

Reciente actualización de la norma SBM 2015

María Figols González y Miguel Martínez de Morentin Morras. Especialistas en Medición de Baubiologie IEB-IBN

En el último congreso del IBN (Institut für Baubiologie und Nachhaltigkeit), esto es, el Instituto de Bioconstrucción y Sostenibilidad de Alemania, celebrado en Rosenheim (Baviera) el pasado mes de mayo se presentó oficialmente la última actualización de la Norma Técnica de Medición en Bioconstrucción SBM 2015, que sustituye a la anterior SBM 2008.

Esta norma técnica es el documento base que utilizamos en nuestras mediciones, ya que recopila todas las influencias ambientales biológicamente críticas para la salud y establece las pautas para su medición, de forma que los valores medidos son comparables y, por lo tanto, se permite su valoración para cada caso particular. Puedes obtener más información acerca de la Norma SBM en el apartado del blog factores de riesgo y consultar los documentos actualizados en la página web del IEB mediciones. El documento anexo a la norma "Condiciones Marco para mediciones técnicas, aclaraciones y complementos" define exhaustivamente los métodos de medición, características de los aparatos y otros detalles, incorporando en esta última actualización una serie de valores de referencia recomendados para sonido, luz y ventilación.

En cualquier caso, no ha habido cambios básicos, aunque sí de detalle.

La incorporación de la iluminación es lo más destacado en el punto A- Campos, Ondas y Radiación

La SBM-2015 incorpora un nuevo apartado -A9 Luz- sobre iluminación artificial, luz visible, radiación UV e infrarroja debido principalmente a los profundos cambios en los sistemas de iluminación con la prohibición de las bombillas incandescentes y la incorporación de nuevas tecnologías de led y lámparas de bajo consumo. Si bien, obviamente, la luz no plantea problemas durante el sueño, sí que influye de manera determinante en el período anterior al sueño y también en los puestos de trabajo.

La norma plantea varios parámetros para la evaluación de la calidad de la luz, como la intensidad de los campos eléctricos y magnéticos generados por las lámparas, forma del espectro lumínico, intensidad luminosa, temperatura de color, ultrasonido, reproducción del color o parpadeo de la luz.

Nos detendremos en este último, el parpadeo, ya que revela importantes cualidades de la luz. El parpadeo se mide en porcentaje (%) y en Herzios y se puede representar con un osciloscopio para visualizar el tipo, uniformidad o deformación de las curvas sinusoidales de la luz. Se alerta asimismo de la "Dirty Light" (Luz sucia); los armónicos del parpadeo de base, conceptos que nos recuerdan el fenómeno de la "Dirty Electricity" (Electricidad sucia) producido, entre otros, por las fuentes de alimentación y balastos utilizados en ciertos sistemas de iluminación.

La norma también se adelanta a la proliferación de una nueva tecnología, VLC ("Visible Light Communication") para la transmisión de datos mediante la modulación de la luz, proponiendo su no utilización. En cuanto a la temperatura de color y espectro lumínico, se propone la diferenciación de luz de día y de tarde (el período antes de acostarse) para reproducir la iluminación solar, más rica en tonos azules durante la mañana y anaranjados por la tarde. Estas características de la luz, además de la intensidad luminosa, determinan la producción de las hormonas melatonina y serotonina, que a su vez regulan los ritmos de vigilia y sueño; a partir de ahí podemos entender la importancia de la iluminación en la salud humana.

La norma también recoge un dato muy fácil de encontrar en la información comercial de las lámparas; el índice de reproducción del color (Ra), recomendándose un Ra>90. Este dato valora la agudeza visual que permite la luz existente; el objetivo es acercarse lo más posible a la Ra de la luz solar, que es 100.

Las Ondas acústicas, radiactividad y campos eléctricos también incorporan desarrollos o aclaraciones

Si bien la SBM-2008 ya recogía el tema de la acústica, la nueva actualización desarrolla este aspecto incorporando valores límite recomendados; 30dBA durante la noche, con breves picos de hasta 40dBA, y no más de 15dB de diferencia con la medición en dBC (esto es, durante la noche <45dBC), para evitar problemas con la baja frecuencia y los infrasonidos.

En el ámbito de la radiactividad (A6), la actualización de la norma incorpora con carácter general las ondas alfa y beta a la medición de radiactividad ambiental, cuando hasta ahora sólo se atendía a las ondas gamma. También se definen más pormenorizadamente los distintos tipos de medición del Radón: análisis preliminares (mediciones a corto plazo), mediciones de conjunto y mediciones de valoración (a largo plazo).

En el apartado de los campos eléctricos (A1), se especifica la necesidad de utilización de los tres métodos de medición; con potencial, libre de potencial y tensión corporal, ya que no se sustituyen sino que se complementan. Con esto, nos resuelven una duda que todavía no habíamos aclarado suficientemente entre el grupo de medidores/as.

Algunos nuevos complementos y aclaraciones en el apartado B- Tóxicos

El apartado de la norma referido a las toxinas domésticas, agentes contaminantes y ambiente interior no ha incorporado cambios en profundidad. En el listado de valores indicativos en Baubiologie se ha dado entrada a los metales pesados (B4), si bien se remite a los valores propuestos por AGÖF (Arbeitsgemeinschaft Ökologischer Forschungsinstitute, o la

asociación de institutos de investigación ecológica de Alemania). Los apartados B2- Disolventes (COV) y B3- Pesticidas (SVOC) también introducen como referencia complementaria a los valores de la norma el listado de sustancias y sus valores límite publicado por AGÖF, ya que especifica para cada sustancia (y son muchas) los valores máximos de exposición recomendados. Por otra parte, la norma incorpora unos valores orientativos acerca de la ventilación de los espacios interiores, medidos en tasa de renovación del aire por hora y en volumen de entrada de aire fresco (m3/h). De esta forma, se puede contabilizar la tan recurrida recomendación de "ventilar frecuentemente".

Especificaciones para valorar la contaminación microbiológica (Apartado C de la norma SBM)

Al igual que ya se reflejara en la versión de 2008, el estándar de mediciones en bioconstrucción SBM establece claramente que no debe haber presencia de moho, ni directamente visible, ni a nivel microscópico, ni tampoco contaminación por esporas o sus metabolitos. Esto significa que el número de colonias de moho, así como el tipo de moho en la atmósfera interior, sobre las superficies, en el polvo, en los huecos, en los materiales, etc., debería ser inferior al del exterior, o al menos, al mismo nivel comparativo que las estancias interiores no afectadas. Y los hongos particularmente críticos, productores de toxinas alergénicas, o que prosperan a una temperatura corporal de 37 °C no deberían ser detectables en ambientes interiores.

De esta forma, la premisa básica está en evitar la humedad continuada de materiales de construcción y acabado, así como de la humedad del aire o las temperaturas superficiales frías, que pueden representar la base para el crecimiento de gran variedad de tipologías de hongos. De la misma manera que en 2008, no hay valores indicativos reconocidos, aunque sí que se recogen como novedad recomendaciones basadas en experiencias e indicaciones previas que incluyen el análisis visual de la afectación por hongos visible, medida en cm² o la afectación por hongos, visibles con microscopio. En cualquiera de estos casos NO debe haber ninguna superficie afectada para que se considere un valor no significativo.

A su vez se dan valores indicativos para la cantidad de mohos absolutos por m³ de aire interior, para la cantidad de mohos por dm² de superficie o por gramo de polvo doméstico (número de esporas de hongos en el polvo doméstico de 7 días de antigüedad). De la misma manera se recoge la suma de MVOC (Microbial volatile organic compounds) en ng/m³ de aire, el contenido de sustancias específicas, la actividad acuosa de un material o el % de humedad relativa del aire junto al material a analizar y valorar.

En definitiva, el trabajo de análisis de la actividad microbiológica en viviendas se especifica sin tener aún valores límite reconocidos, pero sí recomendaciones generales que permiten un análisis

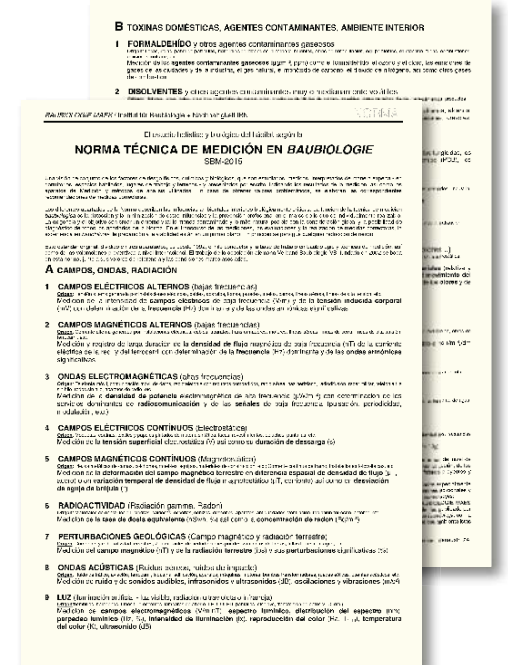
exhaustivo y unos criterios claros para evitar la contaminación microbiológica en viviendas y lugares de trabajo. Y estas recomendaciones se centran en qué medir, pero también cómo y dónde, como las especificaciones de la evaluación directa con microscopio óptico para el análisis de superficies, polvo o material, o los mecanismos de recolección de partículas del aire, entre otros.

La salud ambiental como objetivo de la Norma SBM

Esta reciente versión de la norma SBM es la octava actualización desde que fue publicada por primera vez en el año 1992. Con el apoyo del IBN, un amplio y diverso grupo de profesionales redactan y configuran las sucesivas actualizaciones; expertos en baubiologie con la cooperación de científicos independientes del ámbito de la física, la química, la biología, la arquitectura, laboratorios, médicos ambientalistas y otros expertos.

En definitiva, la norma SBM es un documento avalado por la ciencia y la experiencia. Si bien los valores de referencia son los de la naturaleza, la norma insiste que hay que mantener los valores de contaminación lo más bajos posible en los lugares especialmente sensibles (lugares de descanso o permanencia), y siempre se persigue en último término "cualquier reducción del riesgo, colocando la factible en primer plano".

Fuente: <https://baubiologers.wordpress.com/2015/07/21/reciente-actualizacion-de-la-norma-sbm-2015/>



Mensaje para escuelas públicas y padres sobre dispositivos inalámbricos y salud

Expertos advierten que la radiación de microondas generado por routers WiFi y múltiples dispositivos inalámbricos en el aula puede afectar negativamente a la salud de los niños y maestros

Ronald M. Powell, Ph.D

Ronald M. Powell, es un ex científico del gobierno de Estados Unidos (Ph. D. en Física Aplicada de la Universidad de Harvard, 1975). Durante su carrera en el gobierno, trabajó para la Oficina Ejecutiva del Presidente, la Fundación Nacional de la Ciencia y el Instituto Nacional de Estándares y Tecnología. Para aquellas organizaciones, respectivamente, dirigió la investigación federal y la evaluación de programas de desarrollo, la investigación política energética, y el desarrollo de medición en apoyo de las industrias de electrónica y equipos eléctricos y la comunidad de investigación biomédica. Actualmente interactúa con otros científicos y con médicos de todo el mundo sobre el impacto del medio ambiente - incluyendo microondas y radiofrecuencia - en la salud humana.

Si en su escuela se utilizan dispositivos inalámbricos como el Wi-Fi, la salud de su personal, sus profesores y sus estudiantes, puede estar en riesgo. Sin embargo, este problema puede ser abordado con éxito, y con beneficio para todos.

Antecedentes: Los dispositivos inalámbricos transmiten información a través de la radiación de radiofrecuencia / microondas. La comunidad internacional de investigación biomédica ha estado estudiando el impacto de dicha radiación en entidades biológicas durante décadas, pero con mayor intensidad en los últimos años. Miles de estudios han sido publicados en revistas biomédicas revisadas por pares. Y muchos de estos estudios están encontrando efectos biológicos preocupantes que justifican una acción de respuesta inmediata. Además, estos efectos biológicos se producen a niveles de radiación mucho menores de lo que anteriormente se creía. En pocas palabras, una crisis de salud en todo el mundo está surgiendo y se está convirtiendo en un sello distintivo del siglo 21. La comunidad internacional de investigación biomédica está tratando de advertirnos; pero, como sociedad, no estamos todavía escuchando. Espero que este mensaje le ayude a cambiar eso.

Como científico, le urjo a que mire hacia el impacto en la salud de la radiación de radiofrecuencia / microondas producida por los dispositivos inalám-

bricos. Ejemplos de dispositivos inalámbricos preocupantes en nuestro entorno son el WiFi en todas sus formas, teléfonos celulares y las torres de celulares (especialmente los ubicados en terrenos de la escuela); los teléfonos inalámbricos; computadoras inalámbricas, si las versiones de escritorio, portátiles o tabletas; monitores de bebé inalámbricos; contadores eléctricos inteligentes inalámbricos; y, hornos de microondas (que siempre suelen haber fuga de radiación).

“Los niveles de radiación de radiofrecuencia / microondas artificial en nuestro medio ambiente están aumentando exponencialmente y ya superan, en muchos órdenes de magnitud, los niveles en los que evolucionó toda la vida en la Tierra. En pocas palabras, nos estamos ahogando en un mar creciente de radiación de radiofrecuencia / microondas artificial”.

Esta crisis es la consecuencia de muchos factores. Éstos son algunos de ellos:

- Todos los seres vivos son bioeléctricos en su naturaleza. Por eso son útiles y funcionan los electrocardiogramas y electroencefalogramas. Ellos, por supuesto, miden las diminutas señales eléctricas que operan en el corazón y el cerebro. Las tareas críticas realizadas por estas pequeñas señales eléctricas, y tantas otras señales eléctricas en todos los seres vivos, pueden alterarse por la radiación de radiofrecuencia / microondas.
- La naturaleza invisible de la radiación de radiofrecuencia / microondas deja al público y a quienes tienen que tomar decisiones sobre los crecientes niveles de radiación alrededor de ellos inconscientes (del peligro y de los riesgos asociados).
- La utilidad real de los dispositivos inalámbricos promueve la negación de los riesgos.
- La publicidad intensa, el poder económico y el poder político de la industria inalámbrica rentables les permiten dominar el diálogo público y pasar sobre los reguladores del gobierno y legisladores.
- Las normas federales actuales que limitan la exposición del público a la radiación / microondas radiofrecuencia están anticuadas y son excesivamente permisiva. Estas normas se basan solamente en el calentamiento térmico. En efecto, el gobierno afirma que si no nos cocemos demasiado por la radiación, entonces estamos bien. Dichas normas federales ignoran los muchos efectos biológicos que se producen a niveles mucho más bajos de radiación, dejando el público sin protección.

- La radiación que tenemos alrededor, al igual que el humo para el fumador pasivo, es un elemento con el que nos vemos obligados a convivir, permitido por personas no conscientes”
- Los gobiernos federal y estatal están defendiendo la expansión ilimitada de la tecnología inalámbrica, e incluso cofinanciando tal expansión, que obliga a la aceptación de la tecnología inalámbrica por el público. Estas acciones reflejan una generalizada falta de comprensión o ceguera voluntaria de la ciencia subyacente y sus consecuencias para la salud pública.
- Algunas de las más graves consecuencias de la exposición a la radiación de radiofrecuencia / microondas (como daño en el ADN, el cáncer y la infertilidad) son especialmente nefastas porque dan señales de alerta temprana.

Otras consecuencias de la exposición dan señales de alerta temprana (como la interrupción del sueño, dolores de cabeza, cansancio, zumbido en los oídos, pérdida de memoria, mareos, arritmia cardíaca, y muchos otros); pero, esos signos son muy a menudo desestimados, ya que pueden tener otras causas y, así, se complica la identificación de la verdadera causa.

La ausencia de formación rutinaria de los médicos sobre los efectos biológicos de la radiación de radiofrecuencia / microondas hace que sea difícil para los médicos identificar las causas y proporcionar orientación sensible.

Incluso las personas conscientes no pueden controlar su exposición en cualquier entorno compartido con otros, porque se ven obligados a recibir radiación alrededor de ellos, al igual que el humo de tabaco para los fumadores pasivos, provenientes

de personas inconscientes de esos peligros. Sólo los gobiernos pueden resolver completamente este problema, pero actualmente son parte del problema. Por ahora el público tendrá que protegerse a sí mismo, y que requerirá de que haya educación pública.

Afortunadamente, muchos de los servicios que ofrecen los dispositivos inalámbricos se puede realizar con dispositivos cableados mucho más seguros. Los dispositivos cableados consiguen conectividad con fibra óptica, coaxial o cables de Ethernet. Los dispositivos cableados son más rápidos, más fiables, y de mayor seguridad cibernética. Son, sin embargo, menos móviles, a menudo menos convenientes, y algo más caros de instalar. Pero esos inconvenientes palidecen en comparación con los beneficios de una buena salud.

Dicho de manera sencilla, las escuelas públicas pueden proteger a sus funcionarios, maestros y estudiantes de los riesgos para la salud que suponen los dispositivos inalámbricos, incluyendo el WiFi, mediante la conversión de la conectividad por cable que es segura. Si sus escuelas carecen de los recursos para hacerlo ahora, consideren seriamente la posibilidad de apagar los dispositivos inalámbricos de todos modos y realizar la conversión tan pronto como sea posible. Sus escuelas pueden avanzar en el aprendizaje sin dejar rastro de enfermedad, algunas de las cuales pueden ser de por vida.

Fuente: <http://www.thegreengazette.ca/message-to-public-schools/> . 17/11/ 2015

Documento completo incluyendo referencias disponibles en goo.gl/rFsDoo

El Tribunal Superior de Justicia de la Comunidad Valenciana reconoce los efectos negativos de los campos electromagnéticos en un viñedo

Por Sentencia 249/2015, de 5 de junio, dictada en el recurso 207/2013, de la Sección Cuarta de la Sala de lo Contencioso-Administrativo del Tribunal Superior de Justicia de la Comunidad Valenciana, se reconocen los efectos perjudiciales sobre los cultivos (en este caso viñas) de las radiaciones electromagnéticas. En el Fundamento Jurídico Cuarto de dicha Sentencia, que trata sobre el adecuado valor del justiprecio de la expropiación por servidumbre de paso

de un terreno sobre el que se ha instalado una línea eléctrica de alta tensión, se reconoce lo siguiente:...”sí cabría estimar, en este punto, el impacto o los efectos negativos de las radiaciones eléctricas o del campo electromagnético, extremo en relación al cual, aun cuando el JEF (Jurado de Expropiación) estima –con el voto contrario de uno de los vocales– que los estudios técnico-científicos son contradictorios, esta Sala viene entendiendo que sí provoca “deterioro” o “contaminación”

del medio ambiente que rodea el cultivo –de viña en este caso–, y considera procedente aplicar el porcentaje del 5% del valor del suelo, pero no al resto no expropiado, sino a la superficie de afección de la línea de alta tensión, o sea los 1.769 m2, criterio ya expresado en anteriores Ss. como las de 5, 16 y 28-10-12, sobre el mismo procedimiento expropiatorio”.

Fuente: www.avaate.org, 5/12/2015. (Incluye documento con la sentencia completa).

Wifi en las escuelas: una noticia preocupante

ADRIÁN MARTÍNEZ

El escenario: esta semana he recibido, por varias vías, numerosos avisos por parte de amigos y colegas, maestros y profesores, familiares directos e indirectos y diversas asociaciones de pacientes y de padres y madres de alumnos, informándome de una noticia que no tiene otro resumen que aquella frase que dice que éramos pocos y parió la abuela, alentándome al mismo tiempo para que esta semana en el artículo del INFORMACIÓN escribiese algo relacionado con la misma dada mi condición de contumaz crítico de estas cuestiones. Es como si escribir en este diario me concediera poderes mediante los cuales me transmutara en un delegado vocero supermágico o en un harriopetero de varita mágica consensuada haciendo que los políticos con capacidad de decidir, los de ahora y los de antes, lo hagan bajo la mejor información disponible y el principio de precaución cuando sus actos tienen que ver con la salud ciudadana en esta, nuestra Comunidad, aunque el problema ya sea global.

La noticia: se ha firmado un convenio para dotar, a todos los centros educativos públicos y concertados de la Comunidad Valenciana, de alta conectividad (100MB) mediante cableado y puntos Wifi. Por otro lado, el sistema de información centralizado que conecta a todos los miembros que forman parte del sistema educativo y que permite llevar la gestión administrativa y académica del sistema educativo valenciano, ITACA, también se rediseñará para hacerlo accesible mediante teléfono móvil y tablet. De ahí lo del parto de la abuela.

La petición: que nuestras autoridades tengan en cuenta, entre otros y otras, la Conferencia de Medio Ambiente y Desarrollo que se celebró en Río de Janeiro en 1992; la declaración científica internacional de Bruselas sobre Electrohipersensibilidad (EHS) y Sensibilidad Química Múltiple (SQM) 2015; el informe técnico de la OMS Criterios de Salud Ambiental 137: Los campos electromagnéticos (300Hz a 300 GHz); el taller internacional COST 244 bis sobre campos electromagnéticos y síntomas no específicos de salud, 1998, Graz, Austria; el taller de la OMS sobre la sensibilidad de los niños a los CEM (campos electromagnéticos) de exposición. Estambul, 2004; el taller de la OMS sobre la orientación de la política de salud pública en las áreas de incertidumbre científica. Ottawa, 2005; la hoja de datos de la OMS n° 296, diciembre de 2005 Campos electromagnéticos y salud pública: la hipersensibilidad electromagnética; el Informe Bioinitiative 2007/2012/2014: una justificación de normas de exposición pública basados biológicamente para los campos electromagnéticos (ELF y RF); la Resolución del Parlamento Europeo de 2 de abril de 2009 sobre «los problemas de salud asociados a los campos electromagnéticos»; la «Comisión Técnica sobre Riesgos para la Salud de los Campos Electromagnéticos: Puntos de consenso, Recomendaciones y Fundamentos», celebrada en Seletun, Noruega, 2009; el encuentro de cien-

tíficos y organizaciones no gubernamentales celebrado en la sede de la OMS (Ginebra) solicitando el reconocimiento de la SQM y la EHS como enfermedades ambientales y su inclusión en la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10, 13 de mayo de 2011; la resolución n° 1.815 de la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa, de 2011, sobre «Los peligros potenciales de los campos electromagnéticos y sus efectos en el medio ambiente»; el Informe de Progreso del Proyecto Internacional CEM lanzado por la OMS en 1996, de junio 2013-2014; la Hoja de datos de la OMS n° 193, octubre 2014 «Campos electromagnéticos y salud pública: los teléfonos móviles»; el llamamiento científico internacional sobre campos electromagnéticos remitido a la ONU sobre campos electromagnéticos y tecnología inalámbrica, de 2015.

Teniendo en cuenta todo esto y también que la contaminación electromagnética está aumentando en nuestra comunidad, y que la intolerancia a los campos electromagnéticos ya se considera un creciente problema de salud a nivel global.

La solicitud: a nuestras autoridades para que adopten con urgencia medidas de regulación y de precaución aplicables a toda la población y en particular a los niños y adolescentes en todos los ámbitos públicos; que legislen y fuercen la implementación, por parte de las multinacionales del sector, de una información pública completa en el uso de tecnologías inalámbricas. Y por último solicitamos que los comités institucionales diseñados para evaluar los riesgos de los campos electromagnéticos estén constituidos por científicos y ciudadanos que actúen con clara independencia basada en la ciencia y así excluir a esos expertos afiliados con la industria de forma que, definitivamente, se pueda reconocer sanitaria, política y socialmente a la EHS (electrosensibilidad) como lo hacen ya otros países, contemplando alternativas ya existentes en el mercado.

Esperemos que entre los objetivos políticos estén los de despejar las incertidumbres sobre los riesgos para la salud derivados de la exposición a campos electromagnéticos y evaluar la evidencia científica disponible. Amén.

Fuente: www.diarioinformación.com/21/11/2015



10 motivos para prohibir los smartphones a niños menores de 12 años

La Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría alertan del riesgo de usar estos aparatos en bebés y niños alegando problemas como el retraso del desarrollo y conductas agresivas en la infancia



El acceso de los niños a las nuevas tecnologías parece no tener frenos y varios expertos han alertado sobre el riesgo de usar estos aparatos en bebés y niños. La Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría han revelado las 10 razones por las que los niños menores de 12 años no deben usar estos aparatos sin un control, informa Ideal.

1. Obesidad infantil. El sedentarismo que implica el uso de las tecnologías es un problema que está creciendo en los niños, por lo que deben recordar que la obesidad conlleva problemas de salud vasculares, cardíacos y la diabetes.

2. Desarrollo cerebral de los niños. El desarrollo cerebral causado por la exposición excesiva a las tecnologías puede acelerar el crecimiento del cerebro de los bebés entre 0 y 2 años de edad, con la posterior asociación con la función ejecutiva y déficit de atención, problemas de aprendizaje, retrasos cognitivos, aumento de la impulsividad y la falta de autocontrol.

3. Retraso en el desarrollo del niño. Excederse en el uso de las tecnologías puede limitar el movimiento, la alfabetización, el rendimiento académico, las capacidades y atención.

4. Alteraciones del sueño infantil. Los estudios han revelado que la mayoría de los padres no supervisan el uso de la tecnología a sus hijos en las habitaciones, con lo que se ha observado que los niños tienen más dificultades para conciliar el sueño. Además, esa falta de sueño afectará en su rendimiento académico negativamente.

5. Enfermedad mental. Algunos estudios han comprobado que el uso excesivo de las nuevas tecnologías está aumentando las tasas de depresión y ansiedad infantil, déficit de atención, trastornos de vinculación, psicosis, trastorno bipolar y otros problemas de conducta infantil.

6. Adicción infantil. Varios estudios han demostrado que uno de cada 11 niños de 8 a 18 años son adictos a las nuevas tecnologías, por tanto, cuanto más usen los dispositivos móviles, más se separan de su entorno, familiares y amigos.

7. Radiación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica los teléfonos celulares como un riesgo debido a la emisión de radiación. Si bien los niños son más sensibles a este tipo de ondas que podrían ocasionar problemas futuros.

8. Sobreexposición. La constante sobreexposición de los niños a la tecnología les hace más explotables, vulnerables y expuestos a los abusos.

9. Conductas agresivas en la infancia. La exposición de los menores a contenidos agresivos y violentos podría alterar su conducta, ya que los niños lo imitan todo. Por tanto, se debe vigilar su uso y la navegación de los niños en las tabletas y smartphones.

10. Déficit de atención. Mantener un uso excesivo de las nuevas tecnologías podría contribuir a tener falta o déficit de atención, y disminuir la concentración y la memoria por la velocidad de los contenidos.

Los expertos lo tienen claro, los bebés de 0 a 2 años no deben tener contacto alguno con la tecnología, de los 3 a 5 años, debe ser restringido a una hora al día y de 6 a 18 años, la restricción debería ser de 2 horas al día.

Además, los investigadores han coincidido en que estar demasiadas horas con el smartphone o tableta es perjudicial para el desarrollo de los niños, ya que creen que generan niños más pasivos y que no saben interactuar o tener contacto físico con otras personas. Incluso, al entender que la tecnología forma parte de su vida, los niños creen que no deben sustituir el tiempo de juego o lectura de un libro con los padres o los hermanos.

Fuente: <http://www.elnortedecastilla.es/21/10/2015>