



## Consells per a un bon ús del telèfon mòbil Document informatiu

En la nostra vida diària ens trobem exposats a ones electromagnètiques de diferent intensitat, derivades de la presència de xarxes elèctriques, ordinadors, aparells microones, serveis wi-fi... i també per l'ús del telèfon mòbil.

Els telèfons mòbils (o cel·lulars) s'usen des de fa ja molts anys, en el marc d'una àmplia regulació legal que controla la instal·lació d'antenes, la seva potència d'emissió i les característiques dels aparells. Aquesta regulació protegeix la salut de la ciutadania sempre que es respectin els límits establerts, que estan harmonitzats a tota la Unió Europea i que incorporen marges de seguretat molt amplis. En general, les normatives de telefonia mòbil apliquen universalment el principi de precaució.

Tot i alguns estudis disponibles, la comunitat científica treballa en diverses investigacions per consolidar el coneixement sobre riscos associats a l'ús intensiu del telèfon mòbil, ja que la relativa novetat de la tecnologia obliga a esperar uns anys per tenir dades més definitives. Darrerament, l'OMS i l'Agència Internacional d'Investigacions sobre el Càncer (IARC) han considerat que els camps electromagnètics dels telèfons mòbils podrien estar relacionats amb un major risc de glioma, un tipus de càncer de cervell, sense que hi hagi prou indicis per considerar que existeixi una relació establerta. Es considera que caldrà fer més recerca sobre la relació que podria haver-hi entre un ús molt intens del telèfon mòbil (moltes hores al dia i anys d'utilització) i el risc d'algun tipus de càncer. De totes maneres, el càncer de cervell no sembla augmentar els darrers anys, per bé que sí que ho ha fet de manera molt important el número de telèfons mòbils en circulació a tot el món.

De cara a la protecció dels usuaris, convé tenir present que el nostre cos està exposat principalment a les emissions de l'aparell mòbil, i sols de manera més secundària a les de les antenes de telefonia instal·lades a la ciutat. Com més a prop es troben el telèfon i l'antena fixa, menor serà la potència amb què el mòbil haurà d'emetre. Sempre que sigui possible el mòbil s'ha de portar apagat, i si no és possible, separat del cos (en una bossa apart).

### Recomanacions generals:

- \*\*Escollir els espais amb millor cobertura per telefonar (amb baixa cobertura els aparells han d'emetre a màxima potència).
- \*\*Es recomana no acostar el mòbil a l'orella fins que s'hagi establert la comunicació, ja que en el moment d'establir connexió emet amb més força.
- \*\*Dispositius de mans lliures o auriculars amb micròfon redueixen l'exposició del cos.
- \*\*Limitar la durada de les converses.
- \*\*Apagar absolutament el mòbil quan hi hagi risc d'interferir equips electrònics, com passa als avions o hospitals.
- \*\*Per cortesia, convé no molestar amb el soroll del nostre telèfon mòbil o la conversa.



\*\*Quan conduïm un vehicle (bicicleta inclosa), la conversa amb el telèfon mòbil pot ser font de distracció i multiplica per 4 el risc d'accident (tinguem-ho també present com a passatgers, per no distreure qui condueix).

### **Recomanacions específiques envers la infància:**

Per sota dels 16 anys es recomana limitar l'ús del telèfon mòbil, en ser població més vulnerable i en desenvolupament. A més de les recomanacions generals, valorar aquestes:

- \*\*Pensar (o fer pensar al jove) si la trucada és realment necessària.
- \*\*Optar per un telèfon fix sempre que n'hi hagi un a l'abast.
- \*\*No portar el mòbil enganxat al cos, millor en una bossa apart.
- \*\*Pensar en el risc d'ús descontrolat del mòbil (que pot ser quasi addictiu).

### **Per saber-ne més:**

A peu de pàgina s'inclouen les referències d'alguns documents de consulta<sup>1</sup>

---

#### <sup>1</sup> **Alguns documents de consulta:**

Ministeri d'Indústria. Espectre radioelèctric i nivells d'exposició:

<http://www.mityc.es/telecomunicaciones/Espectro/NivelesExposicion/Paginas/niveles.aspx>

Generalitat de Catalunya. Eina multimèdia divulgativa sobre telefonia mòbil, antenes i salut:

<http://www.gencat.cat/web/multimedia/cat/antenes/index.htm>

Recomanació 1999/519/CE del Consell de la Unió Europea.

IARC (document en anglès): [http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208\\_E.pdf](http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208_E.pdf)

Reial Decret , 1066/2001 de 28 de setembre, que inclou mesures de protecció sanitària en front de les emissions radioelèctriques.

Pl. Lesseps, 1  
08023 Barcelona  
Tel. 93 238 45 45  
Fax. 93 217 31 97