

# INFORMACIÓN: RADIACIONES

Versión castellana de la APDR para la PECCEM: actualización (Diciembre 2015) de los consejos (\*) de la Cámara de Médicos de Viena (Austria). Versión original en [alemán](#), [inglés](#), [francés](#), [italiano](#), [holandés](#), [polaco](#), [serbio](#) y [portugués](#).

Ver [versión galega](#)  
Veure [versió català](#)

Probablemente la radiación de los teléfonos móviles o de los Smartphone no sea tan segura como siempre afirman sus proveedores. Por este motivo el “*Ä r z t e k a m m e r W i e n*” [Cámara de Médicos de Viena] decidió informar de forma responsable al pueblo austríaco sobre sus posibles efectos adversos, desde el punto de vista médico.



## ¡10 CONSEJOS MÉDICOS PARA EL MÓVIL!

- **El principio básico es el siguiente: Las llamadas de móvil las menos y más cortas posibles** – usar el teléfono fijo o escribir mensajes de texto. ¡Los niños y adolescentes menores de 16 años sólo deberían llevar teléfonos móviles para emergencias!
- **“La distancia es tu amiga”** – Mantener el móvil alejado de la cabeza y del cuerpo durante el desarrollo de la llamada o respete la distancia indicada en el manual de instrucciones del fabricante. ¡Utilice el altavoz incorporado o los auriculares!
- **Al utilizar el auricular o un sistema manos libres integrado, alejar el móvil del cuerpo.** Con especial precaución en mujeres embarazadas. En los hombres, los móviles en el bolsillo son un riesgo para la fertilidad. Las personas con implantes electrónicos (marcapasos, bombas de insulina, etc.) deben prestar atención a la distancia. ¡Si no es posible de otro modo: usar el bolsillo externo del abrigo, el cinturón o el bolso!
- **No hablar por teléfono en vehículos** (coche, autobús, tren), sin antena externa, la radiación es más elevada dentro del vehículo. ¡Además, el usuario se distrae y es una molestia para los demás en el transporte público!
- **Durante la conducción del automóvil es válida la prohibición total de SMS u otro tipo de conexión a redes.** ¡La distracción pone en peligro a uno mismo y a los otros usuarios de la carretera!
- **En el hogar y en el trabajo utilizar el teléfono fijo.** El acceso a Internet a través de una conexión de cable LAN (por ej.: a través de ADSL, VDSL, fibra óptica) no emite radiación, siendo la transmisión de datos rápida y segura. Los teléfonos inalámbricos DECT de radiación continua, los puntos de acceso Wi-Fi, los pendrive de conexión internet y los módems LTE (Box, Cube etc.) ¡deben evitarse!
- **Usarlos frecuentemente desconectados o en modo avión.** Para funciones tales como escuchar música, cámara, calculadora o juegos fuera de línea ¡no siempre es necesaria la conexión a internet!
- **Menos aplicaciones significa menos radiación.** Minimizar el número de aplicaciones (Apps) y desactivar los servicios de segundo plano más innecesarias en su Smartphone. Desactivación de los "servicios móviles" / "Modo de red de datos" convirtiendo nuevamente el teléfono inteligente en un teléfono móvil convencional. ¡Usted todavía puede ser localizado, pero evita una gran cantidad de radiación innecesaria debido al tráfico de datos en segundo plano!
- **Evitar las llamadas de teléfonos móviles en lugares con mala recepción (sótano, ascensor,...)** – En este tipo de situaciones, el teléfono móvil aumenta la potencia de transmisión. ¡Con mala recepción emplear auriculares o altavoz!
- **Cuando compre un teléfono móvil, ¡procurar un valor SAR muy bajo y con antena externa!**



**¡AVISO! ¡LOS MÓVILES FUERA  
DE LAS SALAS DE ESPERA!  
¡IRRADIAN Y MOLESTAN!**

**Sus médicas y médicos de Viena  
¡Trabajando juntos a favor de la  
vida!**

(\*) Actualización (Diciembre 2015) de los consejos de la Cámara de Médicos de Viena (Austria) de [Julio 2013](#). Traducción al castellano de la APDR para la PECCEM de los originales en [alemán](#), [inglés](#), [francés](#), [italiano](#), [holandés](#), [polaco](#), [serbio](#) y [portugués](#)

Impressum: Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, A-1010 Wien, Weihburggasse 10-12; Dezember 2015.

# INFORMACIÓN: RADIACIONES.

Actualización (Diciembre 2015) dos consellos da Cámara de Médicos de Viena (Austria). **Versión galega da APDR** a partir dos orixinais en [alemán](#), [inglés](#), [francés](#), [italiano](#), [holandés](#), [polaco](#), [serbio](#) e [portugués](#).

Probabelmente a radiación dos teléfonos móbiles ou dos Smartphone non sexa tan segura como sempre afirman os seus provedores. Motivo polo que o “*Ärztelkammer Wien*” [**Cámara de Médicos de Viena**] decidiu informar de forma responsable ao pobo austríaco sobre os seus posibles efectos adversos, dende o punto de vista médico.



## 10 CONSELLOS MÉDICOS PARA O MÓBIL!

- **El principio básico é o seguinte: as chamadas de móbil ás menos e máis curtas posibles** – Utilizar o teléfono fixo ou escribir mensaxes de texto. ¡Os nenos e adolescentes menores de 16 anos só deberían levar teléfonos móbiles para emerxencias!
- **“A distancia é a túa amiga”** – Manter o móbil afastado da cabeza e do corpo durante o desenvolvemento da chamada ou respecte a distancia indicada no manual de instrucións do fabricante. ¡Utilizar o altofalante incorporado ou os auriculares!
- **Ao utilizar o auricular ou un sistema mans libres integrado, afastar o móbil do corpo.** Con especial precaución nas mulleres embarazadas. Nos homes, os móbiles no peto son un risco para a fertilidade. As persoas con implantes electrónicos (marcapasos, bombas de insulina, etc.) deben prestar atención á distancia. ¡Si non é posible doutro xeito: usar o peto externo do abrigo, o cinto ou o bolso!
- **Non falar por teléfono en vehículos (coche, autobús, tren),** sen antena externa, a radiación dentro do vehículo é máis elevada. Ademais, o usuario distraése e é unha molestia para os demais no transporte público!
- **Durante a condución do coche é válida unha prohibición absoluta de enviar SMS ou outro tipo de conexión a redes.** A distracción pon en perigo a un mesmo e aos outros usuarios da estrada!
- **Realizar chamadas telefónicas no fogar e no traballo a través dunha rede de telefonía fixa.** O acceso a Internet a través dunha conexión por cabo LAN (por exemplo a través de ADSL, VDSL, fibra óptica) non emite radiación, sendo a transmisión de datos rápida e segura. Os teléfonos sen fíos DECT de radiación continua, os puntos de acceso Wi-Fi, os “PenDrive” de conexión internet e os módems LTE (Box, Cube etc.) ¡deben evitarse!
- **Usalos frecuentemente desconectados ou en modo avión.** Para funcións tales como escoitar música, cámara, calculadora ou xogo fóra de liña non sempre é necesaria a conexión a internet!
- **Menos aplicacións significa menos radiación.** Minimizar o número de aplicacións (Apps) e desactivar os servizos de segundo plano máis innecesarias na súa Smartphone. Desactivación dos “servizos móbiles” / “Modo de rede de datos” convertendo de novo o teléfono “intelixente” nun teléfono móbil convencional. Vostede aínda pode ser localizado, pero evita unha gran cantidade de radiación innecesaria debida ao tráfico de datos en segundo plano!
- **Evitar as chamadas dende móbiles nos lugares con mala recepción (soto, ascensor,...)** – Neste tipo de situacións, o teléfono móbil aumenta a potencia de transmisión. Con mala recepción empregar auriculares ou altofalante!
- **Cando compre un teléfono móbil, ¡procurar un valor SAR moi baixo e cunha antena externa!**



ÄRZTEKAMMER  
FÜR WIEN

**¡AVISO! OS MÓBILES FÓRA  
DA SALA DE ESPERA!  
IRRADIAN E MOLESTAN!**

**Os seus médicos e médicas  
de Viena, traballando xuntos  
a favor da vida!**



# INFORMACIÓ: RADIACIONS.

Actualització (Desembre 2015) dels consells de la Cambra de Metges de Viena (Àustria). Traducció al català, de la APDR per a la PECCEM, dels originals en [alemany](#), en [anglès](#), [francès](#), [italià](#), [holandès](#), [polonès](#), [serbi](#) i [portuguès](#).

La radiació dels telèfons mòbils no és tan inofensiva com al·leguen sempre els operadors de telefonia mòbil. Per aquest motiu el *Ärzttekammer Wien* [Cambra de Metges de Viena] ha decidit informar de forma responsable al poble austríac sobre els seus possibles efectes adversos, des del punt de vista mèdic.



## 10 CONSELLS MÈDICS PER AL MÒBIL!

- **S'aplica el principi: Les trucades de mòbil les menys i més curtes possibles.** Usar el telèfon fix o escriure missatges de text. Els nens i adolescents menors de 16 anys només haurien de portar telèfons mòbils per a emergències!
- **“La distància és la teva amiga”:** Mantenir el mòbil allunyat del cap i del cos durant el desenvolupament de la trucada o respecti la distància indicada en el manual d'instruccions del fabricant. Utilitzi l'altaveu incorporat o els auriculars!
- **A l'utilitzar l'auricular o un sistema mans lliures integrat, apartar el mòbil del cos.** Amb especial precaució en dones embarassades. En els homes, els mòbils en la butxaca són un risc per a la fertilitat. Les persones amb implants electrònics (marcapassos, bombes d'insulina, etc.) han de prestar atenció a la distància. Si no és possible d'una altra manera: usar la butxaca externa de l'abric, el cinturó o la bossa!
- **No parlar per telèfon en vehicles (cotxe, autobús, tren),** sense antena externa, la radiació és més elevada dins del vehicle. A més, l'usuari es distreu i és una molèstia per als altres en el transport públic!
- **És vàlida la prohibició total de SMS o un altre tipus de de connexió a xarxes.** La distracció posa en perill a un mateix i als altres usuaris de la carretera!
- **En la llar i en el treball realitzar trucades telefòniques a través de telefonia fixa.** L'accés a Internet a través d'una connexió de cable LAN (per exemple a través de ADSL, VDSL, fibra òptica) no emet radiació, sent la transmissió de dades ràpida i segura. Els telèfons sans fils DECT de radiació contínua, els punts d'accés Wi-Fi, els “pendrives” de connexió internet i els mòdems LTE (Box, Cube etc.) han d'evitar-se!
- **Usar-los freqüentment desconnectats o en manera avió.** Per a funcions tals com escoltar música, càmera, calculadora o jocs fora de línia no sempre és necessària la connexió a internet!
- **Menys aplicacions significa menys radiació.** Minimitzar el nombre d'aplicacions (Apps) i desactivar els serveis de segon pla més innecessàries en la seva Smartphone. Desactivació dels “serveis mòbils” / “Manera de xarxa de dades” convertint novament el telèfon “intel·ligent” en un telèfon mòbil convencional. Vostè encara pot ser localitzat, però evita una gran quantitat de radiació innecessària a causa del tràfic de dades en segon pla!
- **Evitar les trucades dels telèfons mòbils en llocs amb mala recepció (soterrani, ascensor,...).** En aquest tipus de situacions, el telèfon mòbil augmenta la potència de transmissió. Amb mala recepció emprar auriculars o altaveu!
- **Quan compri un telèfon mòbil, procurar un valor SAR molt baix i amb antena externa!**



**AVÍS! LA ACTIVITAT FORA DE LA  
SALA D'ESPERA!  
IRRADIEN I MOLESTEN!**

**Les seves metgesses i metges  
de Viena. Treballant junts a  
favor de la vida!**