



Consells per a un bon ús del telèfon mòbil Document informatiu

En la nostra vida diària ens trobem exposats a ones electromagnètiques de diferent intensitat, derivades de la presència de xarxes elèctriques, ordinadors, aparells microones, serveis wi-fi... i també per l'ús del telèfon mòbil.

Els telèfons mòbils (o cel·lulars) s'usen des de fa ja molts anys, en el marc d'una àmplia regulació legal que controla la instal·lació d'antenes, la seva potència d'emissió i les característiques dels aparells. Aquesta regulació protegeix la salut de la ciutadania sempre que es respectin els límits establerts, que estan harmonitzats a tota la Unió Europea i que incorporen marges de seguretat molt amplis. En general, les normatives de telefonia mòbil apliquen universalment el principi de precaució.

De la seva banda, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha establert que "cap estudi permet concloure que l'exposició a camps electromagnètics de radiofreqüències emesos pels telèfons mòbils o les seves estacions base tingui cap perill per la salut". Però, al mateix temps, la comunitat científica treballa en diverses investigacions per consolidar aquest coneixement, ja que la relativa novetat de la tecnologia dels telèfons mòbils obliga a esperar uns anys per tenir estudis més definitius.

De cara a la protecció dels usuaris, convé tenir present que el nostre cos està exposat principalment a les emissions de l'aparell mòbil, i sols de manera més secundària a les de les antenes de telefonia instal·lades a la ciutat. Com més a prop es troben el telèfon i l'antena fixa, menor serà la potència amb què el mòbil haurà d'emetre. Sempre que sigui possible el mòbil s'ha de portar apagat, i si no és possible, separat del cos (en una bossa apart).

Recomanacions generals:

- **Escollir els espais amb millor cobertura per telefonar (amb baixa cobertura els aparells han d'emetre a màxima potència).
- **Es recomana no acostar el mòbil a l'orella fins que s'hagi establert la comunicació, ja que en el moment d'establir connexió emet amb més força.
- **Dispositius de mans lliures o auriculars amb micròfon redueixen l'exposició del cos.
- **Limitar la durada de les converses.
- **Apagar absolutament el mòbil quan hi hagi risc d'interferir equips electrònics, com passa als avions o hospitals.
- **Per cortesia, convé no molestar amb el soroll del nostre telèfon mòbil o la conversa.
- **Quan conduïm un vehicle (bicicleta inclosa), la conversa amb el telèfon mòbil pot ser font de distracció i multiplica per 4 el risc d'accident (tinguem-ho també present com a passatgers, per no distreure qui condueix).



Recomanacions específiques envers la infància:

Per sota dels 16 anys es recomana limitar l'ús del telèfon mòbil, en ser població més vulnerable i en desenvolupament. A més de les recomanacions generals, valorar aquestes:

- **Pensar (o fer pensar al jove) si la trucada és realment necessària.
- **Optar per un telèfon fix sempre que n'hi hagi a l'abast.
- **No portar el mòbil enganxat al cos, millor en una bossa apart.
- **Pensar en el risc d'ús descontrolat del mòbil (que pot ser quasi addictiu).

Per saber-ne més:

A peu de pàgina s'inclouen les referències d'alguns documents de consulta¹

¹ **Alguns documents de consulta:**

Ministeri d'Indústria. Espectre radioelèctric i nivells d'exposició:

<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/web/multimedia/cat/antenes/index.htm>

Recomanació 1999/519/CE del Consell de la Unió Europea.

Reial Decret , 1066/20001 de 28 de setembre, que inclou mesures de protecció sanitària en front de les emissions radioelèctriques.