

Las ventajas de vivir en modo **avión**

● Pere León invita en su nuevo libro a dosificar el uso de las nuevas tecnologías y redes para conectar con una vida sana

A. Fernández

¿Qué peligros entrañan las nuevas tecnologías para la salud? ¿Cómo disfrutar de sus muchas ventajas de un modo racional, seguro y adecuado? Para el experto en los efectos de las radiaciones naturales y artificiales sobre la salud Pere León la respuesta consiste en vivir en modo avión o, lo que es lo mismo, aprender a desconectar temporalmente de las nuevas tecnologías. El libro *Vivir en modo avión* (Urano) expone, sin dramatismos



Pere León, arquitecto interiorista y geobiólogo.

M. G.



pero con conciencia, los riesgos que supone la implantación masiva de las nuevas tecnologías y cómo contrarrestar sus efectos sin tener que renunciar a ellas.

Se trata de adoptar una serie de medidas, prácticas y concretas, para dosificar la exposición a teléfonos móviles, tabletas, routers y antenas de telefonía que, cada vez más, forman parte de nuestro entorno más inmediato.

Una batalla cuerpo a cuerpo en la era 'on line'

Pere León es especialista en arquitectura biológica e interiorismo saludable y medición y apantallamiento de campos electromagnéticos. Está considerado uno de los mayores expertos en el estudio de las consecuencias de las radiaciones en la salud, que desarrolla a través de su empresa Habitatsalut junto a médicos de reconocido prestigio. Se dio a conocer a los grandes medios con su primer libro, *La Buena Onda*. *Vivir en modo avión* es su segundo libro, donde propone vivir con conciencia y precaución, minimizar la exposición a radiaciones electromagnéticas y reducir el contacto con dispositivos *on line*.

Cada vez más médicos alertan que en los últimos tiempos ha aumentado el número de afectados por enfermedades relacionadas con la exposición a los campos electromagnéticos, como la electro-hipersensibilidad. La Organización

Mundial de la Salud (OMS) advirtió a mediados del 2011 que los campos electromagnéticos podrían estar relacionados con el cáncer en humanos, y en varios países del norte de Europa han tomado medidas para limitar las radiaciones en escuelas y espacios públicos, en España, expone el autor, todavía no es una realidad.

Según León, para llegar a este modo de vida, se trata no sólo de proteger nuestra salud física sino también mental, puesto que también es una oportunidad para conectar con nuestro interior, para empezar a vivir de manera más consciente y saludable, dedicando más tiempo a aquello que realmente nos hace felices: el contacto con nosotros mismos y con los demás.

Vivir en modo avión está prologado por el médico y escritor *best seller* en España Odile Fernández. En él se aconseja al lector alimentar hábitos de vida saludables, como la convivencia, la escucha y la naturaleza, y practicar este "modo avión" como forma de vida, así como dejar de lado algunas horas la tableta, el móvil o el ordenador.