

Consejos para limitar el ruido en Navidades

Consejos para limitar el ruido en Navidades Madrid, 20 de diciembre de 2022. Ruido y celebraciones navideñas son conceptos que desgraciadamente van asociados. La Organización Mundial de la Salud (OMS) califica como ruido cualquier sonido que supere los 65 decibelios (dB) en el umbral diurno. A partir de 85dB comienza el peligro de lesiones auditivas...

Consejos para limitar el ruido en Navidades

Madrid, 20 de diciembre de 2022. Ruido y celebraciones navideñas son conceptos que desgraciadamente van asociados. **La Organización Mundial de la Salud (OMS) califica como ruido cualquier sonido que supere los 65 decibelios (dB) en el umbral diurno. A partir de 85dB** comienza el peligro de lesiones auditivas crónicas e irreversibles. Por eso, [AG Bell International](https://agbellinternational.org/), asociación que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con sordera e hipoacusia, recomienda para estas fechas tener en cuenta la contaminación acústica y la prevención contra las amenazas del ruido.

En las fiestas familiares se puede facilitar la comunicación y reducir el ruido y molestias a los vecinos:

- Utilizando mesas redondas en las que es posible ver a todos los comensales.
- Dejando que la persona con problemas de audición escoja el sitio en el que sentarse para oír mejor.
- Evitando en la medida de lo posible las conversaciones múltiples y no poner música de fondo pues dificulta la comunicación del allegado con pérdida auditiva.
- Poniendo un fieltro protector en las patas de las sillas y, aun así, no arrastrarlas.
- Controlando el volumen de los equipos de música y televisión.
- Bailando sin zapatos de tacón.
- Teniendo en cuenta que el volumen de los instrumentos musicales rebasa los límites permitidos durante la noche (distintos niveles y horarios según normativas municipales).

Los locales de ocio provocan un ruido nocivo. Y las trompetas, silbatos o bocinas causan entre 80 y 90dB. A mayor tiempo de exposición, más posibilidad de problemas. A estos riesgos hay que sumar los fuegos artificiales, que pueden causar una lesión auditiva si no se utilizan protectores de oídos. La intensidad de sonido alcanza los 140dB y el daño es instantáneo. Por lo tanto, en estas situaciones, se debe extremar la prevención usando tapones y manteniéndose alejado de la fuente sonora.

La OMS ha publicado este año una nueva norma internacional para la escucha segura en lugares y eventos de entretenimiento. La norma se aplica a lugares y actividades con música amplificada y recomienda:

- Seguimiento y registro constante de los niveles sonoros con equipos calibrados por personal designado a tal efecto.
- Optimización de la acústica y los sistemas de sonido de la sala para garantizar una calidad de sonido agradable y una escucha segura.
- Entrega al público de protección auditiva personal, junto con instrucciones de uso.
- Acceso a zonas silenciosas para que los oídos descansen y disminuir el riesgo de daño auditivo.
- Formación de los trabajadores y distribución de información entre ellos.

Consejos para limitar el ruido en Navidades

La contaminación acústica es la segunda causa de enfermedad por motivos ambientales. AG Bell International propone, en línea con las recomendaciones de la OMS, conocer el nivel del ruido mediante un sonómetro, aparato que mide su intensidad. Existen una serie de aplicaciones gratuitas para Android e IOS que hacen posible cuantificar el peligro y así evitarlo. No se trata de una medición oficial, pero sí es una medida muy aproximada de la intensidad de sonido para poder valorar las acciones que reduzcan la exposición al ruido.

Acerca de AG Bell International

AG Bell International (agbellinternational.org) trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con sordera y con hipoacusia. Los objetivos de la organización son que todas las familias reciban información y apoyo para que sus hijos con pérdida auditiva puedan escuchar y hablar, que los profesionales estén altamente cualificados, que los líderes de políticas públicas aborden de manera efectiva las necesidades de las personas con pérdida auditiva y que la sociedad contribuya a que las personas con pérdida auditiva participen en condiciones de igualdad.

Esta nota de prensa ha tenido su repercusión en las siguientes publicaciones:

Consejos para limitar el ruido en las Navidades

[La Republica.com, 20 diciembre, 2022](#)

Navidades sin contaminación acústica
[ABC, 23 diciembre, 2022](#)