

GUÍA CIUDADANA PROTECCIÓN FRENTE A LA CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

Una guía práctica para ciudadanos mexicanos que buscan entender y protegerse de la radiación electromagnética en su entorno cotidiano.



AMASCE

Alianza Mexicana por Ambientes Seguros de Contaminación Electromagnética

Contaminación Electromagnética: Fundamentos y Ubicación

Para comprender mejor la contaminación electromagnética y cómo protegernos, es crucial entender qué es y dónde podemos encontrarla en nuestro día a día.

¿QUÉ ES CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNETICA?

La contaminación electromagnética es la presencia constante de campos electromagnéticos artificiales generados por dispositivos eléctricos, electrónicos y sistemas de telecomunicaciones.

Radiación No Ionizante (RNI)

Forma de energía que no rompe el ADN directamente, pero puede generar efectos biológicos según intensidad, cercanía y tiempo de exposición.

Baja frecuencia

Líneas eléctricas, transformadores

Alta frecuencia

Antenas, celulares, WiFi

¿DÓNDE ESTÁ ?

En la vía pública



- Torres metálicas con antenas
- Antenas en azoteas
- Postes con equipos

En casa y oficina



- Módem
- WiFi
- Celulares
- Laptops
- Repetidores

Infraestructura



- Líneas de alta tensión
- Transformadores

EFEKTOS EN LA SALUD

Los efectos biológicos dependen de la respuesta fisiológica a la energía absorbida. La investigación científica reconoce dos tipos de efectos:

CORTO PLAZO

- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Trastornos del sueño
- Dificultad de concentración
- Estrés y ansiedad

LARGO PLAZO

- Alteraciones neurológicas
- Cambios celulares
- Posibles riesgos aún en estudio

La investigación continúa en tres grupos:

- Frecuencias extremadamente bajas (FEB)
- Radiofrecuencias (RF)
- Microondas (MO).

Cada grupo presenta estudios in vitro, in vivo y epidemiológicos.



AMASCE

Alianza Mexicana por Ambientes Seguros de
Contaminación Electromagnética



SEGURIDAD Y REGULACIÓN

Cumplir con los límites recomendados NO significa riesgo cero. Por eso, muchos países aplican el PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN

PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN.

Áreas prioritarias de protección



Viviendas



Escuelas



Espacios de larga permanencia



Hospitales



¿Quién establece los límites?

La ICNIRP (Comisión Internacional para la Protección contra la Radiación No Ionizante) establece límites máximos de exposición utilizados por muchos países.



- Sus límites se basan principalmente en prevenir efectos adversos a corto plazo
- No consideran completamente exposiciones crónicas o acumulativas

□ La ICNIRP reconoce que sus recomendaciones pueden actualizarse conforme avance la investigación científica.

Guía para Identificar Antenas de Telecomunicaciones - Ciudad de México · Fotografías reales · 7 tipos comunes (TV, radio, internet, 4G/5G)



Antena Tipo Panel (Sectorial)

- Señal: 4G / 5G (datos móviles)
- Dónde se ve: sitios celulares y postes altos.
- Uso: Cubre sectores urbanos desde torres o azoteas.



Antena Yagi

- Señal: TV digital / radio (VHF-UHF)
- Dónde se ve: azoteas (televisión terrestre).
- Uso: Direccional; apunta a la estación para mejor recepción.



Antena Parabólica

- Señal: Satélite (TV / datos)
- Dónde se ve: azoteas y fachadas (TV satelital).
- Uso: Direccional; recibe (y a veces transmite) al satélite.



Antena Log- Periódica

- Señal: TV (VHF-UHF) multi-banda
- Dónde se ve: azoteas en zonas de señal variable.
- Uso: Buena ganancia en un rango amplio de frecuencias.

Guía para Identificar Antenas de Telecomunicaciones - Ciudad de México · Fotografías reales · 7 tipos comunes (TV, radio, internet, 4G/5G)



Antena Dipolo (vertical)

- 🌐 Señal: Radio / enlaces básicos (VHF-UHF)
- 👁️ Dónde se ve: mástiles y sistemas de radiocomunicación.
- Uso: Elemento base; puede ser omni según montaje.



Antena Omnidireccional (whip/fibra)

- 🌐 Señal: Radio, servicios móviles, enlaces locales
- 👁️ Dónde se ve: sitios de radio/servicios y torres pequeñas.
- Uso: Emite/recibe en 360° para cubrir alrededor.



Antena Monopolio (torre radiadora)

- 🌐 Señal: RadioAM (principalmente)
- 👁️ Dónde se ve: estaciones de radiodifusión.
- Uso: La propia torre funciona como elemento radiante.

Imágenes: Wikimedia Commons (referencias incluidas en los metadatos de los archivos).

Diseño: Infografía sobria para identificación pública.

ACCIONES PRÁCTICAS



EN CASA

- Colocar el módem lejos de dormitorios
- Apagar WiFi por la noche si es posible
- No dormir con el celular junto a la cabeza



EN OFICINA

- Mantener distancia de regletas y routers
- Alternar tiempos de exposición
- Usar auriculares en llamadas



CON DISPOSITIVOS

- Usar manos libres
- Evitar llamadas largas
- Mantener distancia del cuerpo

¿SE PUEDE MEDIR?

Sí. Existen estudios profesionales de medición de radiación no ionizante que permiten conocer niveles reales y tomar decisiones informadas.

DERECHOS CIUDADANOS

Tienes derecho a:

- Información
- Transparencia
- Mediciones
- Participación vecinal
- Protección de la salud y el entorno



AMASCE

Alianza Mexicana por Ambientes Seguros de Contaminación Electromagnética

La tecnología no es el enemigo. La información y la prevención son la clave. Vivir conectados sí. Vivir expuestos sin control, no.



ACERCA DE ESTE DOCUMENTO

Este documento, elaborado por AMASCE (Alianza Mexicana por Ambientes Seguros frente a la Contaminación Electromagnética), tiene como objetivo principal ser una guía informativa y educativa.

Es importante destacar que la información aquí presentada no reemplaza los estudios técnicos especializados ni la asesoría profesional. Sin embargo, aspira a ser una herramienta valiosa para que la ciudadanía pueda tomar decisiones informadas en relación con la exposición a campos electromagnéticos.



Visión Clara

Información científica para entender y convivir de manera consciente con la Radiación No Ionizante.



Promoción de Seguridad

Trabajamos para promover ambientes más seguros y responsables ante la presencia tecnológica.

CONTÁCTANOS



www.amasce.org.mx



info@amasce.org.mx



55 8033 3084



55 6111 3231

WhatsApp

SÍGUENOS



@amascemx



@orgAMASCE



TikTok @amascemx