

INFORMACIÓN RADIANTE.

Es posible que la radiación emitida por los teléfonos móviles no sea tan inocua como suelen afirmar de manera repetida las empresas operadoras de telefonía móvil.

Por este motivo, el Colegio Oficial de Médicos de Viena se ha decidido de manera responsable a informar a la población austríaca sobre las posibles consecuencias negativas derivadas del uso de dispositivos de telefonía móvil.



¡10 REGLAS MÉDICAS PARA EL USO DE TELÉFONOS MÓVILES!

- **Como regla general: Cuantas menos conversaciones telefónicas por el móvil y cuanto más cortas, mejor** – Es preferible utilizar el teléfono fijo o enviar un SMS. Los niños y los jóvenes menores de 16 años solamente deben llevar el teléfono móvil con ellos para casos de emergencia.
- **“La distancia es tu aliado”** – Separar el teléfono móvil de la cara, cabeza y cuerpo todo lo posible durante la conexión. En su caso, respete las distancias mínimas que indica el fabricante en sus Instrucciones de Uso. Utilice el dispositivo de manos libres que viene instalado de fábrica o un juego de auriculares mediante cable o dos filtros Ferrit.
- **No coloque su teléfono móvil pegado al cuerpo cuando hable a través de los auriculares o el dispositivo de manos libres** – Debe tener Vd. un cuidado especial si está embarazada o cree estarlo. En el caso de hombres, llevar el móvil encendido en el bolsillo del pantalón puede representar un riesgo para su fertilidad. Las personas portadoras de un injerto (marcapasos, bombas de insulina, etc.) deben poner atención especial para mantener el teléfono móvil lejos de su cuerpo. Si no hay otra forma de llevar el teléfono móvil con Vd., colóquelo en el bolsillo exterior de su chaqueta, en su mochila o en el bolso de mano.
- **Nunca realice llamadas telefónicas dentro de vehículos o medios públicos de transporte** – Sin antena exterior, la radiación es mayor en estas circunstancias. Además, llamar mientras conduce le hará perder la concentración, y en medios de transporte públicos, podría molestar a los otros viajeros.
- **Prohibición absoluta para escribir SMS o navegar por internet mientras esté al volante** – La pérdida de concentración le pone en peligro a Vd. mismo y a los demás participantes en el tráfico.
- **Emplear el teléfono fijo cuando se está en el hogar o en el puesto de trabajo** – Deben evitarse los dispositivos DECT sin cable (Telecomunicaciones Inalámbricas Mejoradas Digitalmente), los puntos de acceso WLAN, los dispositivos USB y las estaciones LTE-Homebasis (Box, Cube etc.), así como contadores inteligentes por radiofrecuencia. El acceso a internet mediante cable LAN (p.e. ADSL, VDSL, fibra) no irradia, es rápido y seguro.
- **Desconecte periódicamente** – Disfrute de paradas y lugares libres de teléfonos móviles y acuerde con sus hijos reglas claras para el uso del teléfono móvil. De esta manera, Vd. evitará la dependencia y el riesgo de adicción.
- **Menos apps significa una radiación menor** – Minimice Vd. el número de apps que baja a su teléfono móvil y desactive las aplicaciones, en su mayoría superfluas, de su smartphone. La desactivación de “Servicios Móviles” / “Modo de Datos de Red” convierte su smartphone de nuevo en un teléfono móvil para hablar. Vd. continúa estando accesible, pero evita una gran parte de la radiación innecesaria causada por el tráfico de fondo.
- **Evite usar el teléfono móvil en lugares con mala cobertura (sótanos, ascensores, etc.)** – En esas circunstancias, su teléfono incrementa su potencia de emisión. Cuando tenga mala cobertura, emplee un juego de auriculares con cable o el dispositivo de manos libres.
- **A la hora de elegir su móvil, elija un modelo con una tasa de absorción específica (SAR) lo más baja posible así como con una conexión externa de antena.**



**UN CONSEJO:
FUERA TELÉFONOS MÓVILES
DE LA SALA DE ESPERA. LOS
TELÉFONOS MÓVILES EMITEN
RADIACIÓN Y MOLESTAN A
LOS DEMÁS PACIENTES.**

**Su Colegio Oficial de Médicos
de Viena
Una relación para toda la vida**