



## 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.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha establecido que "ningún estudio permite concluir que la exposición a campos electromagnéticos de radiofrecuencias emitidos por los teléfonos móviles o sus estaciones base tenga ningún peligro para la salud". Pero, al mismo tiempo, la comunidad científica trabaja en diversas investigaciones para consolidar este conocimiento, ya que la relativa novedad de la tecnología de los teléfonos móviles obliga a esperar unos años para tener estudios más definitivos.

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 (tenámoslo también presente como pasajeros, para no distraer quien conduce).



### Recomendaciones específicas hacia la infancia:

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 consulta<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 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/web/multimedia/cat/antenes/index.htm>

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