

El problema del ruido

● Esta semana se conmemora el Día Internacional de la Concientización sobre el Ruido, fecha en que resulta primordial recalcar la importancia de la salud auditiva para nuestra calidad de vida. Y es que alrededor del 80% de las personas que habitan las grandes ciudades están expuestas a un impacto acústico superior a los 55 decibeles recomendados. Esta cifra enciende las alarmas, ya que la exposición prolongada a ciertos sonidos puede causar un daño gradual o permanente en nuestra capacidad auditiva.

Utilizar protectores auditivos o ta-

pones en un entorno ruidoso puede ser clave a la hora de exponernos, tanto en el trabajo como en lugares de ocio, como también mantener un equilibrio en el caso de utilizar audífonos, entre más alto sea el volumen, menor debe ser el tiempo que te expones al sonido.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado a la contaminación acústica como una amenaza significativa para la salud, con efectos adversos que incluyen problemas de sueño, estrés, pérdida de audición, problemas cardiovasculares y trastornos cognitivos.

Ante esto, es muy importante generar mayor conciencia sobre la prevención. Resulta crucial abordar la disminución auditiva de manera integral, incluyendo la evaluación y el tratamiento de manera temprana. El daño a largo plazo puede ser muy significativo para nuestra salud y es responsabilidad de todos tomar las medidas necesarias a tiempo.

María Paz Faúndez