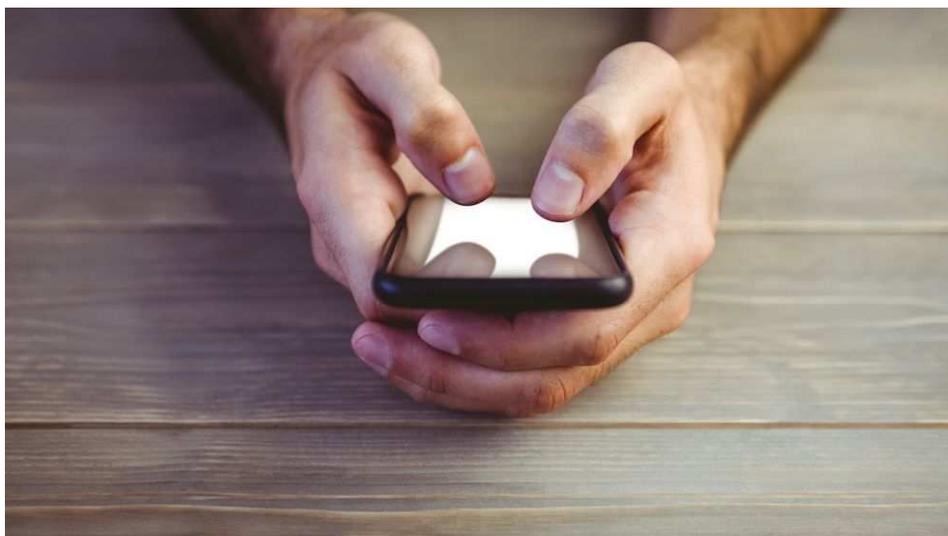


## El Confidencial

---

### Mitos, verdades y medias verdades sobre cómo afecta a tu salud el uso del móvil

Una noticia hace unos días relacionaba el uso de móviles con riesgo de infertilidad, ¿hay evidencias científicas sólidas de esa relación?

**Autor**

Rocío P. Benavente

Contacta al autor

galatea128

Tiempo de lectura 7 min

[MÁS INFORMACIÓN](#)

10.02.2016 – 05:00 H.

No lloves el móvil en el bolsillo de los vaqueros porque podría dejarte estéril, ni lo uses antes de dormir porque sufrirás insomnio. Cualquier nueva tecnología que aparece en nuestra vida cotidiana es analizada a fondo en busca de sus efectos sobre nuestra salud. Así debe ser, pero a veces, en el proceso de ensayo y error que es la ciencia, el avance no se produce en una rápida línea recta, sino que se plantean hipótesis que deben ser probadas y siempre están sujetas a revisión.

Por el camino, se producen resultados que llegan al público simplificados en forma de titulares que muchas veces aumentan la confusión y hacen preguntarse: "Pero ¿en qué quedamos?". Tratamos aquí de arrojar luz sobre algunos efectos, o supuestos efectos, que tiene el uso de los móviles sobre nuestra salud.



## Móviles e infertilidad

La revista 'Reproductive BioMedicine Online' publicaba hace varios meses un estudio que relacionaba la infertilidad masculina con la costumbre de utilizar el móvil durante más de una hora al día. Superar ese tiempo, aseguraban los investigadores, duplica el riesgo de que la calidad del esperma se reduzca a niveles tan bajos que dificultan la procreación.

El estudio saltó a los titulares hace unos días, y numerosos medios se hicieron eco de las llamativas conclusiones. La comunidad científica, sin embargo, recibió el estudio con recelo. Alberto López Nájera, profesor de radiología y medicina física de la Universidad de Albacete, explica que la investigación fue pobremente diseñada, con una muestra sesgada desde el origen (los participantes eran hombres que ya tenían problemas de fertilidad de entrada), resultados obtenidos a partir de un cuestionario y no de la observación directa, y publicada en una revista de poca relevancia.

Hasta el momento, no hay evidencias sólidas de que el uso del móvil tenga ningún efecto sobre la fertilidad

"Científicamente hablando, no es una noticia", asegura, para añadir a continuación que hasta el momento no hay evidencias sólidas de que el uso del móvil tenga ningún efecto sobre la fertilidad. "La publicación de estas noticias por parte de los medios solo sirve para retroalimentar el miedo infundado que tiene alguna gente a la radiación electromagnética, como la que generan el wifi o los propios móviles".

## Móviles y cáncer

La idea de que utilizar el teléfono móvil aumenta el riesgo de padecer cáncer, así como otras dolencias como náuseas, dolores o mareos, reaparece de forma periódica. Sin embargo, como ocurre con la relación entre móviles y fertilidad, hasta la fecha, ninguna investigación científica rigurosa ha podido confirmar esta suposición. Esa era la conclusión de una revisión realizada por la OMS sobre estudios publicados al respecto, que explicaba también por qué es tan difícil descartar absolutamente ese efecto: "Los estudios médicos con personas identifican muy eficazmente efectos grandes, como la relación entre el consumo de tabaco y el cáncer; desgraciadamente, no pueden distinguir tan fácilmente los efectos pequeños de la ausencia de efecto".

El origen el bulo del wifi y sus (supuestos) efectos sobre la salud

En 2011, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, dependiente de la OMS, incluyó las radiaciones electromagnéticas en el grupo 2B, correspondiente a los agentes "posiblemente cancerígenos", un grupo en el que también están incluidos, por ejemplo, el café, los pepinillos en vinagre o los polvos de talco.

Sin embargo, la OMS sí que ha reconocido la existencia de una patología denominada hipersensibilidad electromagnética, en que el afectado sufre síntomas variados, desde irritabilidad hasta vómitos o dolores, pero considera que no hay base científica para relacionar sus síntomas con la exposición a campos electromagnéticos. Sugiere, en cambio, que la causa de los síntomas puede provenir de factores ambientales no relacionados directamente con los campos electromagnéticos (el parpadeo de las luces fluorescentes o monitores o la mala calidad del aire en interiores) o incluso del estrés provocado por la propia preocupación acerca de los efectos sobre la salud del campo electromagnético.

## Móviles e insomnio

La iluminación artificial que nos rodea por todas partes ha cambiado de forma esencial nuestras vidas, permitiendo que nos independicemos del Sol para marcar nuestros ritmos y rutinas. Pero también ha tenido efectos sobre nuestro cuerpo, que ya no distingue claramente cuándo es de día y cuándo es de noche. Esto altera la calidad del sueño, pudiendo provocar problemas de insomnio en parte de la población. Si eres de los que justo antes de dormir aprovechan para echar un vistazo a la prensa o a las redes sociales en el móvil, puedes estar sufriendo ese mismo efecto.

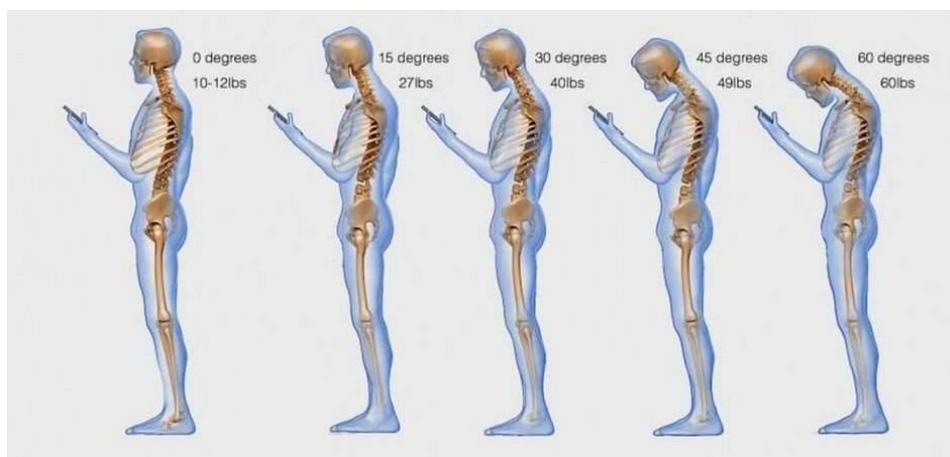


Lo que explicaron los científicos es que los ojos sirven para vigilar el entorno y transmitir al cuerpo en qué momento del día se encuentra y cómo regularse según la situación del exterior. Por la noche, cuando la luz disminuye, el ojo lo transmite al cerebro, que activa la secreción de melatonina, una hormona que nos ayuda a dormir. Pero si la retina sigue recibiendo luz, el proceso se interrumpe y pueden aparecer problemas de sueño con importantes alteraciones para la salud en los casos más graves.

Como explicaba Javier Salas en 'Materia' al analizar la investigación, el efecto es especialmente preocupante cuando la iluminación proviene de los LED que iluminan las pantallas de móviles y tablets y que emiten luz azul. Las células que intervienen en el proceso son especialmente sensibles a la luz de onda corta, caso de la luz azul. "Por lo que a mayor exposición a este tipo de iluminación, mayor será la probabilidad de alterar el ritmo de sueño".

## Móviles y dolor de espalda

En pie o bien sentados, móvil en mano y con la cabeza gacha, fija en la pantalla. Esta postura, en la que algunos son capaces de pasar horas y horas, pasa factura a nuestra columna vertebral y nuestros músculos. A los dolores de cuello y espalda que se producen como resultado, se les ha llamado síndrome de 'text neck' (cuello de texto sería la traducción) y no resulta difícil comprender que se trata de un problema postural más, consecuencia de mantener una posición determinada y algo forzada durante un tiempo prolongado.



Cuál es el impacto cuantitativo de esta dolencia, y si tendrá consecuencias a largo plazo, es más difícil de determinar. Según una investigación realizada por el cirujano Konneth K. Hansraj, al inclinar la cabeza 60 grados ejerce una fuerza equivalente a 27 kilos sobre las cervicales. Según sus cálculos, pasamos de media entre 700 y 1.400 horas al año en una postura que supone un sobreesfuerzo para el cuello, y más en el caso de

los adolescentes, que hacen un uso intensivo del móvil. Para compensarlo, recomienda buscar una postura natural y ejercitar la zona para fortalecer los músculos.

El pasado mes de noviembre, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña hablaba también de este problema. Según esta institución, en posición recta el cráneo pesa entre cuatro y cinco kilos, pero si flexionamos el cuello, la fuerza sobre las vértebras y la musculatura cervical aumenta hasta los 12 kilos, y sigue subiendo según la inclinación. Además, alertaba de otro problema traumatológico del uso intensivo del móvil: un aumento en los casos de rizartrosis del pulgar, un tipo de artrosis derivada del movimiento del pulgar para escribir mensajes en el móvil y que antes se asociaba a la profesión de costurera. El propio colegio reconocía, sin embargo, que no hay todavía evidencias científicas suficientes para considerar esto un efecto real.