

No olvides que los efectos secundarios del uso de estas tecnologías son acumulativos.

Ahora puedes no sentir nada, pero en el transcurso del tiempo pueden aparecer enfermedades.

En nuestra mano está cambiar esta situación asegurando nuestra salud, la de nuestros hijos e hijas, mayores, enfermos:

- Desde tu colegio, en tu Apyma.
- Desde tu trabajo con el comité de empresa.
- Desde tu barrio, con las asociaciones, en tu ayuntamiento

El wi-fi y los teléfonos inalámbricos emiten día y noche, aunque no se usen.

Hagamos valer nuestro derecho a un espacio sin contaminación.



## SIN SALUD NO SE AVANZA

*Cambia tus costumbres, usa las nuevas tecnologías aplicando el principio de precaución y la máxima seguridad para ti, tu entorno y el medio ambiente.*



[www.asanacem.blogspot.com](http://www.asanacem.blogspot.com)  
Asociación de afectados de Navarra por campos electromagnéticos  
Eremu elektromagnetikoengatik kaltegarako Nafarroako elkarteak

E-mail: [asanacem@gmail.com](mailto:asanacem@gmail.com)

Con la colaboración de:



**Gobierno  
de Navarra**

# Manual de Buenas Prácticas



*el teléfono móvil, internet, el teléfono domiciliario... están entre nosotros, pero... ¿Sabemos usarlos?*



## Nuestra salud está en juego



Asociación de afectados de Navarra por campos electromagnéticos  
Eremu elektromagnetikoengatik kaltegarako Nafarroako elkarteak  
E-mail: [asanacem@gmail.com](mailto:asanacem@gmail.com)

# ¿Sabías qué...

...la **Organización Mundial de la Salud** ha clasificado a las radiaciones electromagnéticas de radiofrecuencia como posibles **cancerígenas para el ser humano**? (grupo 2B/Resolución del IARC de 31 de Mayo de 2011).

...el **Consejo de Europa** señala la necesidad de **proteger especialmente a los niños** de la exposición a Campos Electromagnéticos (CEM) y recomienda a los gobiernos europeos adoptar medidas para reducir la exposición a los CEM, aplicando el **Principio de Precaución**? El teléfono móvil, el Wi-Fi, el Wi-Max, el bluetooth y el teléfono inalámbrico producen Campos Electromagnéticos.

...**existen miles de estudios científicos** (Bicinitiative, Reflex, Interphone, etc.) en base a los cuales el Parlamento Europeo considera que hay suficiente evidencia científica para aplicar el **Principio de Precaución**?

...el **Parlamento Vasco se ha adherido a la resolución 1815** del Consejo de Europa e impulsa la realización de campañas contra el uso inmoderado del teléfono móvil por los niños?

...la actual ley, sitúa los límites máximos de radiación **4.500 veces por encima de los límites** que la Ciencia independiente considera como seguros?

...**16 ciudades francesas han bajado los niveles de emisión** de las antenas para móviles **4.500 veces** por debajo de las permitidas en España, además de prohibir por ley el uso de móviles por los niños en los colegios?

...todos los sindicatos de la Biblioteca Nacional de **Francia** se han posicionado unánimemente **contra el Wi-Fi** y ha sido cambiado por conexiones por cable y que la conexión a internet en hospitales, bibliotecas, escuelas, etc. en Alemania, Francia, Inglaterra, Israel y Suecia también se realiza por cable?



## RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DEL

# Teléfono móvil

Limita el uso del móvil usándolo para conversaciones cortas y da preferencia al teléfono fijo.

Realiza las llamadas o recibelas en lugares abiertos, nunca en interiores, sótanos, túneles, garajes etc.

Cuanto mayores obstáculos tenga el aparato mayor será la potencia de desarrollo para el contacto con la antena.

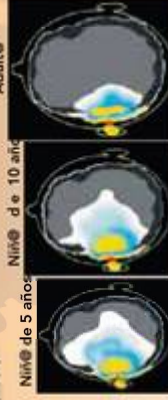
El móvil encendido no deja de emitir por lo que aun estando en espera irradia, deberemos portarlo lo más alejado del cuerpo, sobre todo de órganos sensibles. La telefonía pasiva es otra forma constante de irradiación.



Desaconseja encarecidamente el uso del teléfono a menores de quince años (fase de desarrollo y crecimiento de tejidos, órganos etc.). No regales móviles a los jóvenes, estás poniendo en peligro su salud.

Desaconseja el uso del móvil a personas mayores o afectadas por enfermedades o estados de debilidad, así como embarazadas. Las microondas pueden aumentar los daños en esas personas.

No uses el móvil dentro de vehículos, trenes, ascensores etc., pues las estructuras metálicas de los mismos provocan el efecto rebote de las microondas dentro del habitáculo (efecto Faraday).



La penetración de las radiaciones del móvil en el cerebro es mayor en niños que en adultos.

No dejes el móvil en la cabecera de la cama pues puede interferir en las funciones cerebrales nocturnas. Apágalo a ser posible o aléjalo lo más posible. Nunca hables por el móvil cuando este se esté cargando.

Tu móvil es una fuente de irradiación, mantén la distancia de seguridad para no afectar a las personas de tu alrededor.

## INFORMACIÓN SOBRE EL USO DE

# internet y teléfonos domiciliarios

Evita el uso del sistema Wi-Fi, el derecho de acceso a internet debe ser cuando menos saludable y existen otras técnicas más eficaces y seguras, como el cable y la fibra óptica.

Demanda servicios de acceso a internet por cable en hoteles, bibliotecas, parques, etc., pero sobre todo en lugares de obligada visita como hospitales, centros de salud, ayuntamientos, organismos oficiales etc.

El plan escuela 2.0 está instalando Wi-Fi en todos los colegios del país, desmantelando incluso, colegios cableados. Nuestros hijos/as van a tener que soportar todo el horario escolar, irradiados. Exijamos internet por cable.

Habla con tus vecinos para que eviten el uso de esta tecnología, pues la irradiación de sus routers te está llegando atravesando las paredes por muy gruesas que estas sean.

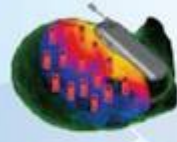
## TELÉFONOS DOMICILIARIOS Y APARATOS DEL DOMICILIO

Desinstala el teléfono inalámbrico (DEC) y pásate al cable.

Comenta con tus vecinos e instales a hacer lo mismo pues las microondas atraviesan las paredes y te pueden estar irradiando sin saberlo.

No coloques radio-despertadores en la cabecera de tu cama, el campo magnético generado puede afectarte.

No utilices aparatología inalámbrica pues su sistema de funcionamiento es similar. (Altavoces, ratones, teclados etc.). Su microondas funciona en la misma frecuencia que el router wifi.



No instales en tu domicilio los llamados vigila bebes o escuchadores, su tecnología es similar al teléfono DEC. Esta irradiando a tu hijo/a. Informa a tu círculo de amistades y familiares.