

Algunas medidas que se pueden adoptar para evitar la sobre exposición a las radiaciones de los celulares:

1.- **Limitar el número y la duración de sus llamadas.** No más de 5 o 6 llamadas diarias, por ejemplo, ni de más de 2 o 3 minutos cada una. Respete un tiempo promedio de 1h30 entre llamadas.

2.- Está oficialmente recomendado **no acercarse un teléfono móvil en funcionamiento al vientre de una mujer embarazada** (el agua de la placenta y las células del embrión son muy sensibles a la energía emitida por el celular) **o a menos de 20cm de todo implante metálico, cardíaco u otro**, a fin de limitar los riesgos de interferencia electromagnética.

3.- **No llevar un celular a la altura o muy cerca de su corazón, axila o cadera**, cerca de las partes genitales. Mantener la antena del teléfono lo más alejada posible de uno mismo. Incluso mientras se envía un SMS.

4.- **No darles teléfonos móviles a los menores de 16 años.** El crecimiento de su organismo en etapa de desarrollo los vuelve particularmente vulnerables a todas las radiaciones electromagnéticas, incluyendo las de los móviles. Además, cuanto más precoz es la exposición, más importantes son las dosis de radiaciones acumuladas. El uso del teléfono móvil para los niños debe ser excepcional, en caso de emergencia, por ejemplo.

5.- Elegir y utilizar un teléfono móvil cuyo **DAS es el más bajo posible**, preferentemente siempre **inferior a 0,7W/Kg**. El DAS, o SAR en inglés, traduce la "cantidad máxima de potencia que puede ser absorbida por los tejidos" y corresponde al efecto térmico.

6.- **Utilizar siempre un kit manos libres** a fin de alejar el aparato de su oreja (y su cerebro) durante la conversación. Preferir siempre los kit manos libres con cables a aquellos inalámbricos.

7.- **Sólo llame en condiciones de recepción máxima:** cuando su pantalla muestra las 4 barras de red, no menos. Por cada barra faltante, la radiación emitida por el celular para conectarse es multiplicada por 2.

8.- **Aleje el celular de Ud. y manténgalo a la vertical mientras ubica a su contacto y** mientras que no haya sonado el primer timbre. Un bip o una señal visual le indicará que ya está conectado con el número llamado.

9.- **Durante la noche, no mantenga su teléfono móvil encendido o en recarga a menos de 50cm de su cabeza.** Apagúelo siempre que sea posible para limitar su radiación y la de la antena de transmisión con la que se comunica constantemente (las personas que viven cerca de las antenas están expuestas las 24 horas).

10.- **No llame mientras está en movimiento,** ni en tren, ni en auto, ni en bus, ni a pie, etc. Ud. está menos consciente de lo que pasa a su alrededor y aumenta la posibilidad de sufrir un accidente.

11.- **No llame en el auto,** aún estacionado, **o en cualquier otra infraestructura metálica.** Se produce un efecto llamado "caja de Faraday" que encierra y refleja las ondas emitidas por el celular, siendo que la radiación sufrida está en su máximo al centro de la "caja". En un auto, esto se sitúa a la altura de su cabeza.

12.- No olvide que cuando está **en un espacio público, las personas alrededor suyo sufren la radiación emitida por su celular.** Al alejarse de ellos, Ud. les permite evitar una exposición pasiva.

13.- **Apague su celular en los Hospitales** u otros centros de asistencia médica. Su teléfono móvil encendido puede producir interferencias con el funcionamiento de los aparatos médicos.