

**C**

Columna



Sandra Díaz Rozas,  
docente de Enfermería, Universidad Andrés Bello

## El ruido enferma

Nadie es inmune al ruido. Aunque aparentemente nos adaptamos ignorándolo, la verdad es que el oído siempre lo capta y el cuerpo siempre reacciona, a veces con extrema tensión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirmó que el ruido sigue siendo una amenaza grave para la salud humana, en tanto genera estrés, perturba el sueño e incluso causa enfermedades cardiovasculares. El ruido ambiental es la segunda mayor amenaza a la salud ambiental en Europa, después de la mala calidad del aire.

**“El ruido es un estresor, cuyos efectos van desde la molestia hasta el incremento de la mortalidad”.**

de tener un ataque al corazón.

Además, niveles altos de inmisión sonora pueden provocar trastornos en la salud mental como cefaleas (dolor de cabeza), inestabilidad emocional, irritabilidad, agresividad síntomas de ansiedad, etcétera.

Según la OMS, el nivel de ruido para garantizar una buena salud y bienestar no debe superar los 65 decibeles (dBA)

El ruido es un estresor, cuyos efectos van desde la molestia hasta el incremento de la mortalidad, pasando por el aumento de la presión arterial, el insomnio y el incremento de la posibilidad

Según la encuesta nacional del medio ambiente 2018, el 5% de los consultados indica que el principal problema que los afecta es el ruido, después de la contaminación del aire, la basura y agua.

Los países, regiones y ciudades están adoptando una serie de medidas para solucionar los problemas relacionados con el ruido. Dentro de ellas está la aplicación en las carreteras de un asfalto que reduce el ruido; el uso de neumáticos silenciosos en los vehículos de transporte público; la ampliación de la infraestructura para los coches eléctricos en las ciudades; la promoción de una movilidad activa ya sea a pie o en bicicleta; la peatonalización de las calles; entre otros. Un número significativo de ciudades y regiones también ha puesto en marcha las llamadas “zonas tranquilas”, donde las personas pueden ir para escapar del ruido de las ciudades. Estas zonas suelen ser espacios verdes, como parques o reservas naturales.

Si no se toman medidas para solucionar los problemas derivados del ruido, es poco probable que el número de personas expuestas a él disminuya significativamente en el futuro, debido al crecimiento urbano y al aumento del tráfico.

Probablemente la cantidad de personas que están expuestas a niveles nocivos de ruido se pueda reducir notablemente no sólo mediante medidas puntuales, sino combinando varias de ellas, como mejoras tecnológicas, políticas ambientales en materia de ruido, una mejor planificación urbana y de infraestructuras, y cambios en el comportamiento de las personas.