

Día Internacional de Concienciación sobre el ruido

24 de abril

La conciencia sobre el ruido tiene el propósito de promover a nivel internacional el cuidado del ambiente acústico, la conservación de la audición y la sensibilización sobre las molestias y sobre los riesgos que tiene el ruido para el trastorno auditivo en particular, y la salud en general (Centro Boliviano de Estudios Multidisciplinarios [CEBEM], s.f.).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe al ruido como la primera molestia ambiental en los países industrializados (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

El ruido afecta a las personas de diversas maneras. Sus efectos están relacionados con la audición, el sistema nervioso vegetativo, la comunicación oral, el sueño y el rendimiento. Puesto que el ruido es un factor estresante, una carga mayor para el cuerpo produce un mayor consumo de energía y más desgaste. Se sospecha que el ruido puede favorecer principalmente las enfermedades en que el estrés tiene una función importante, como las enfermedades cardiovasculares, que se pueden manifestar en la forma de hipertensión, infarto de miocardio, angina de pecho o incluso apoplejía (ídem).

Los efectos para el campo psicológico la “totalidad dinámica” que manifiesta el estado en el cual se relaciona una persona con su entorno social en un momento determinado, también son graves. El estrés producido por ruido ambiental es una preocupación en las naciones en desarrollo. Debido al continuo y masivo aumento de los volúmenes de tráfico, tanto vial como aéreo, el estrés causado por el ruido ambiental ha tenido un incremento constante en su

1 Sistema Nervioso Vegetativo: es la parte del sistema nervioso periférico que controla las funciones involuntarias de las vísceras, tales como la frecuencia cardíaca, la digestión, la frecuencia respiratoria, la salivación, la sudoración y la dilatación de las pupilas (Wikipedia. (s.f.).

2 Apoplejía: ocurre cuando el suministro de sangre a una arteria en el cerebro se bloquea o se revienta, y produce la muerte de las células cerebrales en esa área (Wikipedia. (s.f.).



duración y en el área afectada. (Declaración de la Asociación Médica Mundial [AMM], sobre la contaminación acústica, 2022).

La fuente más común de ruido en este contexto es la música, a la cual el oído está expuesto por distintos medios de audio en lugares diferentes (reproductores de música portátiles, sistemas estéreos, discotecas, conciertos). La mayoría de la gente subestima el riesgo de sufrir daño auditivo o incluso lo niega conscientemente. El mayor reto es sensibilizar al grupo de mayor riesgo, que por lo general son personas jóvenes (ídem).

Te invitamos a reducir el tiempo que pasas con los audífonos o el volumen alto en aparatos de reproducción de música. Controlar los niveles de intensidad de la televisión, o de la música en casa. Al pasear por la calle, evitar hablar en alto o gritar. Restringir el uso de electrodomésticos como la lavadora o el lavaplatos, sobre todo en horario nocturno. Mejorar el aislamiento del hogar.

¡RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN LA
HACEMOS TODAS Y TODOS!
CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO
DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA
ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
Web: www.edomex.gob.mx/cpd
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del
Delito del Estado de México

Referencias

Centro Boliviano de Estudios Multidisciplinarios (CEBEM). (s.f). Día Mundial de la Conciencia sobre Ruido – 27 de Abril. <https://cebem.org/?p=10405>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2 de marzo del 2022). Norma para hacer frente a la creciente amenaza de la pérdida de audición. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-who-releases-new-standard-to-tackle-rising-threat-of-hearing-loss>

Declaración de la Asociación Médica Mundial [AMM]. (26 de septiembre de 2022). Declaración sobre la contaminación acústica. <https://wma.net/es/policies-post/declaracion-de-la-amm-sobre-la-contaminacion-acustica/>