

Microondas: controversias y mitos relacionados a su impacto negativo en la salud del hogar

24/02/2025



A pesar de su popularidad por brindar una solución práctica al calentar los alimentos, el horno microondas fue objeto de muchas controversias y mitos relacionados a su impacto negativo en el bienestar y la salud del hogar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la revista National Geographic realizaron un análisis profundo sobre estos aspectos, aportando claridad sobre lo que realmente significa usar un microondas en la cotidianidad.

Diversos estudios y revisiones científicas evaluaron los posibles **efectos adversos**, concluyendo consistentemente que, en condiciones normales de uso, los microondas **no representan un riesgo significativo** para la salud.

La OMS publicó varios informes que respaldan estas conclusiones, destacando que **no existen pruebas concluyentes** que vinculen el uso de microondas con problemas de salud graves.

✖ *Microondas; electrodoméstico. Foto: Unsplash.*

Por ejemplo, un estudio publicado en 'Food Control' en 2019, examinó la migración de **sustancias químicas** desde envases plásticos hacia los alimentos cuando se calientan en microondas.

Los resultados mostraron que, al seguir las recomendaciones de uso seguro, las concentraciones de sustancias potencialmente dañinas se mantenían **dentro de los límites seguros** establecidos por las autoridades sanitarias.

¿Cómo usar correctamente un microondas?

Si bien el microondas es **seguro**, es importante seguir algunas precauciones básicas para evitar problemas. Entre ellas, no solo el uso de recipientes adecuados, sino también evitar el **sobrecalentamiento de líquidos**, que puede causar **quemaduras**.

También, es esencial no usar el microondas para **calentar alimentos envueltos en papel de aluminio o recipientes metálicos**, porque estos materiales pueden causar chispas y dañar el electrodoméstico.

Por último, si el microondas muestra **signos de deterioro**, como puertas que no cierran correctamente o daños visibles en su estructura, es aconsejable **repararlo o reemplazarlo** para asegurar un uso seguro.

Fuente: Canal 26