



Los campos electromagnéticos (CEM) de todas las frecuencias constituyen una de las influencias del entorno más comunes y de crecimiento más rápido sobre las que existe una creciente ansiedad y especulación.

campos electromagnéticos

- Hoy en día, todas las poblaciones del mundo están expuestas a CEM en mayor o menor grado y conforme avance la tecnología el grado de exposición continuará creciendo.
- El uso de teléfonos móviles se ha universalizado: en el mundo hay unos 6.900 millones de contratos de telefonía móvil.
- El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer ha clasificado los campos electromagnéticos producidos por los teléfonos móviles como posiblemente carcinógenos para los seres humanos. Hay estudios en curso para analizar más a fondo los posibles efectos a largo plazo de estos aparatos.
- Actualmente los celulares son parte integrante del moderno sistema de telecomunicaciones. En muchos países los utilizan más del 50% de la población y el mercado está creciendo rápidamente.
- Los móviles se comunican entre sí emitiendo ondas de radio a través de una red de antenas fijas denominadas «estaciones base». Las ondas de radiofrecuencia son campos electromagnéticos pero, a diferencia de las radiaciones ionizantes, como los rayos X o gamma, no pueden dividir los enlaces

químicos ni causar ionización en el cuerpo humano.

- La principal consecuencia de la interacción entre la energía radioeléctrica y el cuerpo humano es el calentamiento de los tejidos. En el caso de las frecuencias utilizadas por los teléfonos móviles, la mayor parte de la energía es absorbida por la piel y otros tejidos superficiales, de modo que el aumento de temperatura en el cerebro o en otros órganos del cuerpo es insignificante.
- Las investigaciones epidemiológicas para analizar los posibles riesgos a largo plazo derivados de la exposición a las radiofrecuencias se han centrado sobre todo en hallar un nexo entre los tumores cerebrales y el uso de teléfonos móviles.
- En México prácticamente no existe investigación sobre contaminación electromagnética y sus efectos en la salud. Y un país que tiene tan pocos avances al respecto, lo mejor que puede hacer es trabajar en una legislación para normar las radiaciones, ya que es la única forma de tener "tranquila a la población".



Unos 3,000 millones de personas cocinan y calientan sus hogares con fogones abiertos y cocinas en las que queman biomasa (madera, excrementos de animales o residuos agrícolas) y carbón.



contaminación de aire interior

- Cada año, más de 4 millones de personas mueren prematuramente por enfermedades atribuibles a la contaminación del aire de los hogares como consecuencia del uso de combustibles sólidos para cocinar.
- Más del 50% de las muertes por neumonía en menores de 5 años son causadas por partículas inhaladas en interiores con aire contaminado.
- Estos combustibles y tecnologías ineficientes para cocinar producen elevados niveles de contaminación del aire de interiores dado que liberan elementos nocivos para la salud, tales como pequeñas partículas de hollín que penetran profundamente en los pulmones. En viviendas mal ventiladas el humo puede producir concentraciones de partículas finas 100 veces superiores a las aceptables. La exposición afecta particularmente a las mujeres y los niños y niñas, que pasan la mayor parte del tiempo cerca del hogar.
- Anualmente, 43 millones de personas mueren prematuramente por enfermedades atribuibles a la contaminación del aire interior causada por el uso de combustibles sólidos ineficientes (datos de 2012)

para cocinar. Entre esas defunciones:

- 12% se deben a neumonía.
- 34% a accidente cerebrovascular.
- 26% a cardiopatía isquémica.
- 22% a neumopatía obstructiva crónica.
- 6% a cáncer de pulmón.
- En México los grupos de bajos ingresos utilizan principalmente la leña y el carbón como fuente de energía porque es barata y fácil de obtener. En los países en desarrollo, entre 75% y 80% de la población depende de la madera y biomasa de desecho como combustible para calefacción y cocina.
- En la mayoría de los casos, la biomasa de desechos agrícolas y forestales se utiliza como combustible, pero en ciertas regiones del mundo la demanda de energía del sector doméstico ha comprometido sobremanera los recursos forestales.



radiaciones ultravioleta

Las radiaciones ultravioleta (UV) son radiaciones electromagnéticas con longitudes de onda entre 100 y 400nm. En cantidades pequeñas, las radiaciones ultravioleta son beneficiosas para la salud y desempeñan una función esencial en la producción de vitamina D.

- Sin embargo, la exposición excesiva a ellas se relaciona con diferentes tipos de cáncer cutáneo, quemaduras de sol, envejecimiento acelerado de la piel, cataratas y otras enfermedades oculares.
- Algunas medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol como:
 - Evita la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos UV solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
 - Ten en cuenta el índice UV. Este importante dato ayuda a planificar actividades al aire libre para evitar una exposición excesiva a los rayos del sol.
 - Aprovecha las sombras. Ponte a la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, pero no olvides que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.
 - Usa ropa que proteja. Un sombrero de ala ancha protege debidamente los ojos, orejas, cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB. Las prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran la mayor superficie corporal posible también protegen contra el sol.
 - Utiliza cremas con filtro solar. Aplica una crema protectora de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30.

- Evita las lámparas y las camas bronceadoras ya que aumentan el riesgo de cáncer de piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección.
- Protege a los niños y niñas ya que suelen ser más vulnerables a los riesgos ambientales que los/as adultos/as. Cuando estén al aire libre, hay que protegerlos/as de la exposición a los rayos UV como ya se ha explicado. Las y los bebés deben permanecer siempre a la sombra.
- El Índice de Radiación Solar en el Valle de México ha estado en 11 y hasta 12 puntos, nivel considerado extremadamente alto y de riesgo de daño en la piel para la población. La radiación UV puede atravesar las nubes, por lo que aumenta el riesgo de cáncer y envejecimiento de la piel y produce daños oculares. Por eso la población debe vestir prendas con mangas largas y de colores claros, aplicar crema fotoprotectora, usar lentes con filtro UV y llevar gorra o sombrero.
- Las y los menores de 15 años son un sector especialmente vulnerable, pues tienen la piel y ojos más sensibles, por lo que es importante protegerlos/as para que tengan una piel más sana y de aspecto más joven. El Sistema de Monitoreo Atmosférico (SIMAT) señaló que las personas con el tono de piel muy clara pueden permanecer a la intemperie hasta ocho minutos y las de tez muy oscura hasta 20 minutos.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

