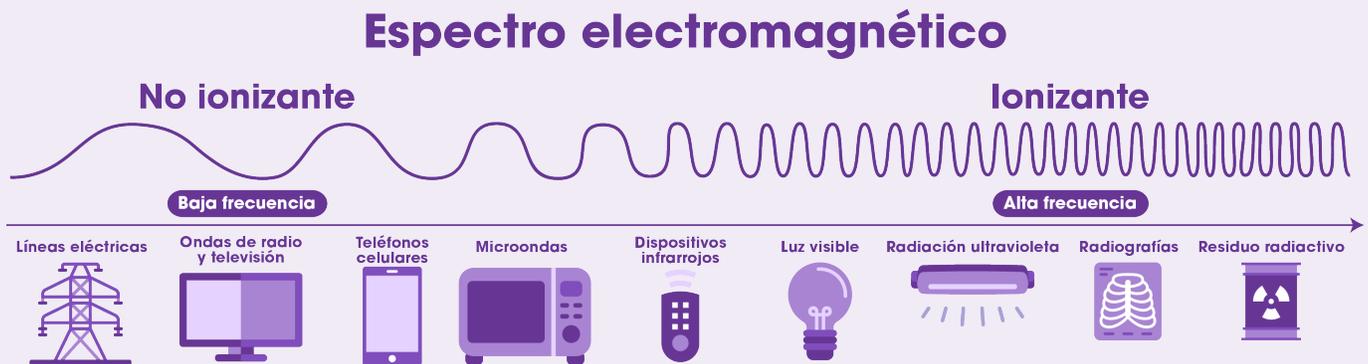


# Radiación no ionizante

Se necesita más investigación sobre la relación entre la radiación no ionizante (tanto los campos electromagnéticos de baja frecuencia como la radiación de radiofrecuencia) y el riesgo de cáncer de mama. Debemos reducir y, en la medida de lo posible, eliminar la exposición a los campos electromagnéticos de baja frecuencia que están relacionados con el cáncer de mama

## Resumen Científico

Los dos tipos más comunes de exposición a la radiación no ionizante incluyen la radiación de radiofrecuencia (RF) y los campos electromagnéticos de frecuencia extremadamente baja (ELF-EMF). La RF es emitida por teléfonos celulares e inalámbricos, antenas celulares, antenas Wi-Fi, radares y torres de transmisión de radiofusión; Los ELF-EMF son emitidos por las líneas de energía eléctrica y por los aparatos eléctricos.



En algunos estudios, el riesgo de cáncer de mama se ha asociado con vivir cerca de las líneas de transmisión de energía eléctrica, pero en otros estudios no se observó ningún efecto. Las exposiciones ocupacionales crónicas altas a los campos electromagnéticos ELF-EMF de líneas eléctricas y electrodomésticos pueden estar asociadas con un mayor riesgo de cáncer de mama masculino.

La radiación no ionizante de los teléfonos celulares se ha relacionado con el cáncer cerebral, pero los estudios sobre el cáncer de mama han arrojado resultados mixtos y no concluyentes. A medida que la tecnología de los teléfonos celulares se desarrolla rápidamente, es necesario investigar sobre las tecnologías modernas 4G y 5G.

## ¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Aunque el riesgo de cáncer de mama no está claro, la exposición a la radiación no ionizante se ha relacionado con otros problemas de salud (por ejemplo, cáncer cerebral, tumores en las glándulas salivales, efectos negativos en las funciones neurológicas y cognitivas, etcétera). La exposición a RF disminuye exponencialmente con la distancia de nuestros cuerpos. Sabiendo esto, hay algunas medidas relativamente sencillas que podemos tomar para reducir nuestros riesgos para la salud:



Evite llevar teléfonos inteligentes o celulares cerca de su cuerpo, incluso en su sostén.



Use auriculares/micrófonos u otros equipos (por ejemplo, altavoz o auriculares) para evitar sostener el teléfono cerca de la cabeza.



Minimice el uso del teléfono por parte de los niños.



No duermas con el teléfono cerca de la cabeza.



Evite usar teléfonos inteligentes para descargar archivos grandes o transmitir videos.



Cuando transmita por teléfono, mantenga el teléfono alejado de su cuerpo.

## ¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Comparta estas prácticas y consejos con sus seres queridos. Trate de programar tiempo o eventos con amigos y familiares donde el uso del teléfono sea innecesario y se desaconseje. Para obtener más ideas sobre formas de reducir su exposición a la radiofrecuencia, consulte los consejos del Departamento de Salud Pública de California sobre cómo reducir la exposición.

## ¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

En cuanto a las exposiciones ocupacionales, los estudios encontraron un mayor riesgo de cáncer de mama masculino en trabajadores expuestos a altos niveles de ELF-EMF durante largos períodos. Sin embargo, actualmente no existen normas específicas de OSHA que aborden los campos de frecuencia extremadamente baja (ELF). Aunque no existen recomendaciones oficiales, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional tiene una publicación sobre los campos electromagnéticos en el lugar de trabajo que incluye ejemplos de medidas voluntarias que los empleadores y los trabajadores pueden tomar para reducir la exposición.



## ¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

Los entornos ocupacionales son vías claras en las que podemos tomar medidas a nivel de los sistemas para reducir la exposición a la radiación no ionizante:



Desarrollar las mejores prácticas para monitorear y reducir la exposición a los campos electromagnéticos para ocupaciones de alta preocupación (por ejemplo, trabajadores de redes eléctricas/telecomunicaciones).

En general, se necesita más investigación para comprender el riesgo de cáncer de mama, y existen muchos desafíos de investigación debido a la duración de los estudios y la rapidez con la que cambia esta tecnología.

Las medidas de sentido común para reducir la exposición tienen sentido, incluso si la ciencia sigue sin ser concluyente sobre el vínculo entre el uso de teléfonos celulares y el cáncer de mama.



Obtenga más información y participe.

**¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!**

**Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.



Con el apoyo financiero de Gilead Sciences, Inc. Gilead Sciences, Inc. no ha participado en el desarrollo o contenido de estos materiales.