



Diez recomendaciones para el uso del celular

- 1.- Cuando Ud. llama a alguien, hable con su interlocutor cuando se ha realizado la comunicación con él y no antes, **evite colocar su celular sobre su oído cuando se realiza la búsqueda de conexión** (ya que es el máximo de emisión de ondas de alta y baja frecuencia).
- 2.- **Realice llamadas de no más de 6 minutos**. No hable por mucho tiempo y prefiera que lo llamen en su teléfono fijo. En Suecia se habla de no más de 4 minutos (incluso 2 minutos).
- 3.- **Prefiera un celular con antena**. La antena interna “ilumina” de manera diferente y en otras zonas.
- 4.- Revise su visor y **conéctese con los demás sólo cuando el nivel de recepción está óptimo**, sino su celular emite más radiación durante la conversación.
- 5.- **No entregar un celular a menores de 16 años** (los rayos atraviesan más el cerebro de un niño, una mujer embarazada, un adulto mayor o una persona convaleciente, según un estudio inglés).
- 6.- **Al utilizar el “manos libres” verificar que el cable no toque la antena**. Se ha demostrado que el cable conduce y concentra el haz de microondas de la antena hasta el oído. Use un kit “manos libres” cuyo DAS (debito de absorción especificado) esté escrito en la caja (léase ítem 10).
- 7.- Incluso en modo “descanso”, el celular no es inofensivo e irradia por fases. **No lo mantenga al lado de su cama, cuando esté durmiendo o apáguelo** .
- 8.- Durante el día, **no lleve su celular cerca del corazón**, o cerca del vientre (sobre todo si está embarazada), en el bolsillo delantero (sobre todo para los hombres), en la cintura, es decir cerca de los órganos sensibles como bazo o riñones. Recuerde que incluso en el manual de su celular está contraindicado el uso del celular por personas que llevan marcapasos.
- 9.- **No use su celular en el auto**, ya que se produce el fenómeno conocido como “caja de Faraday” (reflexión de las microondas en un órgano débil – el cerebro- o en un espacio metálico cerrado). Ocurre lo mismo con los autobuses o ascensores metálicos. En el auto, debería usarse una antena especial conectada en el exterior (atrás).
- 10.- **Elija el DAS el más bajo** . Debería ser una obligación que los constructores publiquen el DAS. Este debe ser inferior a 1,5W/Kg (watt por kilo), valor bajo el cual se considera –hasta ahora- que no hay riesgo de que el cerebro se vea afectado por la radiación electromagnética de los teléfonos móviles.