

Recomendaciones sobre el uso de la telefonía móvil del OSR (Consejo Supremo Sanitario de Austria) de 2014.

Versión del extracto en castellano de Ecologistas en Acción del [original editado por el Ministerio Federal de Sanidad austriaco](#):

... La evaluación de los efectos biológicos y sanitarios de la telefonía móvil está en curso. Por lo tanto, la idea de precaución aconseja observar medidas de precaución relativamente simples, que deberían conducir en general a un uso sensato de los teléfonos móviles y evitar exposiciones innecesarias:

Recomendación 1. Si es posible, no haga llamadas cuando la recepción sea mala: En caso de mala recepción (por ejemplo, detrás de paredes, dentro o detrás de edificios de hormigón armado, en un automóvil sin antena externa), el teléfono móvil aumenta automáticamente su salida para garantizar una calidad de transmisión suficiente. Al llamar por teléfono, trate de encontrar lugares donde la recepción sea mejor y donde el teléfono móvil regule su rendimiento hacia abajo. El teléfono móvil muestra la calidad de recepción respectiva.

Recomendación 2. Llamadas desde el móvil breves: Evita la exposición innecesaria a los campos electromagnéticos del teléfono móvil.

Recomendación 3. Cuando pueda elegir entre un teléfono móvil y un teléfono fijo, utilice el teléfono fijo!: Esto evita una exposición innecesaria a los campos electromagnéticos del teléfono móvil. Sin embargo, tenga en cuenta que los teléfonos inalámbricos [DECT] también causan exposición a la cabeza [y deben tratarse como un móvil].

Recomendación 4. Haga las llamadas telefónicas en el automóvil lo menos posible: Hay dos razones para esta recomendación:

- 1) La frecuencia de accidentes aumenta al realizar una llamada telefónica mientras se conduce. La razón no es la radiación del teléfono móvil, sino la distracción causada por la llamada telefónica y la reducción de la concentración en lo que sucede en la carretera.
- 2) La carrocería del automóvil tiene un efecto de protección y hace que el teléfono móvil aumente la potencia de transmisión. **El uso de un sistema de manos libres con una antena externa puede evitar la subida** (de todos modos, solo se permiten sistemas de manos libres para el conductor).

Recomendación 5. Con los teléfonos móviles GSM, espere un poco mientras establece la conexión antes de llevarse el teléfono móvil a la cabeza: Al establecer una conexión, los teléfonos móviles GSM primero aumentan su potencia para establecer contacto con la estación base. Una vez establecida la conexión, la potencia de salida de estos teléfonos móviles se regula de nuevo a la demanda actual, dependiendo de la calidad de recepción. Con los teléfonos móviles UMTS es al revés: comienzan con la potencia más baja y la mantienen hasta que la calidad de la conexión es suficiente. La exposición a los teléfonos móviles UMTS suele ser significativamente menor. Con teléfonos móviles multibanda GSM / UMTS, configure la conexión preferiblemente a través de UMTS.

Recomendación 6. Utilice auriculares o equipos de manos libres: Los auriculares o los sistemas de manos libres reducen en gran medida los efectos de los campos en la cabeza.

Recomendación 7. Al comprar un teléfono celular, cuide de elegir valores bajos de la TAS: El valor de la Tasa de absorción específica [TAS -SAR, acrónimo en inglés-] se puede utilizar como punto de referencia entre diferentes tipos de teléfonos móviles con respecto a la máxima absorción de radiación que se produce en el cuerpo. Se determina para cada teléfono móvil en condiciones definidas con precisión. Cuanto menor sea el valor de la TAS (que se expresa en vatios por kilogramo de tejido - W / kg), menor será la intensidad del campo en el cuerpo. Todos los teléfonos móviles deben tener un valor de la TAS inferior a 2 W / kg. En la práctica, la TAS que se produce en el cuerpo cuando el teléfono móvil se utiliza como se pretende será significativamente inferior al valor TAS especificado en las instrucciones de funcionamiento debido al control de la potencia de transmisión. Puede obtener más información sobre los valores de la TAS en la documentación técnica del teléfono móvil. <http://www.fmk.at/SAR>

Recomendación 8. Si es posible, no lleve el teléfono móvil cerca de su cuerpo: Dado que los impulsos de radio cortos, como los que se producen una y otra vez en el modo de espera del teléfono celular, pueden tener efectos biológicos, **no debe llevar el teléfono celular en el bolsillo ni en ningún otro lugar muy cerca de su cuerpo.** Debe prestar especial atención a esto cuando realice llamadas con un auricular. Utilice, por ejemplo, un clip para el cinturón u otros espaciadores que se ofrecen. Tenga en cuenta que la intensidad del campo disminuye drásticamente con la distancia.

Recomendación 9. Envía mensajes SMS [o WhatsApp] en lugar de hacer una llamada telefónica: Al enviar un mensaje SMS [o WhatsApp], el teléfono móvil está lejos de la cabeza y el envío en sí es un proceso de muy corta duración.

Con estas 9 recomendaciones, la exposición personal a la radiación se puede minimizar de manera fácil y eficiente sin tener que renunciar a las ventajas de un teléfono móvil, que a menudo salvan vidas. Madres y padres deben instruir a sus hijos e hijas a este respecto y decidir cuándo un teléfono móvil tiene sentido para ellos.

En cualquier caso, los operadores de red deben abstenerse de realizar una comercialización agresiva de teléfonos móviles con respecto al grupo objetivo de niños y adolescentes.

Recomanacions sobre l'ús de la telefonia mòbil del OSR (Consell Suprem Sanitari d'Àustria) de 2014.

Versió de l'extracte en català d'Ecologistes en Acció de [l'original editat pel Ministeri Federal de Sanitat austríac](#):

... L'avaluació dels efectes biològics i sanitaris de la telefonia mòbil està en curs. Per tant, la idea de precaució aconsella observar mesures de precaució relativament simples, que haurien de conduir en general a un ús assenyat dels telèfons mòbils i evitar exposicions innecessàries:

Recomanació 1. Si és possible, no faci anomenades quan la recepció sigui dolenta: En cas de mala recepció (per exemple, darrere de parets, dins o darrere d'edificis de formigó armat, en un automòbil sense antena externa), el telèfon mòbil augmenta automàticament la seva sortida per a garantir una qualitat de transmissió suficient. En trucar per telèfon, tracti de trobar llocs on la recepció sigui millor i on el telèfon mòbil reguli el seu rendiment cap avall. El telèfon mòbil mostra la qualitat de recepció respectiva.

Recomanació 2. Trucades telefòniques breus: Evita l'exposició innecessària als camps electromagnètics del telèfon mòbil.

Recomanació 3. Quan pugui triar entre un telèfon mòbil i un telèfon fix, utilitzi el telèfon fix! Això evita una exposició innecessària als camps electromagnètics del telèfon mòbil. No obstant això, tingui en compte que els telèfons sense fils també causen exposició al capdavant.

Recomanació 4. Faci les trucades telefòniques en l'automòbil el menys possible: Per dues raons:

- 1) La freqüència d'accidents augmenta en realitzar una trucada telefònica mentre es condueix. La raó no és la radiació del telèfon mòbil, sinó la distracció causada per la trucada telefònica i la reducció de la concentració en el que succeeix en la carretera.
- 2) La carrosseria de l'automòbil té un efecte de protecció i fa que el telèfon mòbil augmenti la potència de transmissió. **L'ús d'un sistema de mans lliures amb una antena externa pot evitar la pujada** (de totes maneres, només es permeten sistemes de mans lliures per al conductor).

Recomanació 5. Amb els telèfons mòbils GSM, esperi una mica mentre estableix la connexió abans d'emportar-se el telèfon mòbil al capdavant: En establir una connexió, els telèfons mòbils GSM primer augmenten la seva potència per a establir contacte amb l'estació base. Una vegada establerta la connexió, la potència de sortida d'aquests telèfons mòbils es regula de nou a la demanda actual, depenent de la qualitat de recepció. Amb els telèfons mòbils UMTS és a l'inrevés: comencen amb la potència més baixa i la mantenen fins que la qualitat de la connexió és suficient. L'exposició als telèfons mòbils UMTS sol ser significativament menor. Amb telèfons mòbils multibanda GSM / UMTS, configuri la connexió preferiblement a través d'UMTS.

Recomanació 6. Utilitzi auriculars o equips de mans lliures: Els auriculars o els sistemes de mans lliures redueixen en gran manera els efectes dels camps al cap.

Recomanació 7. En comprar un telèfon cel·lular, vagi amb compte amb valors baixos de la TAS: El valor de la Taxa d'absorció específica [TAS -SAR, acrònim en anglès-] es pot utilitzar com a punt de referència entre diferents tipus de telèfons mòbils respecte a la màxima absorció de radiació que es produeix en el cos. Es determina per a cada telèfon mòbil en condicions definides amb precisió. Quant menor sigui el valor de la TAS (expressat en watts per quilogram de teixit - W/kg), menor serà la intensitat del camp en el cos. Tots els telèfons mòbils han de tenir un valor de SAR inferior a 2 W / kg. En la pràctica, la TAS que es produeix en el cos quan el telèfon mòbil s'utilitza com es pretén serà significativament inferior a la TAS especificat en les instruccions de funcionament degut al control de la potència de transmissió. Més informació sobre aquests valors en la documentació tècnica del telèfon mòbil. <http://www.fmk.at/sar>

Recomanació 8. Si és possible, no porti el telèfon mòbil prop del seu cos: Atès que els impulsos de radi curts, com els que es produeixen una vegada i una altra en la manera d'espera del telèfon cel·lular, poden tenir efectes biològics, **no ha de portar el telèfon cel·lular en la butxaca ni en cap altre lloc molt prop del seu cos.** Ha de prestar especial atenció a això quan realitzi anomenades amb un auricular. Utilitzi, per exemple, un clip per al cinturó o altres espaïadors que s'ofereixen. Tingui en compte que la intensitat del camp disminueix dràsticament amb la distància.

Recomanació 9. Envia un missatge SMS [o WhatsApp] en lloc de fer una trucada telefònica: En enviar un missatge de tipus SMS [o WhatsApp], el telèfon mòbil està lluny del cap i l'enviament en si és un procés de molt curta durada.

Amb aquestes 9 recomanacions, l'exposició personal a la radiació es pot minimitzar de manera fàcil i eficient sense haver de renunciar als avantatges d'un telèfon mòbil, que sovint salven vides. Mares i pares han d'instruir als seus fills i fills referent a això i decidir quan un telèfon mòbil té sentit per a ells.

En qualsevol cas, els operadors de xarxa han d'abstenir-se de realitzar una comercialització agressiva de telèfons mòbils respecte al grup objectiu de nens i adolescents.

Recomendacións sobre o uso da telefonía móbil do OSR (Consello Supremo Sanitario de Austria) de 2014.

Versión do extracto en castelán de Ecoloxistas en Acción do [orixinal editado polo Ministerio Federal de Sanidade austríaco](#):

A avaliación dos efectos biolóxicos e sanitarios da telefonía móbil está en curso. Polo tanto, a idea de precaución aconsella observar medidas de precaución relativamente simples, que deberían conducir en xeral a un uso sensato dos teléfonos móbiles e evitar exposicións innecesarias:

Recomendación 1. Si é posible, non faga chamadas cando a recepción sexa mala: En caso de mala recepción (por exemplo, detrás de paredes, dentro ou detrás de edificios de formigón armado, nun automóbil sen antena externa), o teléfono móbil aumenta automaticamente a súa saída para garantir unha calidade de transmisión suficiente. Ao chamar por teléfono, trate de atopar lugares onde a recepción sexa mellor e onde o teléfono móbil regule o seu rendemento cara abaixo. O teléfono móbil mostra a calidade de recepción respectiva.

Recomendación 2. Chamadas breves: Evita a exposición innecesaria aos campos electromagnéticos do teléfono móbil.

Recomendación 3. Cando poida elixir entre un teléfono móbil e un teléfono fixo, utilice o teléfono fixo! Isto evita unha exposición innecesaria aos campos electromagnéticos do teléfono móbil. Con todo, teña en conta que os teléfonos sen fíos [DECT] tamén causan exposición á cabeza [e deben tratarse como un móbil].

Recomendación 4. Faga as chamadas telefónicas no automóbil o menos posible: Hai dúas razóns para esta recomendación:

- 1) A frecuencia de accidentes aumenta ao realizar unha chamada telefónica mentres se conduce. A razón non é a radiación do teléfono móbil, senón a distracción causada pola chamada telefónica e a redución da concentración no que sucede na estrada.
- 2) A carrocería do automóbil ten un efecto de protección e fai que o teléfono móbil aumente a potencia de transmisión. **O uso dun sistema de mans libres cunha antena externa pode evitar a subida** (de todos os xeitos, só permítese sistemas de mans libres para o condutor).

Recomendación 5. Cos teléfonos móbiles GSM, espere un pouco mentres establece a conexión antes de levarse o teléfono móbil á cabeza: Ao establecer unha conexión, os teléfonos móbiles GSM primeiro aumentan a súa potencia para establecer contacto coa estación base. Unha vez establecida a conexión, a potencia de saída destes teléfonos móbiles regúlase de novo á demanda actual, dependendo da calidade de recepción. Cos teléfonos móbiles UMTS é ao revés: comezan coa potencia máis baixa e mantéñena ata que a calidade da conexión é suficiente. A exposición aos teléfonos móbiles UMTS adoita ser menor dun modo significativo. Cos teléfonos móbiles multibanda GSM / UMTS, configure a conexión preferiblemente a través de UMTS.

Recomendación 6. Utilice auriculares ou equipos de mans libres: Os auriculares ou os sistemas de mans libres reducen en gran medida os efectos dos campos na cabeza.

Recomendación 7. Ao comprar un teléfono celular, coide de elixir valores baixos de la TAS: O valor da Taxa de absorción específica [TAS -SAR, acrónimo en inglés-] pódese utilizar como punto de referencia entre diferentes tipos de teléfonos móbiles con respecto á máxima absorción de radiación que se produce no corpo. Determínase para cada teléfono móbil en condicións definidas con precisión. Canto menor sexa o valor da TAS (que se expresa en vatios por quilogramo de tecido - W / kg), menor será a intensidade do campo no corpo. Todos os teléfonos móbiles deben ter un valor da TAS inferior a 2 W/kg. Na práctica, a TAS que se produce no corpo cando o teléfono móbil utilízase como se pretende será inferior dun modo significativo ao valor de la TAS especificada nas instrucións de funcionamento debido ao control da potencia de transmisión. Pode obter máis información sobre os valores de la TAS na documentación técnica do teléfono móbil. <http://www.fmk.at/SAR>

Recomendación 8. Si é posible, non leve o teléfono móbil preto do seu corpo: Dado que os impulsos de radio curtos, como os que se producen unha e outra vez no modo de espera do teléfono celular, poden ter efectos biolóxicos, non debe levar o teléfono celular no peto nin en ningún outro lugar moi preto do seu corpo. Debe prestar especial atención a isto cando realice chamadas cun auricular. Utilice, por exemplo, un clip para o cinto ou outros artigos que se ofrecen. Teña en conta que a intensidade do campo diminúe drasticamente coa distancia.

Recomendación 9. Envía mensaxes SMS [ou WhatsApp] en lugar de facer unha chamada telefónica: Ao enviar unha mensaxe SMS [ou WhatsApp], o teléfono móbil está lonxe da cabeza e o envío en si é un proceso de moi curta duración.

Con estas 9 recomendacións, a exposición persoal á radiación pódese minimizar de xeito fácil e eficiente sen ter que renunciar ás vantaxes dun teléfono móbil, que a miúdo salvan vidas. Nais e pais deben instruír as súas fillas e fillos a este respecto e decidir cando un teléfono móbil ten sentido para eles.

En calquera caso, os operadores de rede deben absterse de realizar unha comercialización agresiva de teléfonos móbiles con respecto ao grupo obxectivo de nenos e adolescentes.