

Uso responsable del teléfono celular

Para minimizar el riesgo del uso de los teléfonos celulares el Área de Epidemiología de la Secretaría de Salud Pública de la Municipalidad de Rosario sugiere tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Seguridad Vial:

➤ Los conductores NO deben utilizar estos aparatos mientras estén manejando, sólo en casos de urgencias debe utilizarse el sistema de “manos libres” y sólo cuando éste sea seguro.

Para aliviar la tensión muscular del cuello:

- Evite sujetar el teléfono celular entre la cabeza y el hombro.
- Utilice un micrófono y auricular auxiliar para evitar posturas incómodas.
- Si utiliza el modo altavoz, coloque el teléfono celular a la altura del pecho para tener el cuello alineado con la espalda.

Para aliviar la tensión muscular de los dedos:

- Alterne entre los pulgares y el resto de los dedos al teclear.
- Mantenga las muñecas rectas y relajadas al sostener y usar el dispositivo.

Para aliviar la tensión en la vista:

- Ajuste el brillo de la pantalla y el tamaño de las fuentes¹

Hay que considerar además, que los teléfonos celulares generan campos electromagnéticos al igual que otros elementos de uso en la vida cotidiana (hornos de microondas, televisores, radios, computadoras, secadores de cabello, afeitadoras, aspiradoras, tostadoras, etc.).

Si bien estos campos electromagnéticos son “no ionizantes”, es decir, no producen “iones” a diferencia de los “rayos X” que sí son “ionizantes”², la Secretaría de Salud Pública adhiere a las recomendaciones elaboradas por el Grupo de Trabajo de Neurooncología de la Sociedad Neurológica Argentina³ tendientes a reducir la exposición a la energía electromagnética de estos dispositivos:

- Limite el uso de teléfonos celulares a llamadas esenciales y procure que sean cortas.
- Los niños y adolescentes NO deben usar teléfono celular.
- Evite colocar el teléfono celular en el cinturón o en el bolsillo cuando esté encendido. Los hombres que usan el teléfono celular cerca de la ingle, pueden tener problemas de reproducción.
- Evite utilizar el celular en espacios cerrados, de límites metálicos, como vehículos o ascensores, en los cuales el celular debe utilizar más poder para establecer la conexión.

¹ www.slideshare.net/gcucuzza/el-movil-o-smartphone

² OMS - Nota descriptiva N°193. Revisado en Junio del 2000

³ www.sna.org.ar/institucional/grupos-de-trabajo/item/138? - Informe del Grupo de Trabajo de Neurooncología de la Sociedad Neurológica Argentina

- Evite realizar llamadas si tiene baja señal; el celular "debe trabajar más" para establecer la conexión.
- Compre teléfonos con baja tasa de absorción específica (SAR del inglés Specific Absortion Rate), es un modo de cuantificar la energía de radiofrecuencia absorbida por el cuerpo.
- Use dispositivos con protección validada contra radiación electromagnética.
- Utilice mensajes de texto.
- Mantenga el teléfono apagado la mayor parte del tiempo.
- Limite el uso de teléfonos celulares en áreas rurales.
- Utilice teléfono de línea, evitando los dispositivos inalámbricos toda vez que sea posible.