www.sumidelec.com/interruptores-diferenciales-superinmunizados>



El símbolo señalado en rojo, de la derecha, es el que indica que es superinmunizado.

SFC-SQM EUSKADI-AESEC

L.1) ROPA DE CAMA Y DE VESTIR AISLANTE DE EMISIONES PERJUDICIALES

Nota: siempre es bueno pedir (a la tienda o distribuidor o fabricante) la ficha técnica, y que os expliquen cómo está hecho y cómo funciona, antes de su compra.

En 2017, alrededor de primavera, hubo una feria en Durango a la que Rober pudo acercarse y conocimos los productos de La Cama Azul (Web: <https://lacamaazul.com/es/>; Telf.: 696 853 141; Email: info@lacamaazul.com).

-Compramos un cojín con toma a tierra para el coche, y la verdad es que estoy muy contenta: he hecho pruebas varias (con toma a tierra conectada, sin conectar, con otro cojín sin toma, con el pañuelo que me protege de emisiones de alta frecuencia y este cojín conectado a toma a tierra, sin este pañuelo y el este cojín....) y he comprobado que llego mejor a los sitios tras un viaje largo o corto gracias a estar a toma a tierra y a la protección del pañuelo para emisiones de alta frecuencia.

-Una compañera de nuestra asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC compró el cubre colchón con toma a tierra y también dice que le va muy bien.

De todas formas, de estos productos y otros de esta casa no tengo más referencias.

También se pueden encontrar otros cojines para toma a tierra y muchas más cosas de interés si tienes EHS en: <https://electrocontaminacion.net/>

Ropa de vestir o telas apantallante o para protegerse o atenuar los campos electromagnéticos o emisiones de alta frecuencia:

En Octubre de 2017 y en Junio de 2018 hicimos una búsqueda sobre este punto. Encontramos blusas, sudaderas, pañuelos, fulares, cortinas, telas varias (como la Silver Tule), etc., en varias web con tienda online sobre electrocontaminación. Por



experiencia, aconsejamos coger las telas o prendas de más alta protección que haya en el mercado.

Para los que tienen piel sensible a tejidos no naturales o tienen SQM, estas ropas y telas deben ponerse sobre nuestra ropa de tejidos naturales y nunca en contacto directo con la piel, y llevar puesta una toma a tierra, por ejemplo, alrededor del calzado.

Estas telas y ropa apantallante se puede comprar en webs como, por ejemplo:

- a. -Cearbe-Kindling España S.L., Cabezón de la Sal (Cantabria)
<http://www.electrocontaminacion.net/>
<https://electrocontaminacion.net/21-apantallamientos> o
<http://www.electrocontaminacion.net/TIENDA/--camas.html>
- b. -Cem-Ti
<http://cem.teleingenieria.es>
http://cem.teleingenieria.es/epages/eb5065.sf/es_ES/?ObjectPath=/Shops/eb5065/Categories/Tienda/id_blin_cem_af/Mallas
- c. -Elektron <https://tiendaelektron.com/>
- d. -Web extranjeras como <http://www.emfields-solutions.com/shielding/clothingoverview.asp>
- e. -Etc.

Véase apartado O, titulado “TECNICOS y TIENDAS ONLINE DE CONTAMINACION ELECTROMAGNETICA y BIOCONSTRUCCIÓN (Técnicos, aparatos de medición, apantallamientos o protecciones...)”.

Con motivo de la entrevista que nos hicieron en 2017 se pusieron en contacto con nosotros una tienda de Bilbao que vende ropa de cama de Salud Idea <http://www.saludidea.com/novedades> que nos querían regalar un juego de sábanas y edredón de la marca Scudo de dicha casa.

La información que nos proporcionaron sobre ese juego de cama, supuestamente apto para apantallar emisiones electromagnéticas, fue escasa y poco clarificadora en cuanto a los componentes de su tejido y su función como, por ejemplo, el tipo de **tratamiento antiácaros** que tiene, para qué sirven el **teflón** y el **celiant** que forman parte del tejido de esta ropa de cama “apantallante”, el porcentaje de atenuación del rango de frecuencias que supuestamente bloquea...

Además de que por mi SQM no puedo usar teflón y tengo que tener mucho cuidado con los tratamientos en los tejidos....

Ante esto, el 21 de marzo de 2017, realizamos una consulta a otros enfermos de SQM y EHS de las asociaciones a las que pertenecemos desde 2016 y 2017 (Asociación SFC-SQM Madrid y Asociación EQSDS).

Varias personas nos vinieron a decir que *“Con la historia de las ondas han hecho cantidad de objetos inútiles que de verdad no sirven ya que no hacen nada, no nos mejoran la vida y, lo que es peor, pueden crearnos problemas, además de costar mucho”*.

Y esto es el resumen de lo que nos aconsejaron:

- a. No usar sábanas con teflón (PFOA) ya que es tóxico, y con SQM o SFC... los tóxicos se eliminan mal.
- b. Juegos de cubrecamas de tejidos naturales.
- c. Usar algodón lavado con jabón natural (sin perfume/fragancias) y bicarbonato, ya que los tejidos que no sean naturales pueden producir a muchos SQM reacciones en la piel.
- d. Un afectado no comenta que ha oído que la seda tiene propiedades para apantallado... pero no ha podido corroborarlo en ningún otro lugar;
- e. **Solo los tejidos con metales pueden proteger de los campos electromagnéticos, como: aluminio, cobre, plata, oro. Lo más importante es proteger la cabeza, porque si queda al descubierto, no sirve de nada el apantallamiento o protección de los campos electromagnéticos de alta frecuencia.**
- f. Tras medir los campos para conocer los focos de radiación electromagnética de alta frecuencia que haya en nuestra casa, protege las paredes de la habitación, solo si es necesario porque es caro. Por ejemplo, mediante cortinas con tejido apantallante, o pintura de grafito.
- g. **Apantallamientos para la casa, de más barato a más caro (dependiendo su efectividad de la densidad de potencia de la radiación): papel de aluminio (dependiendo del nivel/potencia de emisiones), mallas metálicas, pintura de grafito, fieltros y otro tipo de mallas, materiales para campos magnéticos (muy caros, como cobalto o mumetal).**
Véase documento sobre pinturas apantallantes: <https://sfcsqmeuskadi-aesec.org/rincon-informacion-escuela-afectados/>
- h. **Es imprescindible una buena toma de tierra de la casa, cama, u otros lugares que utilicemos habitualmente** en nuestro día a día, o de nosotros (por ejemplo alrededor de uno de nuestros zapatos o zapatillas). **Véase apartado E, titulado Tomas a Tierra y su anexo E.1.**
- i. Un baldaquín protector de radiaciones de buena calidad, siendo el de más protección que hay actualmente en el mercado el Silver Tulle de venta, por ejemplo, en <http://www.electrocontaminacion.net/TIENDA/--camas.html> .
Pero recordar que los baldaquinos de este tipo de tela (Silver Tulle) son una solución buena para viajes o algo muy puntual, pero no tan buena para uso diario, ya que con el uso, y roce, la tela pierde apantallamiento al ir perdiendo el baño de plata.

Q.1) COMUNICADO DE LA ASOCIACIÓN EQSDS SOBRE LAS CONFERENCIAS DEL 5G

Comunicado elaborado por Carlos, socio de EQSDS.

I JORNADAS CIENTÍFICAS STOP 5G: EL IMPACTO NEGATIVO EN LA SALUD DE LAS FUTURAS REDES 5G

73

Los expertos auguran un aumento de problemas de salud asociados al incremento de contaminación electromagnética

Los electrosensibles, los primeros damnificados por la expansión de las nuevas redes de telefonía móvil

La sociedad sigue sin tomar conciencia del impacto sanitario que supondrán los modelos de desarrollo tecnológico al servicio de los intereses industriales

El Sábado 16 de Junio tuvo lugar en Segovia la I Jornada científica 5G y Salud. En coordinación con la Plataforma Stop 5G la asociación Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la salud ha organizado el evento. Durante la Mañana, en la antigua Facultad de Magisterio, ante unas 200 personas procedentes de distintos lugares, expertos en campos electromagnéticos y en Ciencias de la salud han dado un repaso a las implicaciones del desarrollo desmesurado de las tecnologías de transmisión por radiofrecuencia. Entre los ponentes la Doctora Annie Sasco, exdirectora de epidemiología de la IARC y Ceferino Maestu, director del Laboratorio de Bioelectromagnetismo de la Universidad Politécnica de Madrid. Por la tarde se realizó una Cadena Humana por el centro de la ciudad que concluyó con la lectura de un Manifiesto en la Plaza Mayor. La Cadena Humana portó una bufanda tejida de 300 metros de largo simbolizando el equilibrio entre lo tradicional y lo moderno mediante un uso seguro de la tecnología. Al final del recorrido se depositaron zapatos en el suelo recordando a los afectados que por motivos de salud o económicos no pudieron asistir.

Los electrosensibles son el primer colectivo damnificado por el auge de la contaminación electromagnética consecuencia de la expansión de las redes de telefonía como la futura red 5G. Las personas afectadas por el Síndrome de intolerancia a los campos electromagnéticos, utilizados por móviles y otros sistemas de transmisión inalámbrica como Wifis, se encuentran en algunos casos en situación de emergencia. Los electrosensibles son personas que se ven forzadas a abandonar sus hogares, que tienen dificultades para usar el transporte público o inclusive para asistir a un hospital en caso de urgencia porque no hay protocolos para su atención sin exponerles al agente causante de su sintomatología. Una parte de ellos pierden sus relaciones sociales y familiares, y algunos no tienen más remedio que escapar a lugares aislados buscando sitios con menor carga de contaminación electromagnética

Asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC

www.sfcsqmuskadi-aesec.org

sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

dejando atrás todo lo que les es querido.

Los afectados cuando comentan su enfermedad se encuentran con la incredulidad y cuando solicitan la colaboración del entorno para minimizar su exposición electromagnética chocan con la intolerancia y a veces con la hostilidad. Por medio de científicos y supuestos divulgadores en ocasiones ignorantes y otras veces pagados por las compañías de telefonía se ofrece información que niega esta patología y que afirma que se trata de un problema psicológico. Sin embargo la electrosensibilidad como atestiguan los [investigadores](#) independientes y los [médicos](#) que la tratan es un problema real y que cada vez va a tener más incidencia dado el incremento de radiación electromagnética al que cada día estamos asistiendo.

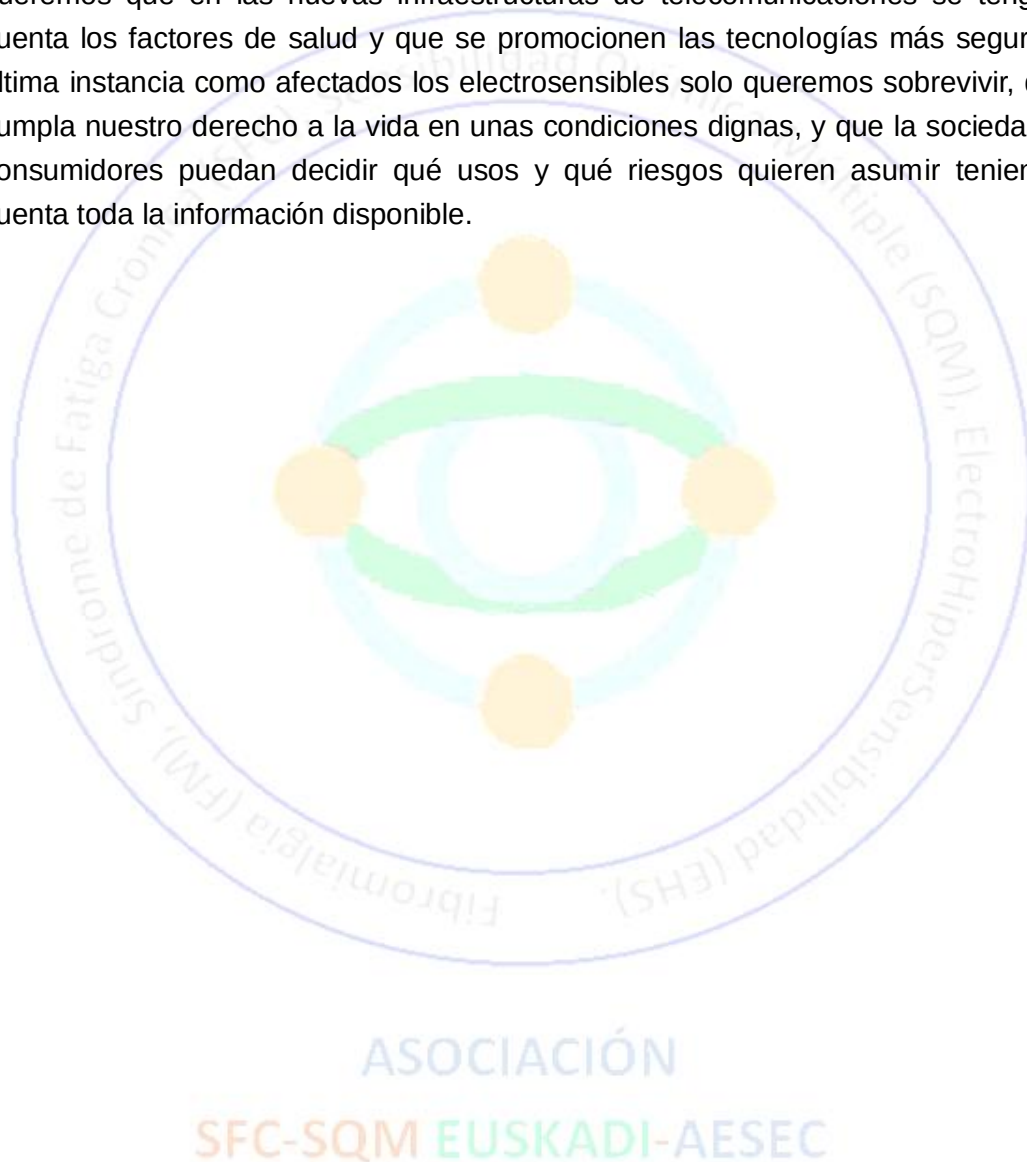
La contaminación electromagnética no es sólo un problema para los electrosensibles. El excesivo nivel de radiación [afecta a la salud](#) de todas las personas y también al resto de seres vivos, incluidas las plantas. Uno de los problemas de salud actuales es el aumento del cáncer, que diversas investigaciones vinculan con la exposición electromagnética. Annie Sasco durante su intervención en las jornadas hizo un repaso de la evidencia que vincula los campos electromagnéticos con el aumento de riesgo de cáncer, que va desde las investigaciones epidemiológicas de [Lennart Hardell](#) que establecen una causalidad entre uso de móvil e inalámbrico y la incidencia de tumor cerebral, pasando por la clasificación de la [IARC](#) y el estudio [Cerenat](#), hasta la investigación patrocinada por el [NTP](#) que recientemente ha establecido una relación dosis respuesta entre la exposición a radiación móvil y el cáncer en ratas.

Desde el ministerio de Turismo y agenda digital español se publicitan las bondades de las nuevas redes 5G, y desde autodenominados comités independientes de Salud al servicio de los intereses de la industria como el [CCARS](#), se niegan los riesgos de la contaminación electromagnética. A pesar de lo que se diga, las futuras redes 5G que darán cobertura móvil a infinidad de aplicaciones y nuevos sistemas "inteligentes", supondrán un incremento de la exposición electromagnética de la población, con el consiguiente aumento de problemas de salud asociados a la misma.

Según [informes](#) previos la mayor concentración en el haz de las nuevas antenas 5G que emitirán a frecuencias más altas dará lugar a un mayor riesgo para quienes se encuentren en las proximidades. Para Alfonso Balmori, investigador sobre efectos de los CEM en la salud, en la flora y en la fauna, ya no va a haber zonas urbanas de menor exposición, puesto que el aumento del número de antenas -unas 5 veces más a corto plazo- y el incremento de la cantidad de dispositivos conectados hará que todos pasemos a recibir el más alto nivel de radiación.

Los medios de comunicación, a veces más preocupados por no contrariar a los grandes anunciantes que de ofrecer información relevante, han recibido el anuncio de la futura red 5G con un silencio cómplice en relación a los riesgos para la salud que supondrá y que [grupos científicos](#) y [organizaciones ambientalistas](#) están denunciando. La sociedad en su conjunto ha abrazado de manera acrítica unas nuevas tecnologías que utilizan transmisión por radiofrecuencia sin querer saber de las implicaciones del incremento de exposición, especialmente en los sectores más vulnerables como son los niños que van a ser radiados inclusive en las escuelas a través de potentes routers Wifi que el ministerio de educación está instalando al dictado de grandes empresas tecnológicas como [Samsung](#). Entre las recomendaciones de la investigadora Magda Havas, asistente a la Jornada, están la instalación de conexiones a internet por cable en las escuelas, la protección para las personas electrosensibles, la creación de Zonas blancas libres de contaminación electromagnética, la financiación pública de investigaciones independientes a la industria, y la transparencia respecto a los conflictos de interés de los expertos y comités sobre seguridad electromagnética. Resulta sorprendente que el mayor escándalo de salud en toda la historia de la humanidad tenga que ser denunciado por un reducido colectivo de personas enfermas, que en algunos casos se encuentran en situaciones muy complicadas de supervivencia. Durante 50 años la industria del tabaco consiguió mentir y confundir a la opinión pública sembrando [dudas](#) acerca de los peligros de sus productos. Hoy las estrategias de manipulación de la industria del tabaco son utilizadas por las compañías de telecomunicaciones. Los campos electromagnéticos de las telecomunicaciones son el nuevo humo del tabaco, sólo que respirado las 24 horas del día en todos los lugares, sin posibilidad de escapatoria y sin "área de no fumadores". Nos sorprende que un factor ambiental relacionado con algunos de los más graves problemas de salud de nuestro tiempo, como el aumento del cáncer, los trastornos de la conducta infantil y la infertilidad no preocupe a la opinión pública. Nos deja perplejos que la sociedad prefiera mirar para otro lado, emplear la estrategia del avestruz y seguir los dictados de los intereses corporativos cuando dicen "no está demostrado" o "no hay evidencia científica" y seguir disfrutando irresponsablemente de unas tecnologías que tendrán un precio mucho más caro del que cabe imaginar. Tal vez no debería sorprendernos esta actitud de la humanidad si miramos el deterioro medioambiental que estamos produciendo en el planeta y del que no queremos darnos cuenta hasta que sea demasiado tarde.

Lo que más nos entristece es que esta situación de gran impacto en la salud podría evitarse. No pedimos que se acabe con el uso de las tecnologías, sino que los consumidores reciban información sobre los riesgos a los están expuestos, algo que debería ser un derecho y que en el caso de la telefonía móvil no se está cumpliendo. Lo que pedimos es un uso racional de las telecomunicaciones que implique conexiones por cable siempre que sea posible y que minimice la exposición de los usuarios por medio de unas pautas en ocasiones bastante sencillas. Por supuesto queremos que en las nuevas infraestructuras de telecomunicaciones se tengan en cuenta los factores de salud y que se promuevan las tecnologías más seguras. En última instancia como afectados los electrosensibles solo queremos sobrevivir, que se cumpla nuestro derecho a la vida en unas condiciones dignas, y que la sociedad y los consumidores puedan decidir qué usos y qué riesgos quieren asumir teniendo en cuenta toda la información disponible.



Información repartida por EQSDS en las primeras Jornadas de CONFESQ: "La ConfeSeMueve" (29 Septiembre 2018)

ELECTROHIPERSENSIBILIDAD

77

Hablando con tu médico

Junto a otros muchos problemas de salud, la contaminación electromagnética se ha asociado con un aumento del número de personas que sufren de una condición conocida como electrohipersensibilidad (EHS). La EHS se define por la Organización Mundial de la Salud como: "... un fenómeno por el cual los individuos experimentan efectos adversos para la salud mientras que en el vecindario hay dispositivos que emanan campos eléctricos, magnéticos o electromagnéticos. "

En Suecia, se clasifica como una discapacidad y están disponibles centros de salud con bajos niveles de exposición a campos electromagnéticos y radiación de radiofrecuencia. El informe de la Comisión Canadiense de Derechos Humanos reconoce la exposición a campos electromagnéticos como una más de sensibilidad ambiental (28) Los investigadores estiman que aproximadamente el 3% de la población tiene síntomas graves de EHS, y otro 35% de la población tiene síntomas moderados, tales como el deterioro del sistema inmunológico y enfermedades crónicas (Havas, 2007).

Debido a que EHS es una sensibilidad ambiental, evitar los desencadenantes es esencial en la prevención de los síntomas y recuperar la buena salud. Al igual que otras sensibilidades ambientales, EHS se presenta con variedad de síntomas y es común que esté solapada con otras enfermedades. Por ejemplo son comunes en personas con EHS, Sensibilidad Química Múltiple y Fibromialgia, entre otras enfermedades, y se ha demostrado que en personas con esclerosis múltiple y diabetes se exagera la severidad de los síntomas con la exposición a campos electromagnéticos (CEM) y disminuye con la desactivación de la fuentes de CEM.

SÍNTOMAS DE LA ELECTROHIPERSENSIBILIDAD

Los efectos biológicos de la exposición a CEM de baja frecuencia y radiofrecuencia incluyen tanto los efectos adversos para la salud como la pérdida de la homeostasis y bienestar. Los síntomas varían de paciente a paciente en función de su biología física y la exposición, intensidad y duración. Los síntomas mejoran rápidamente cuando lejos de EMF / EMR fuentes, en particular cuando el paciente se mueve lejos de los ordenadores, lámparas fluorescentes, transformadores, tecnologías inalámbricas, teléfonos

móviles e inalámbricos, y de la proximidad a las antenas de telefonía móvil, subestaciones eléctricas y líneas eléctricas. Todas ellas son fuentes potenciales de exposición a altos niveles de CEM de baja frecuencia y radiofrecuencia. Los síntomas vuelven forma recurrente al volver al medio ambiente irradiado. Con el tiempo, la sensibilidad aumenta más y más con exposiciones cada vez más pequeñas. (Sage, 2001)

SÍNTOMAS DE LA ELECTROHIPERSENSIBILIDAD					
Neurológicos	Cardíacos	Respiratorios	Dermatológicos	Oftalmológicas	
Dolor de cabeza	Depresión	Palpitaciones	Sinusitis	Erupción cutánea	Deterioro de la visión
Dificulta la concentración	Ansiedad	Dolores en el pecho	Asma	Enrojecimiento de la cara	Dolores y ardor en los ojos
Dolor en músculos y articulaciones	Confusión y desorientación espacial	Presión sanguínea muy baja o muy alta	Bronquitis	Picor	Dolor detrás de los ojos
Pérdida de memoria	Fatiga	Arritmias	Neumonía	Quemazón	Chiribitas (ver "moscas")
Mareos	Debilidad Flojera	Aceleración o disminución del ritmo cardíaco			Cataratas
Nauseas	Temblores			Inflamación de cara y cuello	
Irritabilidad	Espasmos musculares				
Hormigueos	Dolores constantes en piernas y pies				
Hiperactividad					
Alteración de reflejos	Insomnio				
OTROS					
Problemas digestivos	Dolores abdominales	Dolores de testículos y ovarios	Inflamación de tiroides	Mucha sed	Deshidratación
Sangrado de nariz	Hemorragia interna	Pérdida de pelo	Dolor de dientes	Sensibilidad exacerbada	Hipersensibilidad a la luz
Inflamación nódulos linfáticos	Pérdida de apetito	Hipoxia	Alergias	Micción frecuente e incontinencia	Sudores nocturnos
Alteraciones inmunológicas	Redistribución de metales en el cuerpo	Tinnitus o zumbidos en los oídos	Sentido del olfato alterado	Alteración del metabolismo del azúcar	Sequedad de garganta, labios, boca, ojos
Las reacciones severas pueden incluir convulsiones, parálisis, psicosis, y accidentes cerebrovasculares					

Extraído de www.weepinitiative.org

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

www.sfcsgmeuskadi-aesec.org

sfcsgmeuskadi.aesec@gmail.com

EFFECTOS BIOLÓGICOS DE LA EXPOSICION CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

(Extraído de: ¿Tiene enfermedad Microondas? Paul Doyon)

La exposición a CAMPOS ELECTROMAGNETICOS:

Induce daño oxidativo conduciendo a la disminución del almacén natural de antioxidantes del cuerpo como el superóxido dismutasa (SOD), catalasa, glutatión, coenzima Q10, y melatonina. Cuando en el cuerpo se agotan los antioxidantes, se produce envejecimiento prematuro, aumentan las infecciones, y la sangre se vuelve pegajosa, estas son sólo algunas de las consecuencias. Con una disminución del nivel de antioxidantes en la sangre, por ejemplo, las lipoproteínas de alta densidad (HDL) o colesterol bueno se unen con radicales libres (oxidantes) convirtiendo el colesterol bueno en malo o en lipoproteínas de baja densidad (LDL).

Produce un influjo anormal de calcio en las células. Cuando hay un influjo anormal de calcio en los mastocitos, por ejemplo, producen histamina. Esta es sólo una de las formas conocidas en las que la exposición a las microondas pueden desencadenar o agravar las reacciones alérgicas.

Induce la disfunción mitocondrial. La mitocondria es la central eléctrica de la célula. La disfuncionalidad de las mitocondrias pueden interferir con la capacidad de las células para producir energía y pueden estar vinculadas a la fatiga y posiblemente incluso a la obesidad.

Despolariza los glóbulos rojos, provocando que se agrupen. Cuando esto ocurre, la cantidad de oxígeno que llega a las células del cerebro y las células de otros órganos del cuerpo se disminuye sustancialmente llevando a la hipoxia. Esto puede causar síntomas similares al mal de altura: náuseas, mareos, dificultad para concentrarse, y así sucesivamente.

Induce una disminución en el número de células Natural Killer (NK). Esto conduce a la debilidad de su cuerpo para recuperarse de infecciones virales y otras. Por lo tanto, las personas expuestas a la radiación de microondas llevaría más tiempo que lo normal para recuperarse en su día a día de infecciones.

A largo plazo la radiación de microondas se ha demostrado que **cambia de normal a anormal la ratio de una forma particular de glóbulos blancos (linfocitos) conocida como la proporción de células T-helper/T-suppressor (T4/T8) -**. Las anomalías en esta relación de proporciones de linfocitos T han demostrado que conducen a un aumento de la susceptibilidad a las infecciones virales, fúngicas y bacterianas. Los síntomas incluyen dolor de garganta, fiebre de bajo grado, debilidad, fatiga persistente, y glándulas linfáticas hinchadas.

Aumenta virus, bacterias, hongos, parásitos y hongos en la sangre del huésped humano.

Induce a lo que se conoce como estrés "subliminal" que causa que las glándulas suprarrenales segregan una cantidad anormalmente mayor de cortisol y la adrenalina. La excreción de adrenalina, por su parte, puede conducir a la irritabilidad y una sensación de hiperactividad - este último ahora es muy común en los niños con TDAH. En un estado continuo de esto podría llevar eventualmente al agotamiento suprarrenal. Un Cortisol excesivo se ha relacionado con la obesidad.

Causa una disminución de 5-HT en la sangre. 5-HT es un precursor para la producción de la hormona serotonina cerebral. Bajos niveles de serotonina se han relacionado con la ansiedad y la depresión. Un aumento de la ansiedad y la depresión pueden a su vez ser vinculada a un aumento en el número de suicidios.

Induce una disminución de los niveles de la hormona norepinefrina cerebro. Esta hormona es esencial para el control de la sistema nervioso autónomo, y la falta de ella puede conducir a trastornos del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, si el sistema nervioso autónomo no está funcionando correctamente, el cuerpo va a tener problemas para regular su temperatura - es decir bajar su temperatura cuando está caliente y la subirla cuando está frío. Una disminución anormal en los niveles de norepinefrina también ha sido conectado a alteraciones de la memoria a corto plazo y la depresión.

Altera la producción de melatonina. Esta hormona cerebral y antioxidante es necesario para el sueño apropiado. 42 millones (Aproximadamente uno de cada cinco) de los estadounidenses ahora toman medicamentos para dormir para el insomnio, mientras que otras experimentan a menudo perturbaciones del sueño debidas a la exposición a la radiación electromagnética (EMR). Una caída en los niveles de melatonina también ha sido conectado con aumentos en el cáncer de mama.

Reduce los niveles de la hormona del cerebro, la dopamina. Una caída en los niveles de dopamina se han asociado con la depresión.

Afecta a un descenso anormal en los niveles del neurotransmisor acetilcolina. Una caída en los niveles de este neurotransmisor se ha relacionado con una serie de trastornos neurológicos y neuromusculares - incluyendo la enfermedad de Alzheimer.

Induce la inquietud y por lo tanto puede muy bien ser también responsable de un síndrome llamado síndrome de piernas inquietas. (SPI).

Altera el flujo sanguíneo cerebral regional. Se ha demostrado a través de SPECT en condiciones como el autismo y el síndrome de fatiga crónica (SFC)

Q.2) NOTICIA: LA ELECTROHIPERSENSIBILIDAD YA TIENE CONSIDERACIÓN DE ACCIDENTE DE TRABAJO

ELECTRO Y QUIMICO SENSIBLES
POR EL DERECHO A LA SALUD

Nota de Prensa



79

LA ELECTROHIPERSENSIBILIDAD YA TIENE CONSIDERACIÓN DE ACCIDENTE DE TRABAJO

- Un juez otorga carácter laboral a la Electrohipersensibilidad (EHS) adquirida por un trabajador de Endesa descartando la Enfermedad Común como causa
- José Sanz, miembro de EQSDS, desarrolló los primeros síntomas en 2009 como respuesta biológica a los campos de alta y de baja frecuencia a los que estuvo expuesto en las sedes de Aznar Molina y Argualas (Zaragoza) y Madrid
- La sentencia pone de manifiesto que se cumple el reglamento pero no la ley por lo que podría servir como precedente para prevención de riesgos laborales

Madrid, 8 de Enero de 2019. Un Técnico Superior de Sistemas y Telecomunicaciones de Endesa (perteneciente al grupo italiano ENEL) ha sido el **primer trabajador de España en conseguir una sentencia favorable que resuelve que la Electrohipersensibilidad que padece tiene origen laboral elevándola a Accidente de Trabajo**. La pionera sentencia de diciembre de 2018 del Juzgado de lo Social Número 1 de Zaragoza –y ratificada por el Tribunal Supremo de Justicia de Aragón- descarta la Enfermedad Común - tal y como inicialmente resolvió el INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social)-.

Para ello alega que el “cuadro multisomático de origen neurológico central y disfunción límbica” que empezó a desarrollar el demandante, Joaquín Sanz, en 2009, se manifestaba claramente en el centro de trabajo con cefaleas, acúfenos, falta de concentración, astenia y dolor muscular cuando estaba ante los campos de alta y de baja frecuencia de su puesto (wifis, inalámbricos, transformadores etc). Esto le llevó a que **en 2013 los servicios médicos de Endesa le valoraron como “persona sensible a campos electromagnéticos” confirmando en febrero de 2014 el diagnóstico de Electrohipersensibilidad.**

A pesar de ello, el trabajador -socio de EQSDS- tuvo que compatibilizar desde 2014 su puesto de Argualas (Zaragoza) con otro en la sede de Madrid en un entorno también con “campos electromagnéticos (CEM) generados por las antenas de telefonía y antenas wifi distribuidas por todo el edificio”, recoge la sentencia. Además en todas estas sedes de Endesa son comunes los potentes transformadores de distribución eléctrica.

Un paso más para la electrohipersensibilidad

Por ello, **esta sentencia podría servir para fijar una doctrina hasta ahora inexistente** ya que va un paso más allá de las obtenidas en 2011, 2016 y 2017 en los tribunales españoles donde **la electrohipersensibilidad fue reconocida como causa de incapacidad laboral** ya que los trabajadores no pudieron demostrar la relación causal. “**Ahora se abre una vía para que otros casos puedan tener la misma consideración de contingencia profesional**”, algo relevante porque el acceso al derecho de la prestación es más duro en una enfermedad común, afirma a EQSDS Pedro José Jiménez, abogado de nuestro asociado.

Esta sentencia, asegura el jurista, llena la laguna que hay en la ley que no recoge la EHS como enfermedad laboral al no estar recogida en el RD 1299/2006 como sí lo están algunas hipersensibilidades a agentes químicos. Pero en cuanto a la prevención Jiménez considera que “**mientras no se efectúen cambios legislativos reduciendo los límites máximos de exposición a los campos electromagnéticos, seguirá siendo posible estar sometido a ellos y sólo cuando se haya adquirido la enfermedad, es cuando pueden exigirse a la empresa la adopción de las medidas de protección previstas en el art. 25 de la LPRL.**”

Se cumple el reglamento pero se incumple la ley.

“**Se cumple el reglamento (ya que los valores se encuentran dentro de los permitidos en el RD 299/2016) pero se incumple la ley**” defiende Jiménez, del despacho Jiménez Mainar&Rosel de Zaragoza. Por eso la sentencia podría servir como precedente para todos los trabajadores y los especialmente sensibles y electrosensibles ya que **el artículo 25 de la Ley General de Prevención de Riesgos Laborales especifica que si un trabajador justifica que un producto o tecnología produce daños físicos por debajo de los permitidos, la empresa tiene la obligación de protegerlo. Según este artículo, los trabajadores tampoco pueden exponerse a factores tóxicos y que alteren la fecundidad y la procreación, riesgos ambos probados en la contaminación electromagnética considerada neurotóxica y capaz de producir múltiples alteraciones a nivel multisistémico y enfermedades diferentes a la electrohipersensibilidad sin que el trabajador sea consciente del origen.**

Desembarque tecnológico sin evaluación de riesgos

El creciente desembarque tecnológico laboral y doméstico, y el teletrabajo, se está haciendo sin valorar todos los riesgos que documenta la comunidad científica. “La gente sabe con carácter abstracto la posibilidad de esos efectos negativos de las ondas electromagnéticas, pero mientras éstas no le afectan de forma consciente, no se acomete la necesaria adopción de medidas para suprimir o paliar el riesgo”, afirma el abogado preguntado por EQSDS. Las empresas solo se ciñen a lo que obligan sus gabinetes jurídicos en cuestión de prevención de riesgos laborales. Pero “ello no debe impedir adoptar mayores medidas de protección que las estrictamente exigibles, con carácter preventivo, que es precisamente el objeto de la Ley”.

81

A esto aludía la [Resolución 1815](#) de mayo de 2011 por la que la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa instaba a usar el principio ALARA o “tan bajo como sea razonablemente posible” ante la nocividad asociada a los CEM incluso por debajo del umbral legal que llevó a la IARC en el mismo año a catalogarlos como posiblemente cancerígeno en grado 2B. “En el caso de las eléctricas y las telecomunicaciones son dos de los sectores más poderosos y van a hacer lo que la ley les mande a no ser que sean ellos quienes dicten la propia ley. Porque la norma la hace el legislador pero ¿recibe instrucciones?”, plantea el abogado.

En el limbo consentido

La falta de concienciación y de información de los ciudadanos sobre la contaminación electromagnética, y la capacidad de acumularse, está permitiendo a los gobiernos y empresas tecnológicas beneficiarse de estar cómodamente instaladas en este limbo consentido sin rendir cuentas a cambio de liderar la economía digital. El beneficio es evidente ya que acaparan importantes nichos de mercado dando servicio a la empresa privada, la pública, el hogar, la salud y el ocio.

ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Muchos despliegues de puntos wifi y repetidores están ligados a actividades profesionales, creación de nuevas empresas, mejora de la imagen profesional y de atención al cliente, y la “promesa” a los contratantes de conseguir más clientes, como los bares, o “experiencias” para el ciudadano-votante. Así municipios enteros han optado también por la instalación de potentes wifis urbanos en la vía pública, aún más perjudiciales y exclusivos para los electrohipersensibles, pero con riesgos para todos ya que tienen capacidad de penetración en todos los espacios privados. Pero con la 5G la capacidad de penetración en el organismo de las nuevas frecuencias afirman los expertos que será mayor.

82



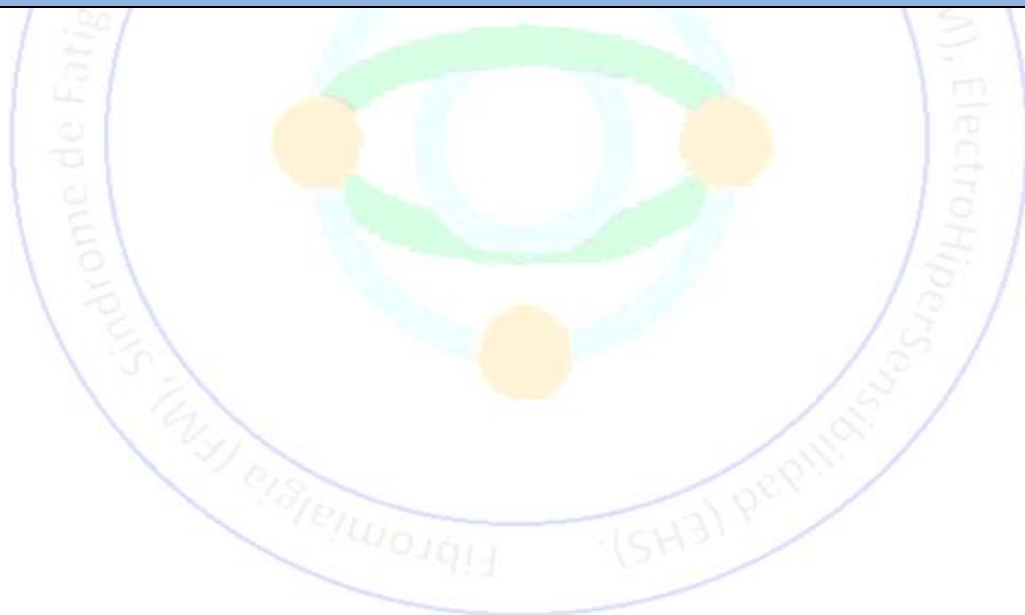
Joaquín Sanz 978822733 aragon@electroyquimicosensibles.org

Rosa Nieto 942090651 comunicacion@electroyquimicosensibles.org

**Espero que toda esta información os sea de ayuda
como punto de partida**

Mucho cariño para todos/as y Cuidaros mucho

Eva María Hazas



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Asociación **SFC-SQM** Euskadi-AESEC

www.sfcsqmuskadi-aesec.org
sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com