

Día Mundial contra el Ruido

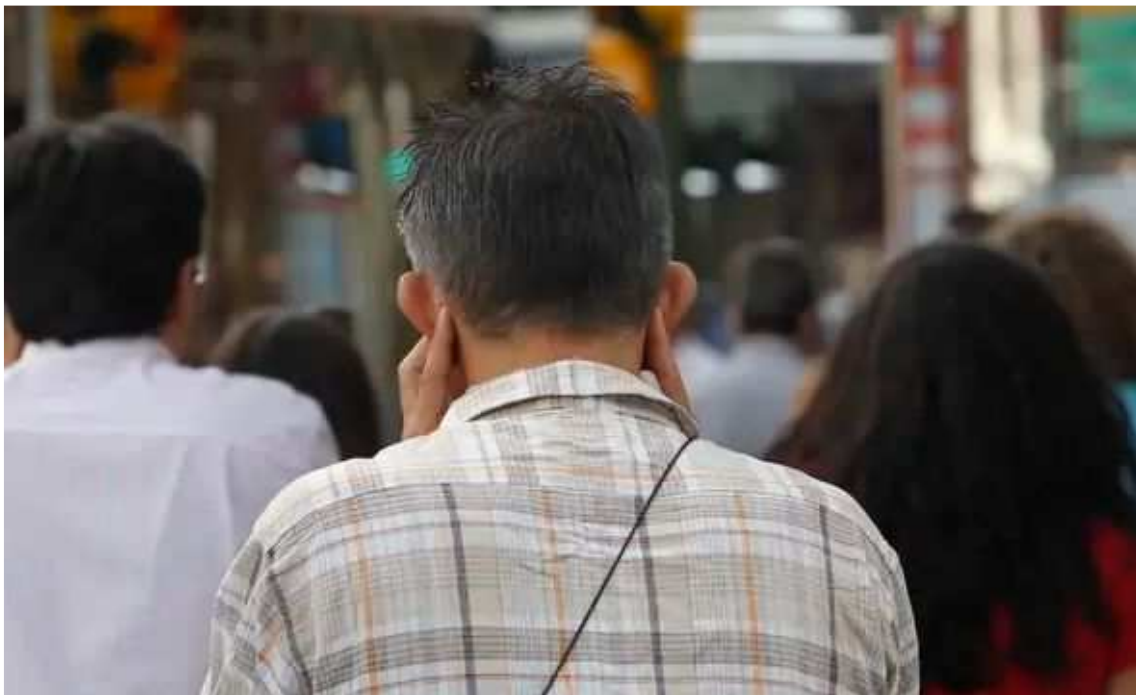
Ciencia

Diez medidas para luchar contra el ruido, un asesino poco silencioso

REPUBLICA | MADRID |

ACTUALIZADO: 27.04.2022

Nueve millones de personas padecen en España niveles de ruido que superan el umbral diurno establecido por la OMS



Que el ruido mata ha dejado de ser una frase hecha gracias a las evidencias científicas. Un reciente estudio realizado por el Instituto de Salud Global de Barcelona ha analizado los niveles de ruido que provoca el tráfico en 749 ciudades europeas y sus consecuencias para la salud. Los resultados son escalofriantes: cerca de 60 millones de personas adultas sufren niveles de ruido (solo el causado por vehículos) que afectan a la salud.

El cumplimiento de las recomendaciones de la OMS en materia de ruido lograría evitar al año más de 3.600 muertes por cardiopatía isquémica. Aparte de los posibles daños del ruido al sistema cardiovascular, otras dolencias provocadas son estrés, trastorno del sueño, ansiedad, pérdida de memoria, alteraciones del sistema

respiratorio y del endocrino y [dificultades en el aprendizaje de los niños](#). [AG Bell International](#) quiere aprovechar la celebración del [Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido](#) para reclamar medidas a las administraciones para frenar el problema en las grandes ciudades.

Además del tráfico (rodado y aéreo), los focos del ruido pueden ser actividades económicas, instalaciones deportivas, terrazas, locales de hostelería, fiestas y conciertos multitudinarios. Ahora mismo, más de 1.000 millones de personas de edades entre los 12 y los 35 años están en riesgo de perder la audición por la exposición prolongada y excesiva a música fuerte y otros sonidos recreativos. En España, nueve millones de personas padecen niveles de ruido que superan el umbral diurno establecido por la Organización Mundial de la Salud, 65 decibelios (dB).

En el Día Mundial de la Audición 2022, la OMS publicó una nueva **norma internacional para la escucha segura en lugares y eventos de entretenimiento. La norma se aplica en 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.

A estas cinco recomendaciones de la OMS, AG Bell International propone, para toda la población, otras cinco medidas para luchar contra el ruido:

- Limitar el volumen y el tiempo de uso de los dispositivos de audio personales.
- Alejarse de altavoces y usar protectores en las situaciones necesarias.

- Vigilar las consecuencias de la exposición al ruido en el trabajo: utilización sistemática de protectores auditivos cuando se trabaja en entornos laborales ruidosos.
- Evitar los sonidos de gran intensidad que pueden dañar la audición. En muchas actividades de ocio, como la caza o la conducción de motos y descapotables hay que usar sistemas de protección.
- Acudir a revisiones audiológicas periódicas.