

EMF*D 5G

5G, Wi-Fi & Cell Phones: Hidden Harms and How to Protect Yourself

DR. JOSEPH MERCOLA

2020

Capitulo # 7

CÓMO PROTEGERSE DE EMFS

(MFS= ELECTRO-MAGNETIC FIELDS)

(MFS= CAMPOS ELECTRO-MAGNETICOS)

(CEM= CAMPOS ELECTRO-MAGNETICOS)

Por muy útil que sea saber cómo remediar el daño que pueden infligir los campos electromagnéticos, la forma más poderosa que tiene de protegerse es reducir su exposición a ellos en primer lugar.

Aunque la mayor parte de este libro tiende a pintar un panorama sombrío, hay muchas formas prácticas de limitar su exposición a los CEM y darse un cambio para recuperarse y reparar la exposición generalizada y casi continua a los CEM que ya ha experimentado.

Las tácticas que describo en este capítulo son beneficiosas para todos. Si se enfrenta a una enfermedad grave, es imperativo que reduzca su exposición tanto como sea posible, ya que los campos electromagnéticos solo empeorarán sus problemas de salud.

CUATRO PRINCIPIOS RECTORES PARA REDUCIR SU EXPOSICIÓN A CEM

La buena noticia es que existe una amplia variedad de estrategias para protegerse de los campos electromagnéticos. La otra cara de la moneda es que puede ser abrumador decidir qué estrategias implementará y en qué orden. Quiero ayudarlo a priorizar sus esfuerzos y comprender lo que debe hacer y por qué.

Debido a que este es un libro, que no cambia una vez impreso, y debido a que la tecnología evoluciona todos los días, existe una alta probabilidad de que estas recomendaciones

cambien en el futuro. Por esta razón, le recomiendo que se suscriba a mi boletín de noticias gratuito en mercola.com para recibir las últimas actualizaciones y estrategias.

Sin embargo, el marco para la corrección de EMF no cambiará, por lo que describiré los principios básicos aquí. Brevemente, desea buscar hacer las siguientes cuatro cosas, en este orden:

- *Evite la exposición innecesaria a los campos electromagnéticos, especialmente dentro de su propia casa y desde sus dispositivos personales (como su teléfono celular), donde tiene el mayor control.*
- *Ponga tanta distancia como pueda entre usted y los campos electromagnéticos que no puede evitar.*
- *Disminuya la cantidad de exposición a los CEM que ingresa a su casa de fuentes externas.*
- *Cuando todo lo demás falla, protéjase.*

Lo guiaré a través de las diversas formas en que puede lograr estos cuatro objetivos en este capítulo. Pero primero, quiero explicar por qué debería considerar seriamente la compra de un medidor que mida los campos electromagnéticos, para que pueda medir la efectividad de cada paso que dé. Ver esta evidencia de progreso lo inspirará a continuar haciendo cambios y adoptar un estilo de vida con menos EMF.

Haz visible lo invisible

Parte de la razón por la que los campos electromagnéticos son tan peligrosos es que, al igual que los rayos X, son invisibles, silenciosos e inodoros. A menos que sea hipersensible a los CEM, no verá, sentirá ni escuchará sus exposiciones a los CEM. Por eso es crucial invertir en dispositivos que puedan localizar y medir todas las fuentes ocultas con precisión.

Antes de hacer algo para remediar su exposición física a los campos electromagnéticos, es vital que mida las palancas de radiación que ya están presentes. Medir primero le proporciona una línea de base y le ayuda drásticamente a ajustar sus esfuerzos de mitigación para que sean lo más efectivos posible. la capacidad de ver y escuchar las lecturas actuales detectadas por los dispositivos de medición de EMF lo motivará a tomar medidas inmediatas para abordarlas.

Incluso si es muy diligente y busca abordar todas las fuentes en la lista completa de este capítulo, puede estar seguro de que algunas fuentes escaparán de sus búsquedas. La forma

más fácil, pero más costosa, de ubicar estas fuentes furtivas en su hogar y medir los campos que emiten sería contratar a un profesional.

Los profesionales más reconocidos que ofrecen este servicio son biólogos de la construcción, capacitados y certificados para analizar ambientes interiores y buscar sistemáticamente la reducción de irritantes químicos, mohos, eléctricos, magnéticos y de radiofrecuencia. También pueden ayudarlo a aprender a usar sus propios medidores y aumentar sus conocimientos sobre cómo determinar, reducir y eliminar los campos electromagnéticos que acechan en su hogar.

Los profesionales de EMF son particularmente útiles para encontrar errores de cableado en su hogar que pueden resultar en campos magnéticos muy altos en toda su casa, y son relativamente comunes. Sin embargo, los termómetros no son fáciles de medir, incluso si tiene un medidor propio.

El enfoque más asequible es comprar su propio medidor EMF y realizar la medición usted mismo. Incluso si contrata a un profesional desde el principio, es mejor comprar algunos medidores para que pueda medir sus diferentes exposiciones a los CEM usted mismo, ya que las exposiciones cambiarán con el tiempo.

Los medidores de calidad profesional de Gigahertz Solutions, Geovital y otras compañías cuestan miles de dólares, pero no es necesario gastar tanto. A menudo, se puede obtener un medidor decente por entre \$ 200 y \$ 400. Existen diferentes tipos de medidores para medir los siguientes cuatro tipos de EMF:

- Radiofrecuencia (**RF**) para **teléfonos móviles, Wi-Fi** y medidores inteligentes
- Campos magnéticos
- Campos eléctricos
- Electricidad sucia

Pautas para evaluar las lecturas de CEM en su hogar

Tipo de exposición a CEM	Umbral máximo de seguridad
Campos eléctricos CA:	
Intensidad de campo con potencial de tierra de	5 voltios por metro
Intensidad de campo, libre de potencial	1 miligauss o 100 nanotesla
Voltaje del cuerpo	100 milivoltios

Campos magnéticos de CA

1 miligauss o 100 nanotesla

Radiación RF

10 microvatios por metro cuadrado

Electricidad Sucia.

El umbral de electricidad sucia varía según el medidor que utilice. Consulte el manual para conocer las pautas

Hay muchos medidores económicos que miden los tres primeros, pero es posible que algunos de estos medidores combinados, en particular las versiones anteriores, no puedan medir todos los campos con precisión. Es probable que necesite más de un metro para medir su exposición a todas las formas.

Sé que este es un tema técnico con muchos detalles. Aun así, es posible encontrar la combinación adecuada de medidores que sean ideales para usted. He incluido una lista de muchos de los mejores medidores disponibles en el mercado con sus pros y contras en la sección de Recursos al final de este libro.

Por supuesto, los medidores cuestan dinero, y cuando necesita comprar más de uno, la inversión puede volverse significativa. Una idea para ahorrar costos es poner en común sus recursos con sus vecinos o miembros de la familia y comprar medidores juntos que compartirán.

Cuando entrevisté a Magda Havas, Ph.D., quien ha estudiado los efectos en la salud de lo que algunos expertos llaman "electrosmog" durante décadas y que investiga y enseña cursos sobre contaminación electromagnética en la Universidad de Trent en Canadá, así es como describió el proceso de medir los campos electromagnéticos por su cuenta:

Cuanto más juegues (usando medidores), más cómodo te sentirás con él. Encontrará algunas sorpresas reales cuando tenga los medidores, porque las cosas que cree que pueden estar apagadas o no irradian pueden aumentar su exposición. Hacer sus propias pruebas es algo que recomiendo encarecidamente.

Independientemente del medidor que elija, querrá buscar videos en YouTube sobre cómo usarlo correctamente. Lloyd Burrell se convirtió en un investigador dedicado a cómo reducir la exposición a los CEM después de experimentar mareos y dolor cada vez que usaba su teléfono celular. Ha realizado muchos videos sobre el tema; puede encontrarlos en su sitio web, *electricsense.com*.

Cuando se trata de seleccionar qué medidor comprar, es importante saber que no existe un "mejor medidor". Su elección de medidores depende de sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son sus preocupaciones sobre los campos electromagnéticos? ¿La torre de telefonía móvil al final de la calle? ¿El Wi-Fi de tu vecino? ¿Las líneas eléctricas aéreas? Aclare sus preocupaciones y luego mire los medidores que pueden medir ese tipo de EMF.
- ¿Qué tan técnico eres? Algunos medidores son más aptos para principiantes que otros. Asegúrese de tener en cuenta su tolerancia para aprender a utilizar nuevas tecnologías al seleccionar su modelo.
- ¿Está dispuesto a invertir en salud turística? Si compras barato, obtienes barato. Esto es particularmente cierto con los medidores EMF. Hay algunos que son tan insensibles e inexactos que son una pérdida total de dinero. La compra de su medidor es una inversión. Investigue e invierta sabiamente.

Una vez que tenga un medidor y esté familiarizado con cómo usarlo, estará en una posición óptima para comenzar a disminuir su exposición. Así que volvamos a los cuatro principios rectores y las principales prioridades para la remediación de EMF.

PRIORIDAD NÚMERO 1: REDUZCA LA EXPOSICIÓN A CEM DENTRO DE SU CASA

Remediar su hogar de los campos electromagnéticos que se originan en su interior es un primer paso vital. Si protege su hogar de estas fuentes externas sin remediar primero las fuentes internas de EMF, la estrategia puede ser contraproducente y aumentar los niveles de EMF en el interior porque el blindaje reflejará los EMF de su hogar en el interior.

Reduzca los campos electromagnéticos emitidos por su computadora y su conexión a Internet

Este es uno de los dos aspectos más importantes para reducir la exposición a EMF en su hogar, porque las exposiciones a radiofrecuencia se encuentran entre los mayores contribuyentes a su carga de exposición a emf, especialmente Wi-Fi de sus enrutadores y otros dispositivos. Además, el Wi-Fi produce una señal modulada que es especialmente dañina para su cuerpo.

Su objetivo a largo plazo debe ser conectar la computadora y la impresora de su hogar a Internet mediante un cable Ethernet (red de área local o LAN) en lugar de hacerlo de forma inalámbrica a través de un enrutador con Wi-Fi.

Idealmente, podrá obtener una solución profesional contratando a un contratista de audio / video de bajo voltaje o una compañía de cine en casa para instalar cables Ethernet en sus paredes. Como alternativa para ahorrar dinero, puede hacerlo usted mismo colocando cables Ethernet desde su módem y enrutador a lo largo de las paredes en los zócalos de su hogar.

Los cables Ethernet planos menos costosos, fácilmente disponibles en los minoristas en línea, funcionan mejor en este escenario. la mayoría de las computadoras portátiles nuevas no tienen un puerto Ethernet, por lo que deberá comprar un adaptador económico que se ajuste al puerto USB-A, USB-C o Thunderbolt.

Es importante darse cuenta de que su conexión Ethernet no estará conectada a tierra, por lo que si tiene una computadora portátil y deshabilita su Wi-Fi y conecta un cable Ethernet estándar para conectarse a Internet, aún tendrá campos eléctricos altos cuando coloque su manos en la computadora portátil. Básicamente, está intercambiando un tipo de EMF por otro.

Puede evitar campos eléctricos elevados utilizando un cable Ethernet Cat7 con conexión a tierra (con extremos metálicos) y un kit adaptador de conexión a tierra Ethernet (consulte Recursos para obtener recomendaciones).

Por favor, comprenda que la mayoría de los módems / enrutadores de las compañías telefónicas y de cable están habilitados para Wi-Fi de manera predeterminada.

Afortunadamente, el Wi-Fi se puede apagar a través del software. Comuníquese con su compañía de cable o teléfono para que le explique cómo hacer esto, o pídale que lo hagan por usted de forma remota por teléfono. Pero asegúrese de comprobarlo usted mismo, ya que es posible que le estén dando instrucciones incorrectas. Deberá sacar su medidor de RF y confirmar que no hay radiación inalámbrica proveniente de su dispositivo

El Arris Surfboard es uno de esos módems aprobados por las compañías de cable.

Además, su compañía de cable puede actualizar automáticamente el software de su módem y volver a encender el Wi-Fi sin que usted se dé cuenta, por lo que es aconsejable verificarlo regularmente con su medidor de RF. A continuación, puede confirmar fácilmente si la conexión inalámbrica está realmente desactivada.

Una solución es comprar su propio módem aprobado por la compañía de cable y su propio enrutador por separado. Luego, puede evitar pagar la tarifa mensual para alquilar el módem / enrutador que instalan y evitar que el Wi-Fi se vuelva a encender automáticamente con las

actualizaciones. El Arris Surfboard es uno de esos módems aprobados por las compañías de cable. Elija un modelo que no tenga Wi-Fi.

Solo tendrá un puerto Ethernet, por lo que si tiene más de una computadora en la casa, necesitará su propio enrutador. Compre un enrutador que no venga con Wi-Fi: sugiero varios modelos para elegir en la Sección Recursos.

Además, tenga en cuenta que el hecho de que esté utilizando una conexión Ethernet por cable no significa que su computadora no esté emitiendo una señal Wi-Fi. Deberá ir a su configuración y asegurarse de colocar su dispositivo en modo avión. La mayoría de las computadoras portátiles tienen un botón o ícono inalámbrico para encenderlo y apagarlo. Puede buscar su modelo en línea para averiguar dónde está o simplemente buscar un ícono que parezca una antena que envía señales.

Es muy importante recordar y asegurarse de deshabilitar también Bluetooth en su PC o Mac, pero solo después de reemplazar su mouse y teclado inalámbricos con un mouse y teclado con cable. Es posible que deba desconectar una llave Bluetooth de un puerto USB para deshabilitar el Bluetooth en su computadora.

Si por alguna razón no puede deshabilitar el enrutador Wi-Fi en el tour, el primer paso mínimo es usar un temporizador electrónico para apagar su enrutador Wi-Fi todas las noches mientras duerme, o un interruptor inalámbrico que pueda apagarlo, y cuando lo necesite. Solo asegúrese de que esté siempre apagado cuando duerma y colóquelo lejos de un escritorio, sofá o cualquier lugar donde la gente se siente o se pare durante el día.

Otra opción, pero no la que recomiendo, es mantener su enrutador, pero cubrirlo con un paño protector de RF o una caja de malla de alambre. Algunos ejemplos son Signal Tamer y WaveCage, ambos disponibles en LessEMF.com, y Router Guard, disponible en Smart Meter Guard. Estos no eliminan por completo los niveles de RF en la habitación, simplemente los reducen.

Aquellos en su familia que insistan en usar sus dispositivos inalámbricos portátiles seguirán recibiendo una señal, pero al menos la señal de RF del enrutador y otros dispositivos inalámbricos se reducirá en la habitación. Si adopta este enfoque, al menos intente ubicar los enrutadores lejos de las habitaciones y donde la gente pasa mucho tiempo durante el día.

Para cualquier dispositivo eléctrico en el que ponga sus manos, especialmente una computadora personal, asegúrese de que tenga un cable de alimentación de corriente alterna (CA) con conexión a tierra con un enchufe de tres clavijas que esté enchufado a un tomacorriente con conexión a tierra adecuada. Esto es crucial para protegerse contra los campos electromagnéticos cuando se usa una computadora portátil. Si la computadora de su

PC no tiene un cable de alimentación con un enchufe de tres clavijas, puede comprar uno que se conecte a su puerto USB. (Ver Recursos).

Para una computadora portátil Mac, deslice y deseche el adaptador del transformador (el ladrillo blanco en el cable de alimentación). el adaptador es la pieza con dos hojas que se abren hacia afuera y le permiten enchufar el transformador a un tomacorriente o regleta, pero ese adaptador no está conectado a tierra.

En su lugar, conecte el transformador al cable de alimentación de CA con conexión a tierra con el enchufe de tres clavijas que venía en la caja con las MacBooks más antiguas. Las nuevas MacBooks no vienen con ese cable de alimentación de CA con conexión a tierra. Sin embargo, puede comprarlo en línea en Apple u otros minoristas. Para mayor protección, compre cables de alimentación de CA blindados para su computadora de escritorio, monitor e impresora. (Consulte Recursos para obtener sugerencias).

Toma el control de tu teléfono

Tú teléfono celular transmite radiación de radiofrecuencia incluso cuando no está en una llamada, porque está constantemente actualizando su ubicación y comunicándose con las torres de telefonía celular más cercanas para actualizaciones, descargas, correos electrónicos y mensajes de texto. Siempre que no necesite hacer una llamada en su teléfono, cámbielo al modo avión para evitar la radiación continua que emite.

Además, ponga su teléfono móvil en modo avión si lo lleva en su cuerpo. Esta es la segunda estrategia más importante y, para algunos, el paso más importante que puede dar. Mantener este potente emisor de frecuencias de RF directamente en su cuerpo es solo buscar problemas.

Muchas mujeres diagnosticadas con cáncer de mama llevaban el teléfono en el sostén. A menos que tenga una emergencia y necesite estar alerta a las llamadas entrantes, es mejor evitar que su teléfono esté encendido cuando está en su cuerpo.

Desafortunadamente, no es tan fácil como antes desactivar la antena inalámbrica en su teléfono simplemente seleccionando el modo avión en la configuración de su teléfono. Ahora no solo debe seleccionar el modo avión, sino también apagar el Wi-Fi, Bluetooth y las comunicaciones de campo cercano (NFC).

Afortunadamente, puede hacer esto deslizando hacia arriba en un teléfono Apple y hacia abajo en un Android; esto abrirá una pantalla que le muestra los íconos para el modo avión, Wi-Fi, Bluetooth, para que pueda apagarlos todos con solo un par de toques. (También puede configurar esta página en la pantalla de edición para poner todos los íconos uno cerca del otro para que sea aún más fácil).

Evite usar su teléfono celular cuando la señal sea débil, porque cuando el teléfono tiene que trabajar más para establecer una conexión a una torre celular, emite niveles más altos de radiación. De hecho, un estudio de 2019 encontró que los teléfonos emiten hasta 10,000 veces más radiación EMF cuando la conectividad es baja. Es mucho mejor esperar hasta que esté en un lugar con barras llenas, e incluso entonces, usar el altavoz para que el teléfono esté más lejos de su cuerpo.

Sé que esto puede parecer un desafío, pero también desea evitar el uso de un teléfono celular en su automóvil, o mientras está en un autobús o tren, incluso cuando la conexión a una torre celular es fuerte. Debido a que está en movimiento, el teléfono tendrá que trabajar más para mantenerse en comunicación con la torre celular y, nuevamente, emitirá más radiación como resultado.

Además, debido a que están revestidos de metal, toda esa radiación adicional se refleja en las superficies internas del vehículo, lo que intensifica la radiación. Es mejor mantener su teléfono en modo avión cuando está en el automóvil. Si lo usa habitualmente para escuchar música o podcasts, descargue el contenido antes de salir para poder disfrutarlo sin estar conectado a una red.

Evite dormir con su teléfono celular en su habitación a menos que esté en modo avión o completamente apagado. Si es posible, también es aconsejable colocarlo en una bolsa de Faraday (que discutiré con más detalle más adelante en este capítulo). Si bien eso puede parecer excesivo, existe la posibilidad de que, sin saberlo, haya descargado software espía en su teléfono que mantendrá el dispositivo encendido incluso cuando lo ponga en modo avión.

Estos programas pueden ser difíciles de encontrar, por lo que usar una bolsa de Faraday es una solución simple que ofrece protección adicional y también protege contra el escenario más común en el que se olvida de poner su teléfono en modo avión.

Lamentablemente, muchas personas, incluidos los niños, duermen con sus teléfonos puestos justo debajo de la almohada, con la cabeza a pocos centímetros de un dispositivo que transmite señales de radio intermitentes durante toda la noche. Ésta es una de las peores cosas que puede hacer por la salud del cerebro; es una receta virtual para la neurodegeneración y un mayor riesgo de cáncer de cerebro.

Mucha gente usa sus teléfonos celulares como despertadores. Esto tampoco es una buena idea. Si elige hacer esto, la precaución mínima es poner su teléfono en modo avión y en una bolsa de Faraday. Una mejor opción es usar un reloj parlante que no tenga luces y que, por lo tanto, no interfiera con su sueño, incluso al interrumpir la melatonina. Estos relojes están disponibles a través de minoristas en línea.

No utilice la tecnología inalámbrica para su teléfono celular, especialmente en cualquier lugar cerca de su cama, ya que también aumentarán los campos electromagnéticos en toda su casa. En su lugar, use un cargador enchufable estándar y mantenga la carga y el cable alejados de la cama. La carga inalámbrica también es mucho menos eficiente energéticamente que usar un dongle conectado a un enchufe de alimentación, ya que consume energía continua (y emite EMF) ya sea que lo esté usando o no.

Para saber cómo usar su teléfono celular y protegerse de los campos electromagnéticos, puede copiar un simple truco que yo utilizo. Cuando estoy en casa, tengo una conexión Ethernet por cable en mi escritorio y mantengo mi teléfono en modo avión para que no emita RF.

Cuando alguien llama a mi teléfono celular, va a mi buzón de voz que configuré usando un servicio llamado YouMail. El servicio es gratuito y puede usarlo para informar y bloquear a los vendedores telefónicos.

También puede crear una solución alternativa cableada que le permita usar su iPhone y iPad en modo avión y aún así acceder a Internet. Utilice un cable de alimentación de adaptador Ethernet (consulte la sección de Recursos para ver uno que esté blindado). luego use el mismo cable Ethernet blindado con conexión a tierra y el mismo kit adaptador de conexión a tierra Ethernet que recomendé para su computadora.

Esta solución te permite acceder a Internet y otras aplicaciones como lo harías en Wi-Fi sin los campos electromagnéticos de radiofrecuencia del dispositivo. Tampoco tendrá los campos eléctricos que tendría si no usara un cable Ethernet blindado con conexión a tierra.

No podrá hacer ni recibir llamadas telefónicas, pero para eso es un teléfono fijo con cable cuando está en casa. Desafortunadamente, esta solución aún no se puede realizar con la mayoría de los teléfonos celulares y tabletas con Android, solo con iPhones y iPads.

Tus hijos y teléfonos móviles

Salvo una emergencia que ponga en peligro la vida, los niños no deben usar un teléfono celular o un dispositivo inalámbrico de ningún tipo, por todas las razones que describí en el Capítulo 4.

Si su hijo quiere jugar a un juego en una tableta o teléfono, ponga el dispositivo en modo avión. Restrinja el acceso total de su hijo a dispositivos móviles a menos de dos horas a la semana. Aguante todo lo que pueda antes de darle a su hijo un teléfono celular, especialmente un teléfono inteligente. Hay un movimiento a nivel nacional para esperar hasta el octavo (waituntil8.org), un compromiso que los padres y los niños hacen para decir que no obtendrán un teléfono inteligente hasta al menos el octavo grado.

Si bien el objetivo principal de la iniciativa es "dejar que los niños sigan siendo niños un poco más", los beneficios para la salud física de restar años a la exposición de sus hijos a la radiación del teléfono celular durante toda su vida, especialmente cuando sus cuerpos, cerebros y cráneos aún están creciendo, es tan importante como cualquier beneficio socioemocional, si no más.

A los niños se les dan teléfonos celulares, es esencial que aprendan a usarlos de manera segura manteniéndolos en modo avión en todo momento, excepto al hacer una llamada, que solo debe hacerse usando un altavoz con el teléfono al menos a dos pies de distancia del cuerpo durante la llamada.

Reducción de las fuentes interiores comunes de campos magnéticos

Si hay campos magnéticos que se originan dentro de su casa, se debe a problemas de cableado interno o conexión a tierra, así como a dispositivos que generan un campo magnético alto (estufa eléctrica, secador de pelo, etc.).

Lamentablemente, es común que muchos hogares tengan errores de cableado en los que los campos magnéticos creados por la corriente que circula por los cables neutro y vivo de un circuito no se pueden cancelar entre sí. Esto crea un campo magnético de corriente alterna (CA) peligrosamente alto cuando se encienden cargas eléctricas, como luces del techo o electrodomésticos.

También hay áreas cerca de electrodomésticos con motores en las que simplemente no desea perder tiempo cuando están en funcionamiento. Algunas casas tienen el refrigerador contra la pared en una habitación y, en el otro lado de la pared, un dormitorio con una cama o sala de estar con una silla o sofá contra la parte posterior del refrigerador. La persona sentada o durmiendo allí estará expuesta a campos magnéticos de CA altos siempre que el motor del refrigerador esté funcionando.

Una caja de interruptor y los cables grandes que la conectan al poste o medidor exterior son otra área donde los campos magnéticos pueden extenderse hasta cinco pies a ambos lados de la pared. Los inversores de energía solar también tienen campos magnéticos elevados.

Evite estas "fuentes puntuales" de exposición al campo magnético midiendo con su medidor de gauss y haciendo una planificación cuidadosa de dónde colocar sillas, escritorios, sofás y camas en relación con fuentes de alto campo magnético. El blindaje, sobre el que leerá más adelante en este capítulo, a menudo es muy difícil y costoso de lograr con campos magnéticos.

Reduzca la Electricidad Sucia que se origina dentro de su casa

Como recordará del Capítulo 1 y anteriormente en este capítulo, las fuentes de electricidad sucia incluyen líneas eléctricas, cableado eléctrico dentro de su hogar, bombillas fluorescentes compactas, reguladores de intensidad, bombas de piscina, bombas de calor, acondicionadores de aire, fuentes de alimentación para muchos dispositivos eléctricos (como televisores, monitores y computadoras, e inversores en paneles solares, todos los cuales emiten EMF dañinos).

La electricidad sucia también puede saltar de un circuito a otro dentro de su casa. Incluso puede viajar a lo largo de líneas eléctricas e ingresar a su hogar desde las casas de los vecinos a través del cableado, o incluso a través del suelo. Por estas razones, es más complicado reducir su exposición a la electricidad sucia que simplemente apagar su Wi-Fi, poner su teléfono en modo avión o cambiar los cables de sus dispositivos eléctricos. Pero abordar las fuentes de electricidad sucia dentro de su hogar sigue siendo una parte importante de sus esfuerzos de mitigación de EMF.

La forma más sencilla de remediar la electricidad sucia es instalando filtros diseñados para reducir la electricidad sucia, que se conectan a un enchufe y utilizan un circuito eléctrico específico para purgar la contaminación eléctrica sucia del circuito al que está conectado.

Los filtros son portátiles, lo que significa que puede moverlos de una habitación a otra, tal vez conectando uno cerca de su escritorio si trabaja en casa durante el día y luego moviéndolo a su dormitorio por la noche. O puede llevarlo a trabajar con usted y luego llevarlo a casa nuevamente por la noche.

En su investigación, Magda Havas de la Universidad de Trent descubrió que los filtros de electricidad sucios podrían proporcionar una remediación significativa de este flagelo invisible y una mejora de los síntomas. En 2003, Havas diseñó y realizó un experimento en una escuela donde uno de los estudiantes tenía problemas de salud y atención y también era electrohipersensible.

Instaló filtros Stetzer en las aulas. Los profesores no sabían que se estaban utilizando los filtros. En una entrevista que le hice para mi sitio web, Havas recordó:

Estaba muy escéptica de que se pudiera poner algo en un tomacorriente y eso limpiaría la electricidad y todos estarían felices y saludables después de eso..... Cuando finalmente llegué a analizar los datos, quedé absolutamente impactada por lo que encontré....

Aproximadamente el 44% de los maestros mejoraron mientras los filtros estaban enchufados... y el comportamiento de los estudiantes mejoró. Muchos de los síntomas que mejoraron en la escuela fueron los que asociamos con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Por supuesto, también puede comprar varios filtros, pero a aproximadamente \$ 40 cada uno, puede ser costoso colocar filtros en cada habitación o en su casa, ya que la mayoría de las casas probablemente necesitarán al menos 20, y una casa grande puede necesitar entre 40 a 80 filtros.

Sin embargo, puede obtener una tarifa por volumen con descuento si utiliza Stetzer Electric (608-989-2571). No encontrará el descuento en línea, deberá hacer una llamada telefónica para reducir el precio a alrededor de \$ 25 por unidad.

Lo ideal sería instalar dos o tres filtros en tu dormitorio (el más importante), en las habitaciones que tienen computadoras y en la habitación cercana a los interruptores automáticos. Es imperativo usar un medidor de electricidad sucio (consulte Recursos para obtener sugerencias) para ayudarlo a colocar los filtros correctamente, ya que algunos circuitos no necesitarán ninguno mientras que otros pueden necesitar algunos filtros. La única forma de saberlo es medir con un medidor de *electricidad sucia*.

Un enfoque alternativo para reducir la electricidad sucia que se genera en su propia casa es usar filtros para toda la casa que están instalados en su caja de disyuntores. (Consulte Recursos para obtener una recomendación de producto específica). Con un filtro para toda la casa en uso, la electricidad sucia que viaja por todos los circuitos se limpia antes de tener la oportunidad de infectar otros circuitos. Estos filtros también ayudan con la corrección de fase de la energía antes de que llegue al refrigerador y a otros electrodomésticos, lo que los ayudará a funcionar con mayor suavidad con menos arcos eléctricos y generación de energía sucia.

Cuando utiliza un sistema para toda la casa, existen muchos otros beneficios. Este sistema hace que circule menos corriente (amperios) a través de sus cables porque el voltaje está en línea con la corriente. Esto se denomina corrección de fase y también puede reducir los campos magnéticos. La menor cantidad de voltaje que viaja a través de todas sus líneas eléctricas reduce la exposición al voltaje, mitiga la electricidad sucia y brinda el beneficio adicional de ayudar a que los electrodomésticos funcionen de manera más fría, suave y con mayor eficiencia energética.

Si bien eso ayudará a filtrar la electricidad sucia que ingresa a su hogar de los vecinos, solo filtrará marginalmente la electricidad sucia que se crea dentro de la suya al cambiar las fuentes de alimentación y los motores como su refrigerador.

Es por eso que debe tener cuidado de minimizar el uso de bombillas y electrodomésticos que generan electricidad sucia en primer lugar y enchufar filtros individuales en los tomacorrientes de su hogar según las lecturas de su medidor de micro sobrecargas enchufable.

Otra fuente cada vez más común de electricidad sucia son los inversores que se utilizan para convertir la electricidad de CC que crean los paneles solares en CA para que su hogar y la red puedan usar la energía. Hay condensadores especiales que se pueden instalar en el inversor solar que eliminan las frecuencias de electricidad sucia en el rango de 20 kHz que generalmente son causadas por inversores que convierten la electricidad de CD en CA.

Otras estrategias

- Reemplace toda su tecnología inalámbrica con alternativas cableadas. Si encuentra resistencia por parte de otros miembros de su hogar, deberá educar a todos sobre la información de este libro. Como mínimo, apagar todos los dispositivos inalámbricos de la casa por la noche es el primer paso importante y es mejor que no hacer nada.

Utilice versiones con cable de teclados, ratones y controladores de juegos, y si estos dispositivos le permiten ponerlos en modo avión, hágalo. Una vez que haya reemplazado un mouse y teclado inalámbricos con versiones con cable, asegúrese de deshabilitar el Bluetooth en su computadora. De lo contrario, seguirá emitiendo radiofrecuencias.

Conecte su impresora a su computadora con un cable USB o en red a través de un enrutador cableado usando un cable Ethernet (asumiendo que su computadora también es parte de esa red cableada con un cable Ethernet). Luego, desactive el Wi-Fi en la impresora.

- Continúe con su transición a las tecnologías cableadas reconsiderando su teléfono residencial. Idealmente, querrá utilizar un teléfono fijo tradicional o un sistema telefónico de Voz sobre Protocolo de Internet (VoIP) en casa o en la oficina, donde tenga una conexión a Internet por cable. Inserte el término "servicios VoIP gratuitos" en su motor de búsqueda favorito y encontrará una amplia variedad de opciones para usar. Una ventaja es que todas las llamadas nacionales serán gratuitas.

Independientemente del tipo de conexión telefónica que tenga, asegúrese de no utilizar un teléfono inalámbrico. Emiten altos niveles de EMF desde su base en todo momento, incluso cuando el teléfono no está en uso. Si tiene un teléfono inalámbrico en su casa, debería estar en la parte superior de su lista de cosas para quitar. Elija un teléfono con un auricular que esté conectado a la base mediante un cable antiguo y se ahorrará una gran cantidad de exposición a los EMF.

- Retire todas las bombillas fluorescentes y accesorios de su hogar. Esto es por tres razones. El principal es que estos dispositivos producen electricidad sucia, generalmente en el rango de 62 kHz. Las bombillas tienen mercurio tóxico en su interior, y si rompes una, tendrás que enfrentarte a un desafío tóxico. Las bombillas LED y fluorescentes también parpadean, lo que puede afectar su biología. Los riesgos de las luces parpadeantes incluyen convulsiones y síntomas neurológicos menos específicos, como malestar y dolores de cabeza.

Las convulsiones también pueden desencadenarse en personas sin antecedentes previos o trastorno de diagnóstico. Por último, son una fuente de luz digital que puede exponerlo a grandes cantidades de luz azul, lo que puede interrumpir su producción de melatonina y sus ciclos de sueño-vigilia si los usa por la noche.

Es mejor tener LED solo en áreas que no usa mucho. Esto se debe a que si alguien los deja encendidos accidentalmente, no consumirán tanta energía como la alternativa incandescente más saludable. Sin embargo, debido a que la mayoría de los LED tienen la misma preocupación por la luz azul digital, sería mejor usar las viejas bombillas incandescentes transparentes en áreas que ha encendido con frecuencia por la noche, como la cocina, el baño y el dormitorio.

Mida cualquier bombilla que use para electricidad sucia con un medidor de micro sobretensión enchufable (consulte la sección de Recursos para obtener más información sobre medidores específicos) con luces encendidas o apagadas. Si la bombilla aumenta el nivel de electricidad sucia por encima de la lectura de referencia (con la bombilla apagada), no la use. Compre bombillas LED de "voltaje de línea" que funcionen directamente con 120 voltios y no tengan una fuente de alimentación de modo conmutado en su base, que es lo que produce la electricidad sucia.

Sin embargo, tenga cuidado de evitar las luces LED "inteligentes", que pueden encenderse y apagarse con su teléfono celular o incluso cambiar de color. Estas bombillas emiten señales de radiofrecuencia similares a las de tu enrutador Wi-Fi o teléfono celular.

Opte por no participar en el furor del *INTERNET de las COSAS* (IoT), que discutimos en el Capítulo 1, y evite comprar electrodomésticos inteligentes, termostatos y asistentes digitales / parlantes inteligentes, ya que están constantemente recibiendo una señal de Wi-Fi. Además, también están invadiendo su privacidad y escuchan constantemente sus conversaciones, en particular televisores inteligentes y asistentes digitales / parlantes inteligentes como Alexa y Google Home.

- Si todavía usas un horno de microondas, considere reemplazarlo con un horno de convección de vapor. Que calentará su comida de la forma más rápida y segura. Cuando están encendidos, los hornos de microondas se encuentran entre los mayores contaminantes de EMF de radiofrecuencia en su hogar y también emiten un campo magnético muy alto a varios pies en la cocina (cuando están en funcionamiento).

Realmente no quiero estar a menos de 100 pies de un microondas en funcionamiento, por lo que es mejor sacarlo de su casa. Sin embargo, recuerde que, en conjunto, su teléfono celular y su enrutador inalámbrico son las mayores fuentes de exposición a los CEM en su hogar.

El otro desafío con prácticamente todos los televisores inteligentes nuevos es que es imposible desactivar el Wi-Fi. Esto significa que lo bombardeará regularmente con Wi-Fi incluso cuando no tenga ningún Wi-Fi habilitado en el enrutador de su hogar.

Considere usar un monitor de computadora grande de alta resolución como su televisor, ya que no tendrá este problema ... También suelen tener menos parpadeo que un televisor. El otro beneficio de ver su video en un monitor de computadora es que puede usar software de una compañía como Iris (<https://iristech.co/>) que le permite filtrar la luz azul cuando mira televisión por la noche.

Los televisores inteligentes de la marca Sony le permiten desactivar el Wi-Fi. Conecte un cable Ethernet en el conector Ethernet que todos los televisores inteligentes tienen en la parte posterior. En otras marcas de televisores inteligentes tienen en la parte posterior. En otras marcas de televisores inteligentes, conecte el cable de alimentación del televisor a una regleta y apague el televisor cuando no lo esté viendo.

Eso mata el Wi-Fi en la habitación (que puede emitir escaleras arriba a habitaciones cercanas por la noche). Mida la RF en la habitación con su medidor con su televisor inteligente que no es de Sony encendido y siéntese lo suficientemente atrás como para que el nivel de RF donde se sienta esté tan cerca o menos de 10 microvatios por metro cuadrado ($\mu\text{W} / \text{m}^2$) (o menos de 0,01 vatios por metro cuadrado (W / m^2)) como sea posible.

- Conecte un cable Ethernet con conexión a tierra en la parte posterior de su dispositivo Roku o Apple TV. Esto apagará automáticamente el Wi-Fi en el Roku, pero tomará varios minutos

Luego, deberá comprar un control remoto infrarrojo (IR) de Roku para apagar la conexión inalámbrica, un transmisor separado en el dispositivo Roku que le permite controlarlo desde su teléfono inteligente. La función de conexión inalámbrica no se apaga simplemente conectando un cable Ethernet.

En los dispositivos Apple Tv, el Wi-Fi no se apaga en absoluto cuando conecta un cable Ethernet, pero puede colocar el dispositivo dentro de un Signal Tamer para reducir la RF en la habitación cuando mira la televisión y conectarlo a un regleta que apagas cuando terminas de mirar. Eso mata el Wi-Fi en el dispositivo Apple TV.

- Evite el uso de anteojos con montura metálica. Los investigadores han descubierto que los marcos de metal pueden, en ciertos casos, causar un aumento en los niveles de campo de hasta aproximadamente 20 decibelios (dB), que es aproximadamente un aumento de diez veces con respecto a los que se ven sin ellos. Lo mejor sería cambiar a monturas de plástico para cualquier anteojos que use.
- Reemplace sus interruptores de atenuación con interruptores de luz de encendido y apagado regulares, ya que los interruptores de atenuación producen electricidad sucia. Si desea controlar el nivel de iluminación, busque bombillas incandescentes con múltiples niveles de intensidad.
- Elija los sistemas de alarma con cuidado. Asegúrese de estar utilizando un sistema que no requiera un enrutador Wi-Fi. Idealmente, conecte tantos sensores como pueda. Si tiene algunos sensores inalámbricos, eso debería estar bien, ya que generalmente emiten una señal inalámbrica continua pero solo se encienden durante unos segundos al día.

Dígale a su contratista de sistemas de seguridad que desea evitar un sistema que "sondea" los sensores cada 30 segundos o varias veces al día. Esto se hace con frecuencias de radio, donde la unidad de control central pide a todos los sensores que se registren con una señal de radio propia para asegurarse de que el sistema está funcionando.

- Tire su monitor para bebés. En una cruel ironía, la mayoría de los monitores para bebés son una fuente importante de radiación de radiofrecuencia. Mover la cuna de su bebé a su dormitorio para que pueda deshacerse del monitor para bebés por completo es la mejor manera de evitar la radiación emitida por estos dispositivos. Si debe usar un monitor existente, manténgalo lo más lejos posible de la cuna de su bebé y de la mesita de noche o de la encimera de la cocina de su mamá.

Para los monitores para bebés que están cableados o emiten niveles bajos de EMF, consulte la sección de Recursos. Aún desea mantener todos estos monitores lo más lejos posible de la cuna del bebé, así como de la cama de mamá y el mostrador de la cocina, como al otro lado de la habitación.

Recuerde, los padres criaron a sus hijos durante miles de años sin monitores para bebés; tú también puedes prescindir de uno.

- Rechaza la instalación de un contador inteligente en tu casa siempre que puedas. Si su empresa de servicios públicos no ofrece un programa de exclusión voluntaria, coloque un protector de medidor inteligente sobre su medidor inteligente de electricidad, agua y gas. están disponibles en smartmetercovers.com y smartmeterguard.com
- Evite comprar electrodomésticos inteligentes como termostatos y refrigeradores.
- Contrate a un electricista, plomero o experto en EMF con experiencia en EMF para corregir errores de cableado que pueden causar picos en la exposición a campos magnéticos. Las fuentes de campos magnéticos de los electrodomésticos, como el motor de un refrigerador o la parte posterior de un panel de interruptores, se pueden proteger con materiales especiales pedidos a Europa, pero deben ser evaluados e instalados por un profesional.
- Evite los sistemas eléctricos de calefacción por suelo radiante, que emiten campos electromagnéticos tanto magnéticos como eléctricos que pueden medirse incluso a la altura de la cintura, a menos que utilice una marca que neutralice los campos electromagnéticos (consulte Recursos). Idealmente, es mejor considerar otra solución de calefacción.
- Mantenga los campos electromagnéticos innecesarios fuera de la habitación usando un reloj despertador que funcione con baterías en lugar de uno que se enchufa a la pared, y no use mantas eléctricas. Si tiene una cama que tiene componentes con cables eléctricos que se conectan a un tomacorriente de pared, está durmiendo en un enorme campo eléctrico que no permite un sueño profundo y rejuvenecedor.

Algunas camas eléctricas, como las camas de hospital, también tienen un transformador montado justo debajo del colchón, lo que coloca campos magnéticos altos en la parte media de su cuerpo durante toda la noche. Esto es potencialmente muy dañino. Asegúrese de que el cable esté enchufado a una regleta y de apagar el interruptor en la regleta cuando duerma. esto elimina tanto el campo eléctrico como el magnético al mismo tiempo.

Idealmente, es mejor apagar la electricidad de su dormitorio por completo cuando duerma. Si bien esto puede parecer un desafío, hay dispositivos relativamente simples en emfkillswitch.com que, una vez instalados, le permitirán apagar fácilmente toda la energía en el dormitorio presionando un botón.

- Desenchufe los cargadores y electrodomésticos del tomacorriente de pared cuando no estén en uso. Manténgalos alejados de su cama por la noche. Use bancos de energía que funcionan con baterías para cargar sus teléfonos y dispositivos por la noche. En combinación con un interruptor de apagado, estos bancos de energía se pueden mantener enchufados a la pared y se cargarán durante el día y cargarán su teléfono por la noche. Solo recuerde mantener su teléfono en modo avión.
- Para los dispositivos eléctricos que no usa con tanta frecuencia, conéctelos a un cable de alimentación con conexión a tierra, disponible en cualquier ferretería, y luego apague el cable de alimentación cada vez que no esté usando esos dispositivos. ElectraHealth.com dispone de una regleta de enchufes blindados. También puede usar interruptores de conexión manuales, como uno llamado cubo de grifo con interruptor de encendido y apagado, disponible en tiendas minoristas en línea o en una ferretería local.
- Si tiene una sauna en su hogar, elija una que tenga cables blindados en las paredes a los elementos calefactores, así como el cable de alimentación de CA al tomacorriente de la pared. Muchas, pero ciertamente no todas, las saunas están diseñadas para mantener bajos los campos magnéticos, y tienen certificaciones que lo demuestran.

Sin embargo, estos laboratorios de certificación se centran únicamente en los campos magnéticos, la "M" de los EMF, y no también en los campos eléctricos, la "E" de los EMF. Como resultado, los expertos en EMF han medido campos eléctricos altos en saunas que promocionan sus bajos niveles de EMF, y ciertos clientes eléctricamente sensibles que no pueden tolerar campos eléctricos, que es la mayoría de ellos, no se sienten cómodos en saunas con campos eléctricos altos.

Para obtener recomendaciones de las empresas de saunas que han convertido su cableado en cableado blindado y han documentado campos eléctricos y magnéticos bajos en su interior, consulte la sección Recursos.

Convierta su dormitorio en un santuario CEM

Un toque final, pero no menos importante, para reparar su hogar es hacer que su dormitorio esté lo más libre de EMF posible. Ya mencioné algunas precauciones que se aplican al dormitorio; En esta sección, explicaré en detalle por qué es tan importante reducir los campos electromagnéticos en esta parte de su hogar y cómo hacerlo de manera efectiva.

Su cuerpo realiza una enorme cantidad de reparación y regeneración por la noche. Si tiene una alta exposición a los CEM y estrés oxidativo secundario, será casi imposible activar de manera óptima estos programas de reparación y regeneración para que pueda recuperarse de

las exposiciones a los CEM sobre las que no tiene control durante el día cuando está fuera de su casa. Por eso es tan importante crear una zona libre de CEM en su hogar, especialmente en la habitación donde duerme.

Incluso con las luces apagadas en su habitación y todo desconectado, todavía hay grandes cantidades de presión eléctrica de CA conocida como voltaje, que sale del cable caliente en los circuitos dentro de las paredes.

Los campos eléctricos de este voltaje se extienden de seis a dos metros y medio en su espacio para vivir y dormir desde las paredes y el piso y desde los cables enchufados cerca de la cama. Estos campos eléctricos se mueven de un lado a otro en el aire, listos para resonar con iones cargados y protones y electrones sub-atómicos en cada célula de su cuerpo y causar estragos biológicos. Esto se verifica fácilmente con un medidor de voltaje corporal.

Estos campos no permanecen confinados dentro de los cables de su pared. se dispersan hacia afuera y sobre cualquier elemento conductor, alternando entre polaridad positiva y negativa 60 veces por segundo. Energizan los armazones médicos de metal, resortes en sus colchones. Esta es una de las razones por las que duermo en una cama que no tiene partes metálicas (ni siquiera tornillos) y en un colchón sin resortes.

Los ingenieros eléctricos han dejado en claro que los electrones en realidad no fluyen de los circuitos al aire que los rodea. En cambio, es el campo eléctrico invisible que emana del cable caliente, empujando los electrones en el aire, su cuerpo y los objetos metálicos que está cerca lo que causa el problema.

Incluso los objetos aparentemente no conductores en su habitación que están cerca de las paredes pueden energizarse y traer campos eléctricos de CA hacia su cuerpo. Antes del siglo XX, el voltaje de su cuerpo de CA era cero. Ahora, los expertos en remediación de EMF están descubriendo que el voltaje corporal promedio está entre 500 y 3,000 milivoltios, o 0.5 y 3 voltios. En las casas cableadas con pomos y tubos en las décadas de 1920 y 1930, puede llegar a los 12.000 milivoltios.

Entonces, ¿qué sucede cuando estás rodeado de electricidad por la noche y el voltaje de tu cuerpo supera los 3.000 milivoltios? Esta energía provoca microcontracciones musculares que pueden agotar las reservas de minerales y aumentar el cortisol, lo que a su vez reduce la melatonina nocturna mientras duerme. Los campos eléctricos esencialmente le roban una buena noche de sueño. No pasa suficiente tiempo en sueño profundo cada ciclo de 90 minutos y se despierta cansado.

El sueño profundo ocurre en la etapa final del sueño no REM. El sueño profundo también se conoce como "sueño de ondas lentas" (SWS) o sueño delta. Esta es la etapa de recuperación y regeneración del sueño, donde los latidos del corazón y la respiración se vuelven más

lentos a medida que se relajan los músculos. Un sueño profundo insuficiente puede contribuir a muchos problemas del corazón.

Puede reducir los niveles de campos eléctricos de CA donde duerme aplicando pintura protectora en las paredes, el techo y, si es posible, el piso y haciendo que un electricista conecte a tierra adecuadamente estas superficies pintadas. Si su habitación está debidamente protegida, no es necesario que corte la electricidad por la noche antes de irse a dormir.

Si su dormitorio no está protegido adecuadamente, cortar la electricidad del dormitorio por la noche es un paso útil para reducir la exposición a los campos eléctricos.

Es por eso que recomiendo encarecidamente, si su dormitorio no está debidamente blindado, instalar un interruptor de apagado EMF junto al panel de interruptores y apagar la electricidad en todas sus dormitorios con un interruptor remoto por la noche mientras duerme, ya que cortar la electricidad en hogares con cajas de fusibles viejas puede ser peligrosa.

Asegúrese de contratar la ayuda de un experto en EMF para determinar con precisión qué circuitos apagar para cada dormitorio. Estos serán los circuitos que pasan entre seis y ocho pies de cada cama. Todos los demás circuitos de la casa pueden permanecer encendidos por la noche.

Haga que las lámparas vuelvan a cablear con cables blindados en un taller de reparación de lámparas o deslice un tubo conductor de plástico sobre el cable existente para conectarlo a tierra (ambos disponibles en LessEMF.com).

Si usa el tubo de plástico, aún debe mover la lámpara de modo que esté lo más lejos posible de usted, ya que el cable eléctrico dentro de la lámpara al que se conecta el cable no estará protegido y el metal de la lámpara lo amplificará ese campocampo, y estas son las partes de la lámpara más cercanas a usted. Es mucho mejor que la lámpara se vuelva a cablear profesionalmente con un cable blindado.

Para los cables que no puedas o no se protejan, muévelos lo más lejos posible de ti, para minimizar los campos eléctricos. Sería útil usar un medidor de voltaje corporal eléctrico para ver cómo varios dispositivos enchufables y lámparas están afectando su voltaje corporal. Es fácil saber si algo es o no un problema si lo prueba usted mismo o hace que un profesional lo pruebe por usted.

Si es así, puede hacer que un electricista ejecute circuitos nuevos y dedicados a esos electrodomésticos utilizando un cable flexible revestido de metal. De esa manera, pueden permanecer encendidos cuando duerme sin aumentar los niveles de campo eléctrico.

Los clientes de los expertos en EMF que apagan sus interruptores por la noche notan una mejora significativa en la salud, que incluye más energía, vitalidad y claridad mental. Informan que han vuelto a soñar. Muchos síntomas de salud molestos desaparecen y los tratamientos de salud proporcionados por los profesionales de la salud simplemente funcionan mejor. La identificación y reducción de campos eléctricos es una parte muy pasada por alto de las estrategias de mitigación de EMF, a menudo citada por los clientes como el eslabón perdido para ellos cuando hicieron todo lo demás hasta ese momento.

PRIORIDAD NÚMERO 2: AUMENTAR LA DISTANCIA ENTRE USTED Y CEM QUE NO PUEDE EVITAR

Cuando se trata de Campos Electro Magneticos, la distancia es tu amiga. La intensidad de un campo electromagnético está sujeta a la ley del cuadrado inverso de Newton, que establece que la intensidad de una fuerza es inversamente proporcional al cuadrado o al cubo de la distancia a la que se encuentra esa fuerza, dependiendo de la fuente.

Por lo tanto, si estás a 30 cm. de distancia de un CEM, estás expuesto a sólo una cuarta o una octava parte de la radiación que experimentarías si estuvieras en contacto con la fuente. Si estás a 60 cm. de distancia, la fuerza del campo que te llega es un dieciseisavo de la fuerza total.

Los campos magnéticos disminuyen aún más rápidamente a medida que se aleja de ellos, a menudo hasta un 90% a 30 o 60 cm., dependiendo de la fuente.

Así que cuando no pueda evitar un dispositivo emisor de radiación, busque la manera de poner más distancia entre él y tu cuerpo. Este pequeño paso puede reducir radicalmente tu exposición. He aquí algunas formas de hacerlo:

- Cuando realices una llamada por teléfono móvil en un lugar privado, utiliza el altavoz y coloca el teléfono a un metro de distancia de ti. Si necesita privacidad, lo mejor es un auricular de tubo de aire, que utiliza tubos de plástico huecos para transmitir el sonido entre usted y el teléfono. Estos auriculares no permiten que los CEM viajen junto con el sonido, a diferencia de los auriculares que sólo utilizan cables metálicos, que pueden conducir los CEM hasta su oído.

Evita todos los auriculares Bluetooth, incluidos los AirPods o sus clones. Podrías pensar que usar unos auriculares Bluetooth sería bueno, pero no lo es.

La mayoría de las personas que los utilizan siguen teniendo el teléfono en el cuerpo. Pero incluso si tuvieras tu teléfono a 9 metros de distancia, pensando que limitarías tu

exposición al móvil, la señal Bluetooth erradicaría cualquier beneficio. Los dispositivos Bluetooth generan importantes señales de CEM y las transmiten directamente a su cerebro.

- Si no puede alejarse de un router Wi-Fi, al menos aléjelo lo más posible de sus zonas de estar y de dormir. Utiliza un Signal Tamer, WaveCage o Router Guard para reducir aún más la señal.
- Mantenga los cables de extensión alejados de sus escritorios, sofás y camas, o de cualquier lugar donde pase largos períodos de tiempo, ya que emiten campos eléctricos a menos que esté usando un cable eléctrico blindado. Para los dispositivos que tienen la opción de conectar el cable de CA directamente a ellos sin una fuente de alimentación de modo conmutado, como computadoras de escritorio, monitores y algunas impresoras, compre cables de alimentación de CA blindados que ayudarán a reducir su exposición al campo eléctrico. (Consulte la sección de Recursos para saber dónde comprar estos cables).
- Evite llevar su teléfono celular en su cuerpo a menos que esté en modo avión. Por supuesto, hay circunstancias en las que necesitarás estar disponible y tener tu teléfono encendido, pero es mejor no ponértelo en el cuerpo.

Es mejor guardarlo en su bolso o mochila y recuerde devolverlo al modo avión lo antes posible. Si debe llevarlo en su cuerpo, o en su bolso o mochila, use una bolsa de Faraday (que discuto en la página 216), que disminuirá radicalmente, si no eliminará por completo, los campos de RF.

- Haga que un experto en EMF revise su dormitorio para detectar campos eléctricos y que le muestre qué circuitos apagar por la noche. Si eso no es posible, puede pintar la pared y el piso con pintura protectora con conexión a tierra. Mover su cama y escritorio a un pie de distancia de las paredes solo reducirá ligeramente la exposición al campo eléctrico que emana del cableado en las paredes.

Sin embargo, si vive en un edificio comercial, no es necesario apagar los interruptores, ya que los códigos de construcción para edificios comerciales y residencias en muchas ciudades grandes como Nueva York y Chicago requieren que los cables eléctricos estén revestidos en conductos metálicos. Esto se hizo para la protección contra incendios, pero el efecto secundario es que también elimina los campos eléctricos.

Sin embargo, sería aconsejable utilizar interruptores enchufables manuales o remotos para eliminar los campos eléctricos de los cables de alimentación de Corriente Alterna sin blindaje enchufados a la pared que se encuentran a menos de dos metros de la

cama cuando duermes. Alternativamente, puede cambiar todos los cables conectados a su dormitorio y hacer que un taller de reparación de lámparas vuelva a cablear las lámparas de noche con cables blindados, como se discutió anteriormente (consulte Recursos para encontrar un minorista que los venda).

- Entrene a usted y a su hijo para mantener la mayor distancia posible entre su cuerpo y su dispositivo inalámbrico. Si necesita usar una computadora portátil, úsela en una mesa en lugar de en su regazo. Si debe usarlo en su regazo, coloque una almohada grande entre el dispositivo y su regazo.

Recuerde apagar el Wi-Fi y Bluetooth en su computadora portátil, use un cable de alimentación con conexión a tierra (en lugar de la batería) y conéctese a Internet utilizando un cable Ethernet con conexión a tierra conectado a un kit adaptador de conexión a tierra Ethernet (consulte Recursos para un minorista que vende estos).

PRIORIDAD NÚMERO 3: REDUCIR LAS FUENTES EXTERNAS DE CEM

Aunque remediar las fuentes anteriores es de primordial importancia, algunos remediadores dicen que las fuentes fuera del hogar pueden ser igual de omnipresentes: si apagan todos los dispositivos inalámbricos dentro del hogar, aún pueden medir lecturas de EMF altas de las torres de teléfonos celulares circundantes en muchas casas probadas.

Gran parte de la radiación EMF que proviene del exterior de su hogar proviene de torres de telefonía móvil, estaciones de radio / TV, Wi-Fi vecino, líneas eléctricas y medidores inteligentes. Estos invariablemente te bombardean las 24 horas del día, los 7 días de la semana y no se pueden apagar. Esto solo empeorará cuando los transmisores de celda pequeña 4G / 5G se activen fuera de los hogares en vecindarios residenciales, particularmente en las grandes ciudades.

A pesar de que son omnipresentes, todavía hay mucho que puede hacer para protegerse de estas fuentes externas.

Algunas palabras sobre 5G

Hablé extensamente al comienzo de este libro sobre los peligros de la tecnología celular de quinta generación, o 5G. También mencioné que algunas estaciones de celda pequeña tendrán transmisores 4G LTE siempre encendidos que emiten RF constante en su hogar a altas intensidades porque estarán muy cerca de su hogar. Esa señal 4G geolocalizará dispositivos móviles y fijos. La antena 5G enviará datos a altas velocidades cuando un dispositivo 5G lo solicite.

También señalé que los ingenieros dicen que las señales 5G con forma de haz son bajo demanda, no siempre como las señales 4G. Estas señales 5G serán estrechas, aproximadamente 15 grados de ancho en comparación con los 120 grados más amplios de las señales 4G siempre activas. Los ingenieros han dejado en claro que para ahorrar electricidad, las estaciones de celdas pequeñas enviarán señales 5G principalmente cuando los teléfonos móviles de los usuarios soliciten una conexión junto con una señal de referencia mucho más débil pero frecuente en busca de teléfonos celulares habilitados para 5G.

Todos los teléfonos móviles 4G están programados para preferir Wi-Fi de forma predeterminada cuando se les da la opción. Sin embargo, cuando un visitante, residente o transeúnte con un teléfono celular habilitado para 5G inicia una conexión a la antena 5G de celda pequeña en el exterior, esa señal llegará a su hogar con un haz relativamente estrecho y enfocado.

Eso significa que las personas eléctricamente hipersensibles que desean evitar que el 5G entre en sus hogares pueden estar parcialmente protegidas al evitar la compra y el uso de teléfonos celulares, parlantes inteligentes, enrutadores y otros dispositivos habilitados para 5G, que comenzaron a salir al mercado en 2019. Las estrategias de blindaje que revisamos a continuación deberían bloquear la mayor parte de la señal de referencia 5G débil.

El punto importante que debe recordar es que las señales en forma de haz 5G algo estrechas se transmitirán a las casas de sus vecinos, pero no tanto a las suyas, a menos que usted o un miembro de la familia inviten a esa señal comprando y usando estos dispositivos. Finalmente, ciertos materiales de blindaje serán efectivos contra las señales 5G formadas por haz y las señales 4G que las acompañan. Para obtener más detalles sobre el blindaje, consulte la sección que comienza en la página 212.

Protéjase de los campos electromagnéticos emitidos por las líneas eléctricas.

Los campos magnéticos de las líneas eléctricas aéreas exteriores o las líneas eléctricas que están enterradas en el suelo al lado o debajo de su casa pueden penetrar en toda la casa.

El campo magnético es una función de la corriente que fluye a través de la línea y esto fluctuará con la hora del día. (El campo eléctrico, por otro lado, es una función del voltaje de línea y permanecerá estable).

Como resultado, los campos magnéticos de las líneas eléctricas externas generalmente son solo un factor cuando hay altos niveles de corriente, como por la noche cuando las luces y

otros electrodomésticos están encendidos, y durante el clima caluroso del verano cuando el uso del aire acondicionado es alto.

No todas las líneas eléctricas tienen campos magnéticos elevados. No se puede saber con solo mirarlos. Siempre necesita medir con su medidor de gauss, preferiblemente un modelo de tres ejes (vea más sobre medidores EMF específicos en la sección de Recursos).

Todas las líneas eléctricas aéreas tendrán algunos campos magnéticos porque no están aisladas y, por lo tanto, deben mantenerse separadas entre sí para evitar que se golpeen juntas con el viento y se produzcan cortocircuitos. Cuanto mayor sea la distancia entre estas dos líneas, mayores serán los campos magnéticos.

Si mide un campo magnético elevado en una habitación y no cambia donde quiera que vaya en la habitación, y solo aumenta a medida que camina hacia la parte delantera o trasera de la casa, es probable que mire por la ventana y vea líneas eléctricas.

Salga por la puerta y el campo seguirá aumentando. Si no ve líneas eléctricas pero la lectura aún aumenta, está lidiando con una fuga de líneas subterráneas. Recuerde que los campos magnéticos se extenderán más en climas cálidos. Mida siempre con su medidor de gauss varias veces durante el día, la tarde y la noche.

Los campos magnéticos provienen de la corriente, no del voltaje. Eso significa que las líneas de distribución vecinas de voltaje más bajo pueden tener más campos magnéticos que las líneas de transmisión de alto voltaje, aunque el voltaje suele ser mucho más bajo.

Sin embargo, aún puede tener campos magnéticos muy altos que salen del suelo hacia su propiedad y hacia su casa desde líneas eléctricas enterradas. Esto podría deberse a un cable neutro roto en la casa de alguien o en las líneas eléctricas de la red, que el proveedor de la red reparará una vez informado del problema.

También puede suceder porque las empresas de servicios públicos conectan a tierra sus transformadores, lo que permite que la corriente se filtre en el suelo y produzca grandes cantidades de electricidad sucia. Esta es una práctica que se niegan a cambiar porque a la empresa le cuesta más hacerlo de la manera correcta, como se hace en la mayoría de los continentes, excepto en América del Norte.

Las líneas eléctricas del vecindario generalmente no son un problema, ya que generalmente no habrá un campo magnético que se extienda más allá de 6 o 7 metros, siempre que las cargas de corriente estén relativamente equilibradas. Además, los campos magnéticos solo son peligrosos para su cuerpo cuando está físicamente en su campo. Normalmente, solo irradian de unos pocos centímetros a unos pocos metros de la fuente.

El hecho de que tenga un campo magnético en algún rincón de su casa o apartamento no significa que sea peligroso. La única forma en que un campo magnético puede afectar su cuerpo biológicamente es si mide el campo donde se encuentra con su cuerpo y está por encima del umbral recomendado de 1 miligauss.

Los expertos en campos electromagnéticos suelen encontrar puntos calientes de exposición a campos magnéticos en algún lugar de la mayoría de los apartamentos y condominios. A menudo, simplemente aconsejan a los clientes que eviten ese lugar y que se sienten o duerman en otro lugar. Desafortunadamente, no existe una forma práctica de bloquear los campos magnéticos de las líneas eléctricas, aunque se ha demostrado que tienen un impacto negativo en la salud incluso a niveles muy bajos de 1 miligauss en múltiples estudios.

NOTA: La reducción de la electricidad sucia comienza fuera de su hogar. Al principio de este capítulo, abordé el tema de la electricidad sucia y cómo eliminarla dentro de su hogar. Vale la pena repetirlo aquí. Para reducir la electricidad sucia que fluye hacia su hogar desde los vecinos, debe considerar enchufar cuatro filtros en dos salidas dobles, una en cada cable, instaladas por un electricista en una caja de metal montada junto al panel del disyuntor.

Mida los campos electromagnéticos antes de comprar o alquilar una casa

Dicho esto, no querrás elegir una casa con campos magnéticos superiores a 1 miligauss. y por eso es importante medir los campos eléctricos y magnéticos de una casa antes de mudarse (y una razón más para tener sus propios medidores).

Los apartamentos y condominios pueden ser particularmente problemáticos porque solo tienen control sobre el cableado que sale del sub-panel de su unidad. Puede haber, y a menudo hay, cargas de corriente desequilibradas en los cables de alimentación de los sub-panes vecinos que atraviesan las paredes y el piso, o puede haber corriente que corre a lo largo del sistema de puesta a tierra.

Una cosa a la que hay que estar muy atento es evitar el calor radiante eléctrico en su techo o, peor aún, en su piso, o en el techo del apartamento o condominio debajo de usted. Evite alquilar o comprar una unidad con un sistema de calefacción eléctrica en el techo, y si vive en uno ahora, considere seriamente mudarse (a menos que viva en el primer piso del edificio).

Cuando se enciende la calefacción, los campos magnéticos medidos desde el calor de su propio techo pueden ser de 5 a 10 miligauss en su cama o silla, y más altos a la altura de la cabeza cuando está de pie.

Si la calefacción del techo de su vecino de la planta baja está encendida, puede medir 25 miligauss o más en tus pies y en la cama. Esto es demasiado alto y casi garantizará complicaciones de salud. Los campos magnéticos pueden causar fatiga, insomnio, depresión e incluso cáncer. Suprimen fuertemente su sistema inmunológico y vitalidad.

Estos mismos sistemas de calefacción radiante también suelen provocar campos eléctricos de CA muy elevados y potencialmente insalubres debido a su diseño, incluso si el termostato de la pared está apagado. Los expertos en EMF han medido niveles de campo eléctrico en miles de milivoltios con el medidor de voltaje corporal, que es demasiado alto para una buena salud.

Estas son solo algunas de las razones por las que siempre debe medir los campos magnéticos antes de comprar o alquilar una casa o apartamento para ver cuál puede ser su exposición potencial. Comprenda que los campos magnéticos que provienen del exterior (o del calor eléctrico radiante en el techo) suelen ser un problema que no se puede solucionar, mientras que las fuentes interiores, como los errores de cableado, la corriente en las vías de conexión a tierra de metal y las fuentes puntuales, pueden, en la mayoría de los casos, remediarse.

Si vive cerca de las líneas eléctricas y los campos magnéticos penetran en su casa, normalmente la recomendación es mudarse. Desafortunadamente, no se ha demostrado que el blindaje sea eficaz para los campos magnéticos procedentes de las líneas eléctricas exteriores. Esto debería ser un factor decisivo al comprar una casa nueva, y muchas personas han optado por mudarse de sus casas existentes cuando se demuestra que los campos magnéticos son superiores a 1 o 2 miligauss procedentes de fuentes externas.

Cuando mida los niveles de los campos magnéticos en una posible casa, tenga en cuenta que los niveles de los campos magnéticos serán más altos por la tarde, cuando todo el mundo está en casa y muchos aparatos están encendidos, y más bajos por la noche, cuando las cargas están apagadas mientras la gente duerme. El verano es también una época de alto consumo de electricidad debido al aire acondicionado. Si es posible, mida en diferentes momentos antes de comprar una casa nueva.

PRIORIDAD NÚMERO 4: PROTÉJASE A USTED MISMO Y A SU HOGAR DE CEM QUE NO PUEDE REMEDIA DE OTRA MANERA

El término blindaje se refiere a envolver a la fuente de los campos electromagnéticos o a usted, mismo de modo que la radiación que le llega se bloquee, o al menos se reduzca. El blindaje nunca es el primer paso para reducir la exposición a los CEM. Más bien, es el paso que da cuando ha hecho todo lo demás que puede hacer para limitar su exposición a los campos electromagnéticos.

No todos los campos electromagnéticos son aptos para el blindaje y ningún tipo de blindaje bloquea todos los tipos de campos electromagnéticos. Debe conocer los detalles y solicitar la ayuda de un experto en EMF para obtener los mejores resultados. Proteger su dormitorio es definitivamente el paso más importante para ver un impacto real en su salud.

Las personas apagan su Wi-Fi y eliminan todos los dispositivos inalámbricos de sus hogares, pero la mayoría de las veces no es hasta que protegen sus habitaciones que las palpitaciones, el insomnio, el tinnitus, los terrores nocturnos y los sudores nocturnos desaparecen. Esto se debe a que las exposiciones a torres de telefonía celular, medidores inteligentes y torres de transmisión de radio son especialmente dañinas para su fisiología, ya que las formas de onda están diseñadas para acumularse en superficies conductoras como su cuerpo.

La regla de oro es tener un medidor de RF disponible para tomar lecturas antes y después del blindaje para asegurar su efectividad. Si comienza a protegerse ciegamente sin tomar lecturas, no solo podría estar desperdiciando su dinero, sino que también podría empeorar las cosas. Por ejemplo, el uso de un dosel de cama hecho de tela de protección no conectable a tierra bloquea la RF, pero también amplifica los campos eléctricos de CA de los circuitos en las paredes cercanas.

Esta es una de las razones por las que he desarrollado la tienda para dormir Silver Shield EMF. Viajo bastante y quiero asegurarme de dormir en una habitación protegida. La única forma práctica para mí de hacer esto fue crear una carpa liviana y fácilmente plegable con tela de protección de RF que se pueda conectar a tierra.

La carpa tiene cremalleras para que pueda entrar y salir fácilmente desde cualquier lado y también puede conectarse a tierra enchufándola a un tomacorriente con conexión a tierra adecuada. De hecho, estás creando una jaula de Faraday con conexión a tierra para ti.

De esta manera, no solo está protegido de los campos de RF típicamente muy altos en la mayoría de los hoteles, sino que también puede conectar a tierra los campos eléctricos que normalmente entrarían en su cuerpo, especialmente si duermes en un colchón que tiene resortes metálicos.

Para aquellos que no pueden reparar su dormitorio, el uso de una tienda de campaña podría ser una forma sencilla y económica de introducir blindajes. Tenga en cuenta que necesitará una carpa para cada persona en su hogar. Espero que para cuando lea esto, las carpas estén disponibles en mi sitio web, mercola.com.

Creo que la mejor recomendación es que un experto en EMF lo ayude a guiarlo a través del blindaje adecuado. El experto debe conocer los otros tipos de campos electromagnéticos que también están presentes en el dormitorio y conocer la forma correcta de utilizar los

materiales de protección. El problema es que no todos los expertos en EMF saben cómo guiar a las personas a través del proceso y no hacen un seguimiento. Pregunte a las personas que está considerando contratar si tienen estas habilidades, que la profesión les está enseñando a sus estudiantes. El blindaje es una habilidad bastante compleja de dominar.

Aquí hay algunos otros suministros que pueden ayudarlo a evitar los campos electromagnéticos (EMF) para usted y su hogar. Para obtener recomendaciones más específicas, consulte la sección Recursos:

- Pintura protectora de EMF. Esta es una solución de protección efectiva para bloquear la entrada de RF a su dormitorio, pero deberá pintar el techo, las paredes, el piso y los marcos de puertas y ventanas, y también tener tela protectora, película y / o una pantalla de malla metálica para sus ventanas.

Por lo general, esta es una estrategia mucho mejor, y probablemente menos costosa, que dormir en un dosel de protección EMF al que debe entrar y salir todas las noches, que acumula polvo y, por lo general, no se puede lavar debido a las partículas de plata que se desprenden. (Ver Recursos para mi recomendación).

Cuando la pintura protectora no funciona, la razón es a menudo que la gente la aplica mal; no comprenden los peligros de la conexión a tierra y la tratan como si fuera una pintura normal. Simplemente escriba "Pintura de protección Geovital" en YouTube y encontrará una serie de videos que brindan instrucciones detalladas sobre cómo aplicar la pintura de protección.

Estas son instrucciones genéricas que también se aplican a otras marcas de pintura y cinta de conexión a tierra metálica. Solo tenga en cuenta que la pintura protectora y la tela protectora solo protegen de los campos eléctricos y la radiación inalámbrica, no de los campos magnéticos.

Además, es una pena que algunas personas pinten sus paredes cuando tienen errores de cableado que a veces les obligan a romper las paredes para corregir los errores. Tengo problemas simplemente para vender la pintura protectora en mi sitio web debido a esto.

Recuerde que primero deberá revisar su dormitorio en busca de campos magnéticos antes de aplicar pintura protectora, ya que la pintura protectora no bloqueará los campos magnéticos.

- Suministros para protegerse de las señales de las células pequeñas. Recuerde que las antenas de células pequeñas incluirán transmisores 4G LTE que están siempre encendidos, rociando su casa con una exposición constante a RF, así como antenas 5G

que enviarán señales de datos formadas por haces, pero a petición en un haz relativamente estrecho (junto con señales de referencia constantes pero mucho más débiles).

Los expertos en CEM y los ingenieros creen que YShield y otras pinturas de blindaje de RF, así como el papel de aluminio más grueso para la construcción, serán eficaces para bloquear las frecuencias de RF desde 600 MHz hasta la parte de la banda de ondas milimétricas (MMW) de GHz que se utilizará para la 5G.

Recuerde que el 4G seguirá utilizando 600 MHz, hasta 6 GHz, y que la nueva tecnología 5G utilizará toda la gama de 600 MHz a 39 GHz, y eventualmente más allá de 39 GHz. una buena pintura de blindaje y una lámina de aluminio de construcción bloquearán eficazmente toda esta gama. Aunque se puede confiar en una tienda de campaña blindada, la mayoría de los tejidos de blindaje actuales no son tan eficaces por encima de unos 12 GHz.

Las ventanas deberán protegerse contra las frecuencias 4G y 5G con una combinación de película transparente para ventanas, una malla metálica estándar de aluminio o acero contra insectos y un tejido de protección contra las radiofrecuencias cosido en la parte posterior de las cortinas.

Utilice su medidor de RF para medir al menos el componente 4G LTE antes y después del blindaje. (Se están desarrollando medidores de RF 5G que miden frecuencias por encima de 20 GHz).

- Bolsas de Faraday. Vienen en diferentes tamaños para adaptarse a teléfonos celulares, computadoras portátiles y tabletas, y si bien se usan comúnmente para proteger contra el acceso remoto de sus dispositivos por parte de piratas informáticos, las bolsas de Faraday son tan efectivas para mantener los campos electromagnéticos como lo son para mantener alejados a los piratas informáticos. Por supuesto, no puede usar su dispositivo cuando está en una bolsa. Pero dado que los teléfonos celulares emiten EMF incluso cuando están en modo de espera y apagados, es una buena idea usar las bolsas siempre que no esté usando su teléfono de manera activa.

Muchos minoristas en línea ofrecen una amplia selección de bolsos para comprar. Cualquiera que elija, asegúrese de realizar las mediciones antes y después con su medidor de RF para confirmar que la bolsa realmente lo está protegiendo de manera efectiva.

Son económicas, alrededor de \$ 5 y son muy efectivas para eliminar cualquier señal proveniente de su teléfono móvil. Los uso todo el tiempo para estar cubierto en caso de que olvide poner mi teléfono en modo avión. Sin embargo, recuerde que las bolsas

de Faraday no lo protegen de mantener el teléfono pegado al cuerpo cuando no está en modo avión o apagado.

- Ropa de protección CEM. Es posible comprar sombreros, camisetas, ropa interior e incluso burkas y sudaderas con capucha hechas con materiales diseñados para proteger los campos electromagnéticos.
- Protectores para contadores inteligentes. Se trata de una sencilla carcasa que se desliza sobre su contador inteligente de electricidad, gas o agua, y que probablemente pueda instalar usted mismo con facilidad. El protector bloquea hasta el 99% de la radiación que emana de la parte delantera y los lados del contador. Sin embargo, la compañía eléctrica podrá seguir recibiendo su señal (lo que indica lo potentes que son estos transmisores).

Aún así, tendrá que cubrir la parte trasera del contador; para ello se pueden utilizar placas metálicas, ya sea directamente en la parte trasera del contador donde pueda acceder a él, o en el lado interior de la pared donde esté montado el contador. El metal de la base del contador inteligente en la pared ofrece cierto blindaje de RF.

RECUERDA TUS PRIORIDADES

Sé que les he dado muchas cosas para considerar en este capítulo y pueden sentirse abrumados. Recuerden trabajar en sus estrategias de remediación de CEM siguiendo el orden de prioridades que señalé al principio de este capítulo. Les ayudará a abordar primero las cosas más importantes y a mantener el rumbo.

Una vez que empiecen a tomar algunas de estas medidas prioritarias -como sustituir todos los dispositivos inalámbricos que pueda por opciones con cable, cambiar la forma en que utiliza tú teléfono móvil y hacer que tú dormitorio sea lo más bajo posible en CEM- empezarás a sentirte con mucha más energía y vitalidad y será mucho más fácil seguir adelante.