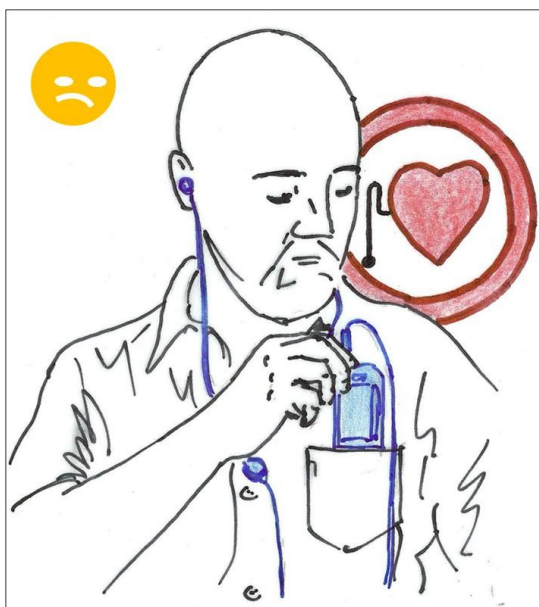


## REDUCIENDO LA EXPOSICIÓN A LAS EMISIONES DE LOS TELÉFONOS MÓVILES: ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS USUARIOS

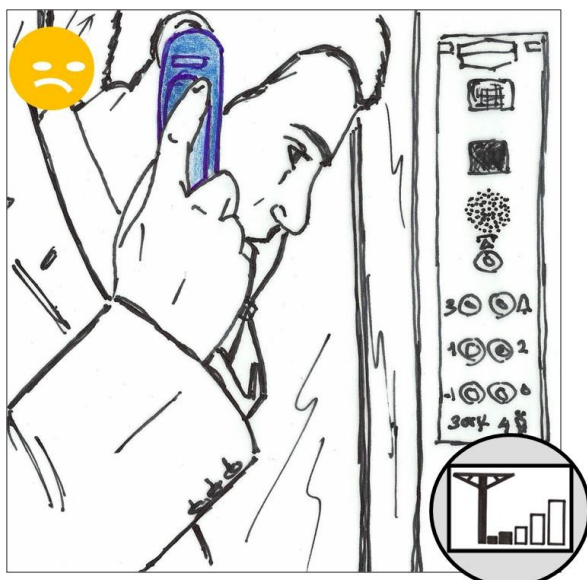
**1: Lea la guía que viene con su teléfono:** Generalmente, la guía del usuario contiene instrucciones y consejos útiles para la seguridad en el uso del equipo. Además, proporciona información sobre la SAR (tasa de absorción específica) propia de su teléfono. El valor de SAR cuantifica el nivel de exposición máxima cuando el teléfono es utilizado en contacto directo (sin auriculares). Allí donde existe legislación al respecto, se exige que la SAR no supere los 2 vatios por kilogramo (2 W/kg) de tejido expuesto.



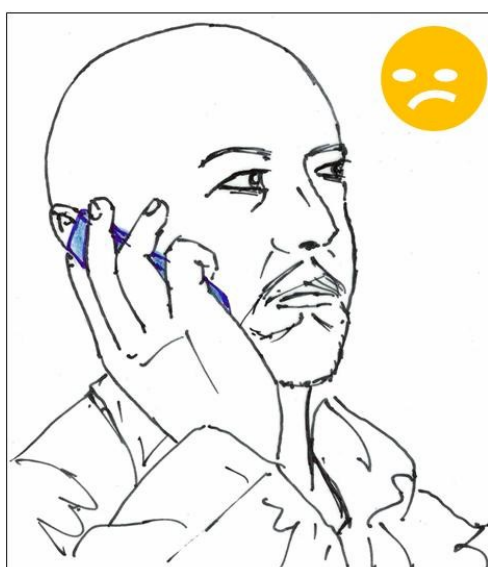
**2: Utilice auriculares.** El uso de auriculares, con cable o inalámbricos, permite usar el teléfono fuera del contacto con la cabeza. Este procedimiento, junto con la utilización de mensajes de texto (SMS) en sustitución de algunas llamadas, es el más eficaz para minimizar el nivel de exposición de órganos potencialmente sensibles o vulnerables. Otros procedimientos, como el uso de los llamados “dispositivos antirradiación”, en forma de fundas o de adhesivos para el teléfono, no han demostrado ser eficaces.



**3: Aleje el teléfono de los implantes electrónicos.** Si es usted portador de implantes activos, como marcapasos, neuroestimuladores o bombas de insulina, procure alejar el teléfono de la zona donde se ubique el implante, ya que en condiciones extremas la señal RF podría causar interferencias y disfunción de los implantes. Consulte a su médico o cirujano sobre las condiciones de compatibilidad electromagnética de su implante.



**4: Telefónee desde zonas con buena recepción.** En áreas con mala cobertura el teléfono se ve obligado a emitir con mayor potencia a fin de mantener la conexión con la estación base. Una parte significativa de esa señal de potencia elevada es absorbida por nuestro cuerpo. Para evitarlo, procure abstenerse de telefonar desde zonas donde la recepción es pobre: ascensores, garajes, sótanos... El número de barras en el monitor del teléfono indica la calidad de la cobertura de la red.



**5: No cubra la antena del teléfono con la mano.** Si durante la conversación cubrimos el teléfono con la mano, ésta absorberá una parte significativa de la emisión RF. Ello obligará al teléfono a incrementar su potencia de emisión, a fin de poder mantener la comunicación con la estación base. Nuestra cabeza se verá entonces expuesta a esa emisión de potencia incrementada.

## ATENCIÓN

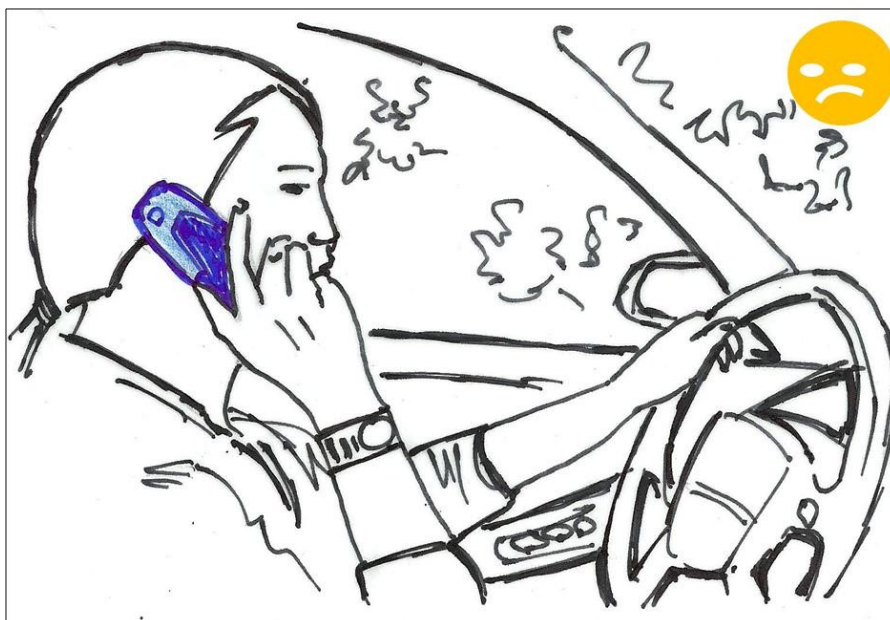
Esta es una Zona de Cuidados Intensivos  
Apague su Teléfono Móvil y otros Dispositivos  
Electrónicos Inalámbricos



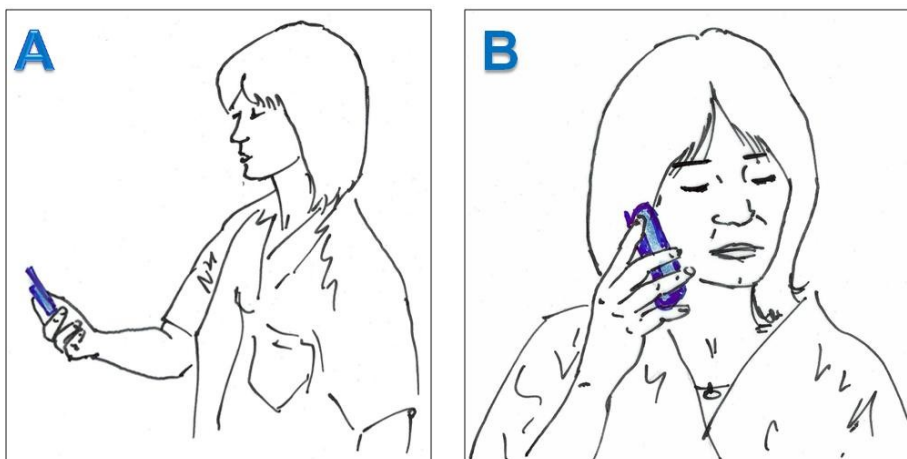
Las Señales de Radiofrecuencia Emitidas por esos  
Aparatos Pueden Interferir con el Funcionamiento de  
Equipos de Cuidados intensivos

### 6: Observe las normas de restricción de uso en ambientes vulnerables.

Generalmente el uso de teléfonos móviles está restringido o prohibido en los aviones o en las proximidades de las áreas de cuidados intensivos de los hospitales. En esos ambientes las señales RF de los teléfonos pueden causar interferencias y perturbar el funcionamiento de algunos dispositivos electrónicos sensibles.



**7: No telefonee mientras conduce.** Está prohibido telefonar con el móvil en la mano durante la conducción. En España se permite la utilización de sistemas de manos libres mientras se conduce. Sin embargo, se ha comprobado que el peligro de accidente de tráfico está más relacionado con la distracción debida a la conversación que con el hecho de tener la mano ocupada por el teléfono. Por eso algunos países europeos prohíben también el uso de los sistemas de manos libres durante la conducción.



**8: No acerque el teléfono a la cabeza hasta que se haya establecido la conexión.** Para limitar la exposición de la cabeza a la radiación RF, inmediatamente después de marcar espere unos segundos con el teléfono alejado de la cabeza (A). Es durante esos primeros segundos cuando el teléfono lanza un pico de emisión de alta potencia para localizar la estación base más cercana y ubicarse en la red. Después de ese pico, el nivel de emisión se estabiliza y el teléfono puede aplicarse al oído (B).



**9: Evite llamar cuando se esté desplazando a alta velocidad.**

Cuando viajamos a una velocidad alta, el teléfono debe ir estableciendo conexiones consecutivas con las diferentes antenas que encuentra a su paso en el curso de una conversación. Cada vez que el teléfono sale de la zona de influencia de una estación base, debe lanzar una emisión a plena potencia para buscar la siguiente estación. A lo largo de la conversación, el usuario estará sometido a varios de esos pulsos de alta potencia.

Por tanto, es aconsejable limitar las llamadas emitidas o recibidas en el tren.



**10: Supervise y aconseje a los niños y jóvenes.**

Los padres y tutores deben supervisar la forma en que usan el teléfono sus hijos o pupilos, y educarlos en la aplicación de las recomendaciones resumidas en este documento. Los padres deben alentar, sobre todo, el uso de auriculares y de SMS, y la utilización del teléfono fijo para aquellas llamadas en las que el uso del móvil no sea necesario.