

Los efectos que causan los teléfonos móviles en tu cuerpo

El Ciudadano · 7 de octubre de 2015



Existen muchos mitos acerca de los efectos que causa en nuestro organismo el uso de teléfonos móviles. Todos hemos escuchado comentarios en contra de estos artefactos tecnológicos. Algunos dicen que las ondas que emiten pueden causar cáncer; que le hacen daños permanentes al organismo; que interrumpen el funcionamiento de algunos órganos; que aceleran el envejecimiento; que afectan nuestro cerebro mientras dormimos.

¿Qué de todo esto es cierto? ¿Se trata de mitos infundados o de advertencias a las que deberíamos prestar atención? En **Genial.guru** investigamos y estas son las verdades que encontramos. Léelas y comienza a ponerlas en práctica hoy mismo.

Cáncer

Los teléfonos móviles funcionan a partir de radiación electromagnética en el rango de las microondas. Esto quiere decir que cada vez que interactuamos con nuestro móvil, en especial si lo acercamos a nuestra cabeza, absorbemos este tipo de radiación. Aunque suene alarmante y peligroso, no lo es. Podrías pensar que recibir este tipo de radiación directamente en el cráneo aumenta las posibilidades de que en tu cuerpo se desarrolle algún tipo de cáncer, pero no es así. La potencia que alcanzan estas ondas está controlada y no llega a niveles nocivos. Recientemente la Organización Mundial de la Salud declaró que es poco probable que el uso de teléfonos móviles o dispositivos con tecnologías similares puedan causar cáncer.

Capacidad reproductiva

Aunque la absorción de radiación electromagnética en estos niveles no alcanza a afectar nuestro organismo provocando cáncer, sí puede influir en nuestra capacidad reproductiva. 49 investigaciones, realizadas desde el año 2004 hasta la actualidad, concluyen que la radiación que absorbe nuestro cuerpo a través del uso de teléfonos móviles puede afectar el desarrollo de las células reproductivas, disminuyendo nuestra fertilidad.

Sueño

Aunque con respecto al sueño los resultados de investigaciones y estudios son disímiles, algunos han llegado a la conclusión de que la potencia de estas ondas alcanza a afectar nuestra capacidad de descansar. Entre más cerca de ti esté

tu móvil cuando te acuestas en la noche, mayor cantidad de radioactividad estarás absorbiendo y menor será la calidad de tu reposo.

¿Qué puedo hacer para disminuir los efectos negativos del uso de mi móvil?

- Chatea más, llama menos.
- Usa auriculares «manos libres» cada vez que puedas.
- No duermas con tu móvil demasiado cerca (¡Nunca lo dejes bajo la almohada!).
- Si hay mala recepción, no insistas en hacer una llamada (en ese momento tu móvil está atreuyendo más ondas para conseguir comunicarte).
- Siempre que puedas, deja tu móvil sobre una superficie ajena a tu cuerpo.
- Si estás embarazada, aleja tu móvil del vientre. El cuerpo en desarrollo de tu bebé es más sensible a las ondas que el tuyo.

Foto de portada: [Pexels](#)

Tomado de [genial.guru](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)