
Prólogo

Vivir «en modo avión» se está convirtiendo cada vez más en una necesidad para nuestra salud física y psíquica. En los últimos años nos hemos vuelto totalmente dependientes del teléfono móvil, de la tableta, del ordenador... Las nuevas tecnologías con conexión a internet han conquistado a niños y mayores. Enganchados a los teléfonos inteligentes, queremos estar *online* 24 horas para no perdernos nada de lo que pasa en internet. Este avance de la tecnología nos ha traído muchas cosas buenas, como la posibilidad de recibir información amplia y de calidad (si sabemos buscar, claro) o de contactar con familiares y amigos que viven al otro lado del charco, pero por otra parte estamos cayendo en una red de adicción.

La adicción a las nuevas tecnologías

Chequeamos continuamente el correo electrónico, WhatsApp o Facebook en busca de nuevos mensajes o actualizaciones. Y no miramos nuestro móvil cuando estamos solos, sino

continuamente: cuando estamos jugando con nuestros hijos, en las cenas con amigos, en mitad de una reunión, etc. A veces parece que es más importante quien está tras el móvil que la persona que tenemos ante nosotros.

Si algún día nos quedamos sin batería u olvidamos el teléfono en casa, somos víctimas del pánico y nos invade el malhumor. «¿Y si me pierdo algo importante?», nos decimos. A esta patología de reciente aparición se le llama nomofobia. También se habla del síndrome de la vibración fantasma. Este fenómeno nos hace creer que el móvil está sonando o vibrando incluso cuando está «tranquilo» o incluso apagado.

¿Y cómo saber si estamos «enganchados» a esta nueva droga? Observa cómo es tu relación con tu móvil o tableta. ¿Cuántas veces lo primero que haces al levantarte es chequear los mensajes? ¿Y cuántas veces duermes con el móvil al lado por si recibes un mensaje relevante de madrugada? ¿Cuántas veces te has frustrado si después de consultar el correo o WhatsApp comprobabas que no te ha escrito nadie?

Este enganche está haciendo que prestemos más atención a las relaciones cibernéticas que a las relaciones personales de carne y hueso. A veces ignoramos a la persona que tenemos delante para concentrarnos en el móvil. ¿Cuántas veces no dejamos de realizar tareas pendientes por contestar un mensaje o consultar el último *trending topic* de Twitter? En ocasiones, hasta le restamos horas al sueño por usar nuestra tableta o móvil.

Lo peor es cuando no podemos dejar de mirar el móvil ni siquiera en situaciones que pueden ser peligrosas, como cuan-

do conducimos o estamos cruzando la calle, situaciones que pueden desembocar incluso en un accidente.

Y ¿qué me decís de cuando estamos con alguien y esa persona nos pide que dejemos el móvil y le atendamos? ¿Solemos hacerlo de buena gana, o más bien refunfuñamos o nos enfadamos? ¿No estamos deseando despistar a esa persona para reengancharnos?

¡Estamos obsesionados por tener el móvil siempre a mano para hacer fotos, buscar información, compartir vídeos, consultar el tiempo, escuchar música, etc!

Existen aplicaciones para valorar si abusamos o no del móvil. *Break Free*, por ejemplo, te dice el número de veces que desbloqueas la pantalla, el tiempo que utilizas las diferentes aplicaciones o las llamadas que realizas. Haced la prueba y veréis que solemos estar más enganchados de lo que creemos.

¿Qué nos induce a esta adicción?

Si te has sentido identificado como un adicto al móvil, tranquilo. El problema tiene solución y en este libro la encontrarás. Creo que tenemos que hacer un ejercicio de reflexión para descubrir qué es lo que nos induce a ese uso abusivo de internet. Hazte estas preguntas: ¿Uso el móvil para refugiarme y evadirme de los problemas? ¿Lo uso para evadirme de la realidad? ¿Busco el amor y la amistad que no tengo en la vida real en el mundo virtual? Busca la raíz del problema para así intentar buscar una solución.

¿Qué repercusión tiene esta adicción para nuestra salud?

Si dedicamos más tiempo al móvil que a nuestros amigos o a nosotros mismos, sufrimos el riesgo de desconectarnos de nuestro entorno y de aislarnos. Este hecho a la larga puede derivar en sufrimiento, depresión y ansiedad.

Si vamos al plano físico y dejamos a un lado las emociones, a lo largo de este libro verás las implicaciones reales que sobre nuestra salud puede tener el abuso de las nuevas tecnologías. En mayor o menor medida, a todos nos afectan las radiaciones electromagnéticas, pero no solemos ser conscientes de ello. La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer ha declarado como carcinógeno el uso continuado del teléfono móvil, y aunque no se ha manifestado respecto al uso de la *wifi* y otras ondas electromagnéticas, deberíamos practicar el principio de precaución y ser cautelosos con su empleo.

¿Esto significa que debemos dejar de usar el móvil? ¡No! Pero sí debemos ser más conscientes de cómo lo estamos usando para evitar el abuso y las implicaciones que puede tener sobre nuestra salud. Apostemos por un uso racional de estas tecnologías.

Este libro va a ser una excelente guía para ayudarte a usar de forma prudente las nuevas tecnologías y advertirte de las implicaciones que puede tener un uso abusivo para tu salud física y mental.

La recomendación: acostúmbrate a desconectar de vez en cuando, apaga el móvil por la noche e intenta siempre que

sea posible vivir «en modo avión». Deja a un lado la tableta y el teléfono inteligente y dedica tu tiempo a ti mismo y a tus seres queridos. Prueba a dejar el móvil en casa y disfrutar de un paseo o de una enriquecedora conversación.

¿Estás preparado para vivir en modo avión?

ODILE FERNÁNDEZ

Autora de *Mis recetas anticáncer*
y *Mis recetas de cocina anticáncer*



Introducción: ¿Qué es vivir en modo avión?

Querido lector.

Tal vez te preguntes por qué he escogido este título para el libro, o tal vez ya lo hayas adivinado. Permíteme de todos modos que te lo explique.

Seguro que alguna vez habrás oído la expresión «en modo avión». Es una función que tienen la mayoría de teléfonos móviles y que toma el nombre de la obligación de desconectar todos los aparatos electrónicos cuando subes a un avión para no interferir con los comandos de los instrumentos de vuelo. Al poner el móvil o la tableta en modo avión, interrumpes la recepción de la señal del operador de telefonía, es decir, impides la entrada y la salida de llamadas, mensajes y cualquier otra información. No apagas el dispositivo, pero sí cortas toda comunicación a través de llamadas, SMS, WhatsApp, Messenger, Facebook, Twitter, correo electrónico, etc.

Es una forma, en este caso obligada, de «desconectar» del mundo exterior. Esto a algunas personas puede parecerles una especie de «condena», ya que estamos completamente

enganchados a la comunicación por medios electrónicos. Por eso, en cuanto aterriza el avión corremos a conectar de nuevo los móviles, no vaya a ser que haya sucedido algo importante mientras estábamos «ausentes». Algunos incluso miran extrañados la pantalla, sorprendidos de que en ese breve período no les haya llegado ningún mensaje y el mundo siga girando tranquilamente sin su participación...

Pero a lo que iba: esa desconexión obligada, al apagar el móvil o ponerlo en modo avión, es en realidad una oportunidad para conectar... ¡con nuestro interior! Es una puerta abierta a descubrir que podemos vivir sin 3G (o 4G), sin wifi, sin redes sociales y sin estar todo el día enganchados a una pantalla. Es una oportunidad para empezar a vivir de una forma más consciente y saludable, dosificando el uso de las nuevas tecnologías y la exposición a las radiaciones, y dedicando más tiempo a aquello que realmente nos puede hacer más felices: el contacto cercano con los demás y con nosotros mismos.

Me gustaría, a través de este libro, concienciarte de la importancia de «desconectar» a menudo de las nuevas tecnologías y conectar con una vida más sana, más presente y más plena. Me gustaría incorporarte a una tendencia que algunos hemos adoptado desde hace un tiempo y que empieza a convertirse en una filosofía: «Vivir en modo avión».

Conozco bien los efectos que sobre la salud puede tener una exposición excesiva a las radiaciones que emiten los móviles, las tabletas, los rúters, las antenas de telefonía, etc. Empecé a hablar de ello en mi primer libro, *La buena onda*, e in-

sistiré en este, ya que cada vez aparecen más evidencias científicas. Por eso estoy convencido de que hemos traspasado una frontera peligrosa en el uso de las nuevas tecnologías y hay que retroceder y recapacitar. No hablo de volver a la Edad de Piedra, pero sí de actuar con cautela y sentido común.

Desde hace un tiempo, en mi entorno más cercano utilizo esta expresión cuando quiero desconectar: «¡Me pongo en modo avión, hasta luego!» Lo he hecho hace un rato, por ejemplo, cuando me he puesto a escribir estas líneas. Los que me conocen saben que cuando me pongo en modo avión no estoy para nadie, y lo aceptan sin problemas.

Para mí es vital disponer de momentos de desconexión con el entorno para poder reconectar conmigo mismo. No puedo alcanzar un verdadero estado de conciencia sin antes poner mi teléfono móvil en modo avión. Sólo entonces me sumerjo en mis pensamientos, medito, hago deporte y lo disfruto, duermo o simplemente no hago nada y me limito a disfrutar del momento. Es una pausa, es un *kitkat* que considero no sólo merecido, sino necesario para recargar las baterías y sentirme bien.

Me cuesta comprender a esas personas que se encuentran con amigos para tomar algo, para cenar o simplemente para charlar y se pasan la mitad del tiempo atendiendo el teléfono, contestando mensajes, consultando el último *trending topic* o colgando frases insustanciales en el Facebook. Las redes sociales nos permiten relacionarnos con personas que están lejos, pero también nos impiden, si no les damos un uso racional y adecuado, relacionarnos con los que tenemos cerca.

No pretendo sermonear a nadie, por supuesto, cada uno/a es libre de hacer con su tiempo y su salud lo que le apetezca. Simplemente me voy a limitar a darte algunos argumentos de peso a lo largo del libro para que reflexiones sobre el uso que tú haces de las nuevas tecnologías y evalúes si quieres seguir actuando de la misma manera o cambiar algunos hábitos.

Es evidente que tampoco pretendo que renuncies a herramientas de comunicación que nos aportan grandes beneficios a nivel profesional y personal. Sólo te digo que hay que saber dónde poner los límites y decir basta, hay que saber desconectar a tiempo para prevenir los excesos de las radiaciones artificiales, que como te explicaré más adelante pueden afectar (y probablemente ya lo están haciendo) no sólo tu salud física, sino también la psíquica y la emocional.

Además de geobiólogo, y por tanto conocedor de los efectos de las radiaciones sobre el organismo, soy padre de dos hijos preadolescentes, y se me eriza el vello cuando observo su grado de dependencia del móvil y el de prácticamente todas las niñas y los niños de su edad. El tema me tiene realmente preocupado, tanto en mi condición de padre como en la de conocedor de cómo son las cosas en cuestiones de salud y radiación. Algunas veces, cuando se exceden en su uso y les amenazo con retirarles el móvil, mis hijos ponen una cara de pánico que me deja perplejo, como si les estuviera amenazando con encerrarlos en un cuarto oscuro.

Este hecho, entre otros, debe hacernos reflexionar y recapacitar, replantearnos el uso que hacemos nosotros mismos del móvil, el ordenador o la tableta y el ejemplo que les esta-

mos dando, pues en muchos casos lo único que ellos hacen es imitar lo que ven en sus mayores.

A lo largo del libro voy a proporcionarte más argumentos para que aprecies las ventajas de vivir en modo avión y te unas a esta nueva filosofía de vida.

Te deseo una feliz y provechosa lectura.

PRIMERA PARTE



**UNA MIRADA NUEVA
PARA UNA NUEVA REALIDAD**



Ampliar la perspectiva

No estoy en absoluto en contra de las nuevas tecnologías, todo lo contrario: soy el primero al que le gusta disfrutar de las mil cosas maravillosas y sorprendentes que se pueden hacer con un teléfono inteligente, una tableta o un portátil. De hecho, utilizo todos estos dispositivos, tanto para mi trabajo como para asuntos personales. Ahora bien, procuro hacerlo de forma responsable, consciente y compatible con mi salud y la de aquellos con los que comparto espacio vital.

Es importante que seamos conscientes de una cosa: la mayoría de nosotros estamos expuestos a diario y en todo momento a una gran cantidad de radiaciones artificiales. Estas radiaciones, además, se han multiplicado exponencialmente en los últimos años, y desgraciadamente van a seguir creciendo, lo cual es un riesgo serio para nuestra salud, aun cuando muchas personas lo ignoren o no quieran saberlo. No se trata ya de una sospecha o de una exageración, sino de un riesgo real y actual, inmediato y manifiesto, apoyado por un cúmulo de evidencias científicas. Y no es que lo diga yo, o que un grupo de gente maníaca y alarmista nos hayamos empeñado en

asustar a la gente: es ciencia, avalada por cientos (sí, cientos) de estudios reconocidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud), la IARC (Agencia Internacional de Investigación del Cáncer), la Comunidad Europea y otras organizaciones internacionales encargadas de velar por la salud de la población mundial.

Si escribo este libro no es para alarmar, molestar o perjudicar a nadie, sino para generar conciencia en las personas afectadas (es decir, prácticamente todas) acerca de los riesgos de la exposición a las radiaciones electromagnéticas y, en la medida de lo posible, ayudar a prevenirlos. Si escribo este libro, y te lo digo con total sinceridad y convicción, es porque quiero un mundo mejor para todos, y en particular para las próximas generaciones. Y eso pasa por usar las nuevas tecnologías con conciencia y precaución, por dosificar el contacto con los dispositivos *online* y vivir más horas y más días en «modo avión».

Mi día a día profesional como geobiólogo consiste principalmente en analizar y estudiar los hogares de personas que tienen problemas de salud y que, después de buscar por todas partes, no han logrado averiguar la causa. Acudo allí con mi instrumental para medir las radiaciones, tanto naturales como artificiales, y me encuentro casi siempre con gente triste, desorientada y desinformada, con personas apáticas que han perdido la salud (y perder la salud, evidentemente, conlleva perder la felicidad). Son, por lo general, personas que después de peregrinar de médico en médico, de especialista en especialista, siguen sin conocer la razón de su malestar. En ocasiones

se han pasado años con migrañas, estrés o depresión y han ido perdiendo, de manera paulatina y sutil, casi imperceptible, las ganas de vivir. Han consultado con infinidad de terapeutas, convencidos de que el problema lo tenían ellos, y no se les ha ocurrido pensar —o si lo han hecho, lo han descartado enseñada— que tal vez su problema no estaba «dentro», sino fuera. Es decir, en su entorno, en su lugar de trabajo, en su casa, en su dormitorio incluso.

Quizá tu mismo/a te encuentres en esta situación. En ese caso, permíteme que te sugiera un cambio de foco, un cambio de perspectiva. Porque la salud y el bienestar de las personas vienen determinados principalmente por tres factores, de los cuales los dos primero son «internos», pero el tercero es «externo». Son los siguientes:

1. La genética: Todos nacemos con unas fortalezas y unas debilidades en función de nuestra carga genética y no podemos hacer nada al respecto más que cuidarnos, potenciar en lo posible nuestro sistema inmunológico y el funcionamiento de nuestro organismo y estar atentos a la evolución de nuestros genes.

2. El estilo de vida: Tu alimentación, tus hábitos de cuidado del cuerpo —si haces deporte, si fumas, si bebes—, tu forma de relacionarte, tu entorno laboral, etc. En ocasiones puedes elegir tu estilo de vida, pero no siempre es así. Por ejemplo, si por trabajo tienes que viajar mucho, a lo mejor no puedes hacer deporte o comer de forma saludable. O, si trabajas en una

empresa, no puedes elegir a tus jefes o a tus compañeros de trabajo (y la presencia de personas *tóxicas* entre ellos puede afectar seriamente tu estado de ánimo). Todo esto puede provocarte estrés e impedir que descanses bien. No obstante, la mayor parte de las veces sí podemos elegir un cierto estilo de vida, seguramente no al ciento por ciento, pero sí en una medida razonable y suficiente. Por ejemplo, una de las cosas que podemos hacer es justamente adquirir hábitos saludables con respecto al uso de las nuevas tecnologías y los dispositivos electrónicos de comunicación.

3. El lugar de descanso o trabajo: Este tercer factor, a diferencia de los anteriores, es «externo», es decir, ambiental. Si los dos anteriores están bien, en otras palabras, si tienes una genética razonablemente fuerte y llevas un estilo de vida saludable y consciente, y a pesar de eso no duermes bien y te notas cansado/a, el problema puede residir en tu lugar de descanso o de trabajo. En este caso, es probable que estés sufriendo algún tipo de contaminación electromagnética permanente debida a la presencia de radiaciones artificiales, de radiaciones naturales o de ambas, pues a veces coinciden las geopatías (alteraciones geofísicas de la Tierra) con la contaminación electromagnética, cada vez más invasiva.

Es de sentido común que el entorno en el que vives te puede afectar, igual que te afecta lo que comes o la calidad del aire que respiras. Ya se acepta que la contaminación ambiental (el humo de los coches, de las fábricas, etc.) o el tabaco son

perjudiciales para la salud —aunque ha llevado bastante tiempo y muchas víctimas—, pero todavía no pasa lo mismo con la contaminación electromagnética (excepto en algunos países con un alto nivel de concienciación en temas que afectan al bienestar de la población). El problema, en parte, es que la radiación no se ve, a diferencia del humo, y a todos nos han inculcado aquello de «si no lo veo, no lo creo».

Muchas personas desconocen esta posibilidad, o bien se cierran a creer que las radiaciones que reciben a diario (de antenas, de móviles, de redes wifi, etc.) puedan afectar a su salud. Como te explicaba antes, a menudo se pasan años de terapia en terapia buscando una solución para un problema que no está en ellos, sino en el lugar en el que viven y/o trabajan. Durante todo ese tiempo el problema va empeorando, pues la contaminación electromagnética nos debilita progresivamente, en muchos casos hasta hacernos enfermar. Por eso es importante que cambiemos nuestro enfoque, que nos abramos a una mirada nueva que incorpore los efectos de las nuevas tecnologías como un factor ambiental importante que hay que tener en cuenta, pues puede incidir de manera decisiva en nuestra salud y nuestro bienestar. No se trata de conjeturas ni de superstición, sino de ciencia: cada vez hay más evidencias en este sentido y sería una inconsciencia y una imprudencia ignorarlas. A lo largo del libro te hablaré brevemente de algunos estudios científicos para que veas que esto es cierto. No es mi intención abrumarte con datos, pero sí lograr que abras los ojos, si no lo has hecho ya, a una realidad cada día más clara y preocupante.

Lo que me gustaría, en definitiva, es que si tú o alguien de tu entorno sufrís de forma permanente dolores de cabeza o cansancio, o algún otro de los síntomas que veremos más adelante, os planteéis que puede haber una causa diferente a la que os han diagnosticado, y que incluso es posible que no necesitéis esos fármacos que estáis tomando, que lo único que hacen es enmascarar los síntomas sin ir al origen de la dolencia. La solución puede estar cerca y puede ser fácil, pero hay que cambiar la perspectiva, mirar en otra dirección, poner el foco en lo que viene de fuera y en lo que podemos hacer para protegernos. Estamos demasiado acostumbrados a mirarnos el ombligo, a creer que todo está en nuestra cabeza, y cabe la posibilidad de que, por una vez, la causa de nuestros problemas esté ahí fuera.

RECUERDA:

Muchas personas se niegan a creer que las radiaciones que reciben a diario puedan afectar a su salud y se pasan años de terapia en terapia buscando una solución para un problema que no está en ellos, sino en el lugar en el que viven y/o trabajan. Durante todo ese tiempo el problema va empeorando, pues la contaminación electromagnética nos debilita progresivamente hasta hacernos enfermar. Por eso es importante que cambiemos nuestro enfoque. Es importante que aprendamos a vivir en modo avión.



El progreso puede perjudicar seriamente la salud

Tal vez creas que exagero con los efectos de las radiaciones sobre nuestra salud, pero dime una cosa: ¿se te ocurriría ponerte al sol en verano durante todas las horas del día, desnudo/a y sin ningún tipo de crema protectora? Pues en cierta forma eso es lo que ahora estamos haciendo todos sin darnos cuenta. O lo que nos están obligando a hacer, pues muchas veces no tenemos más remedio que estar expuestos. La cantidad de radiación electromagnética ha aumentado tanto a nuestro alrededor en los últimos años que de una forma lenta y silenciosa nos está «debilitando» por dentro. Lo que nos venden como progreso quizá no lo sea tanto, porque ¿se puede considerar un verdadero progreso algo que altera nuestro organismo y perjudica nuestra salud y nuestro bienestar? No digo que las tecnologías inalámbricas y otros avances técnicos no nos aporten innumerables ventajas, por supuesto, pero sólo si se hace un buen uso de ellos. Por eso tenemos que aprender a desconectarnos siempre que podamos, y a exigir que no nos obliguen a estar expuestos a todas horas a radiaciones electromagnéticas.