

Consejos para un buen uso del teléfono móvil Documento informativo

En nuestra vida diaria nos encontramos expuestos a ondas electromagnéticas de diferente intensidad derivadas de la presencia de redes eléctricas, ordenadores, aparatos microondas, servicios wi-fi, etc. y también por el uso del teléfono móvil.

Los teléfonos móviles (o celulares) se usan desde hace ya muchos años, en el marco de una amplia regulación legal que controla la instalación de antenas, su potencia de emisión y las características de los aparatos. Esta regulación protege la salud de la ciudadanía siempre que se respeten los límites establecidos, que están armonizados en toda la Unión Europea y que incorporan márgenes de seguridad muy amplios. En general, estas normativas aplican universalmente el principio de precaución.

A pesar de algunos estudios disponibles, la comunidad científica trabaja en varias investigaciones para consolidar el conocimiento sobre riesgos asociados al uso intensivo del teléfono móvil, ya que la relativa novedad de la tecnología obliga a esperar unos años para tener datos más definitivos. Últimamente, la OMS y la Agencia Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC) han considerado que los campos electromagnéticos de los teléfonos móviles podrían estar relacionados con un mayor riesgo de glioma, un tipo de cáncer cerebral, sin que existan suficientes indicios como para establecer una relación directa. Se considera que habrá que buscar más evidencias sobre la relación que pudiera existir entre un uso intensivo del teléfono móvil (muchas horas al día durante muchos años) y el riesgo de algún tipo de cáncer. Pese a todo, el cáncer de cerebro no parece aumentar en los últimos años, aunque sí lo hace, y de forma muy importante, el número de teléfonos móviles en uso en todo el mundo.

De cara a la protección de los usuarios, conviene tener presente que nuestro cuerpo está expuesto principalmente a las emisiones del aparato móvil, y sólo de manera más secundaria a las de las antenas de telefonía instaladas en la ciudad. Cuanto más cerca se encuentran el teléfono y la antena fija, menor será la potencia con que el móvil tendrá que emitir. Siempre que sea posible el móvil se debe llevar apagado y si no es posible, separado del cuerpo (en una bolsa aparte).

Recomendaciones generales:

- ** Escoger los espacios con mejor cobertura para llamar (con baja cobertura los aparatos deben emitir a máxima potencia).
- ** Se recomienda no acercarse al móvil al oído hasta que se haya establecido la comunicación, ya que en el momento de establecer conexión emite con más fuerza.
- ** Dispositivos de manos libres o auriculares con micrófono reducen la exposición del cuerpo.
- ** Limitar la duración de las conversaciones.
- ** Apagar absolutamente el móvil cuando haya riesgo de interferir equipos electrónicos, como ocurre en los aviones u hospitales.



** Por cortesía, conviene no molestar con el ruido de nuestro teléfono móvil o la conversación.

** Cuando conducimos un vehículo (bicicleta incluida), la conversación con el teléfono móvil puede ser fuente de distracción y multiplica por 4 el riesgo de accidente (tengámoslo también presente como pasajeros, para no distraer quien conduce).

Recomendaciones específicas para los menores de edad:

Por debajo de los 16 años se recomienda limitar el uso del teléfono móvil, al ser población más vulnerable y en desarrollo. Además de las recomendaciones generales, conviene valorar estas:

** Pensar (o hacer pensar) al joven si la llamada es realmente necesaria.

** Optar por un teléfono fijo siempre que haya uno al alcance.

** No llevar el móvil pegado al cuerpo, mejor en una bolsa aparte.

** Pensar en el riesgo del uso descontrolado del móvil (que puede ser casi adictivo).

Para saber más:

A pie de página se incluyen las referencias de algunos documentos de consulta¹

¹ Más información:

Ministerio de Industria. Espectro radioeléctrico y niveles de exposición:

<http://www.mityc.es/telecomunicaciones/Espectro/NivelesExposicion/Paginas/niveles.aspx>

Generalitat de Catalunya. "Eina multimèdia divulgativa sobre telefonia mòbil, antenes i salut":

<http://www.gencat.cat/w eb/multimedia/cat/antenes/index.htm>

IARC (datos en inglés): http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208_E.pdf

Recomendación 1999/519/CE del Consejo de la Unión Europea.

Real Decreto , 1066/20001 de 28 de septiembre, que incluye medidas de protección sanitaria frente a las emisiones radioeléctricas.

Pl. Lesseps, 1
08023 Barcelona
Tel. 93 238 45 45
Fax. 93 217 31 97