

# Reclamaciones y recomendaciones para minimizar el impacto del ruido en la salud



Escrito hace  
1 día  
el  
27/04/2022

Por  
**François Congosto**

- **El 27 de abril se celebra el Día Internacional de concienciación sobre el Ruido. Y la organización AG Bell International ha hecho peticiones y recomendaciones para reducir los perjuicios que generan los sonidos potentes en la salud.**
- **Por ejemplo reclama a responsables de lugares y eventos de entretenimiento que optimicen la acústica y los sistema de sonido de sala. También que se entregue al público protecciones auditivas personales para amortiguar los sonidos fuertes.**
- **Igualmente se recomienda a los usuarios de dispositivos de audio personales que limiten el volumen a 65 decibelios, y el tiempo de escucha a menos de 60 minutos. O que si hacemos actividades ruidosas, como conducción de motos, usemos sistemas de protección auditiva.**

Hoy 27 de abril se celebra el Día internacional de concienciación sobre el Ruido, una jornada en la que los expertos hacen recomendaciones sobre cómo reducir el impacto del ruido en la salud. Y también hacen peticiones a los gobiernos. En España, la organización AG Bell International ha advertido que unos altos niveles de ruido pueden provocar trastornos de sueño, ansiedad o dificultad de aprendizaje de los niños, según varios estudios científicos.

También un alto nivel de ruidos puede provocar daños en el sistema cardiovascular, así como otras dolencias. Es el caso de estrés, trastorno del sueño, ansiedad, pérdida de memoria, alteraciones del sistema respiratorio y del endocrino, y dificultades en el aprendizaje de los niños.

La organización AG Bell International ha hecho una serie de reclamaciones tanto a autoridades, administraciones públicas como a responsables de lugares de entretenimiento. Una de ellas es que optimicen la acústica y los sistema de sonido de sala. También que se entregue al público protecciones auditivas personales para amortiguar los sonidos fuertes. Igualmente se reclamar hacer un registro constante de los niveles sonoros con equipos equilibrados por personal designado a tal efecto.

Otras recomendaciones en el día del Ruido van dirigidas a los propios usuarios. Por ejemplo se recomienda a los usuarios de dispositivos de audio personales que limiten el volumen a 65 decibelios, y el tiempo de escucha a menos de 60 minutos. Es lo que se denomina como regla «60-60».

### **Alejarse de altavoces de música**

Otra recomendación, es alejarse de altavoces de música y usar protectores en situaciones en las que el ruido sea potente. En el caso de entornos laborales ruidosos, se reclama vigilar las consecuencias de la exposición al ruido además de la utilización sistemática de protectores auditivos. También se recomienda crear espacios silenciosos en fábricas, establecimientos y entornos con mucho sonido ambiente donde los oídos puedan descansar.

Por otro lado, si participamos en «actividades ruidosas, como conducción de motos u otros vehículos, usemos sistemas de protección auditiva».