



Taller “Ondas invisibles y salud: Descubre los campos electromagnéticos que nos rodean y aprende a cuidarte”

Destinado a: personal no sanitario / población general

Duración: 2 horas

Idioma: catalán o español

Metodología: Curso teórico-práctico.

Objetivos

Comprender qué son los campos electromagnéticos (CEM): Conocerás los diferentes tipos de campos que nos rodean en la vida cotidiana —naturales y artificiales— y sus principales fuentes (wifi, móviles, aparatos eléctricos, etc.).

- Explorar sus posibles efectos sobre la salud
Revisaremos la evidencia científica disponible sobre la exposición prolongada a los CEM y sus posibles impactos en el bienestar físico y emocional.
- Detectar y medir los campos electromagnéticos
Aprenderás cómo identificar las fuentes de radiación más comunes en el entorno doméstico o laboral mediante ejemplos prácticos y herramientas básicas.
- Adoptar buenas prácticas de higiene electromagnética
Descubrirás estrategias sencillas y efectivas para reducir la exposición: hábitos cotidianos, organización del espacio y uso responsable de la tecnología.