

Información do Osakidetza, Servizo Vasco de Saúde, a modo de “guía para os técnicos de saúde pública no seu traballo”. Versión galega da APDR da derradeira actualización de 22/10/2012. Acceso en liña:

http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu10/es/contenidos/informacion/cem_salud/es_cem/recomendaciones.html

Campos electromagnéticos e efectos na saúde

Recomendacións

Lámpadas de baixo consumo



- Para reducir a exposición ás radiacións UV e aos campos eléctricos, manter unha **distancia de 30 cm ás lámpadas**.

Cociñas de indución



- Adaptar o ancho da cazola á zona de cocción. Non utilizar cazolas pequenas nunha zona grande, polo contrario cubrir totalmente a zona de cocción con cazolas que teñan o diámetro adecuado. Colocar sempre a cazola en medio da zona de cocción.
- É imprescindible utilizar cazolas concibidas especialmente para garantir a transferencia de enerxía eficaz da cocina á cazola. Estas cazolas son designadas polos fabricantes como apropiadas para as cocinas de indución.
- Pódese reducir dun modo importante a exposición aos campos magnéticos manténdose a unha **distancia de 5-10 cm da cociña**.
- **Non utilizar utensilios de cocina de metal para evitar o fluxo das correntes a través do seu corpo**.

Forno microondas



- Consultar as instrucións e prescricións de seguridade contidas no modo de emprego.
- Vixiar a limpeza do cadro da porta e das xuntas de estancamento, e controlar o bo funcionamento dos sistemas de prchado da porta, a estanquidade e o bo estado do corpo do aparato. Non utilizar en ningunha circunstancia aparatos defectuosos.

Teléfono móbil



- Para reducir a exposición, aconséllase seguir as precaucións seguintes:
 - Utilizar un teléfono cun **valor SAR** (Specific absorption rate - Taxa de absorción específica) **baixo**.
 - Ser **breve nas conversacións ou utilizar SMS**.
 - A utilización dun **kit mans libres** cun emisor Bluetooth con pouca emisión permite reducir a carga absorbida pola cabeza.
 - Na medida do posible **telefonar só cando a cobertura sexa boa**.
- Información suplementaria:
 - **Non usar o móbil se está conducindo**, aínda que dispoña dun kit "mans libres" xa que aumenta o risco de accidentes.
 - Coidado cos chamados "accesorios anti-radiación" xa que poden

alterar a calidade da comunicación e entrañar un aumento de exposición.

- Os portadores de implantes médicos activos deben respectar unha distancia de 30 cm entre o móbil e o implante.

Teléfono inalámbrico



- Manter unha distancia de 50 cm entre a estación de base (DECT) e los lugares de estancia prolongada como sitios de reposo o traballo.
- Se pasa moito tempo falando por teléfono, utilizar un teléfono con fío ou auriculares. É importante ter en conta que existen teléfonos con fío que utilizan tamén a tecnoloxía DECT e que polo tanto emiten radiacións.
- Existen no comercio teléfonos con tecnoloxía DECT con radiación débil. Tamén existen modelos que non emiten radiación cando o teléfono está colgado e outros que emiten radiación moi reducida cando a ligazón entre a base e o aparello é de boa calidade.

WLAN [Wi-Fi] (Red local sen fíos)



- Prender a rede WLAN só cando sexa necesario. É importante apagar a función WLAN no portátil, xa que se non o ordenador non cesa de buscar a rede, o que provoca radiacións suplementarias e baleira a batería.
- Non soste o computador portátil contra o corpo mentres a rede WLAN estea conectada.
- Instalar os puntos de acceso a un metro dos lugares de traballo, de estancia ou descanso se estes están ocupados durante períodos longos.
- Colocar o punto de acceso de xeito central para que todos os aparellos conectados teñan unha boa recepción.
- O emisor WLAN só pode utilizarse coa antena que achegou o fabricante. Se a antena non se corresponde co emisor, a potencia de emisión máxima autorizada pode superarse.

Interfono para bebés



- Colocar o interfono polo menos a un metro da cama do neno.
- Non utilizar os aparatos que emitan constantemente, Regular o modulo do bebé sobre o modo "posta en marcha automática coa voz" ou "VOX".
- Se o interfono está conectado cun adaptador, ter en conta que o adaptador atópese polo menos a 50 cm da cama do neno.

Lectura crítica do Tradutor: Estas medidas expostas achegan, en xeral, consellos básicos (ampliáveis) para **minimizar a exposición individual** no uso de tecnoloxías con radiación por campos electromagnéticos (CEM). Hai que ter en conta, en todo caso a limitación destas medidas na protección en circunstancias como: as persoas que xa manifestaron algún tipo de electrosensibilidade, a exposición en espazos públicos (especialmente poboación sensíbel) e os transportes colectivos, o efecto acumulativo (crecemento exponencial á exposición CEM),