

La UPRL informa

Efectos nocivos del ruido. Cuando el sonido se convierte en ruido



El ruido es un problema de salud pública que afecta a nuestro bienestar físico y mental. Vivimos de forma ruidosa especialmente en las ciudades que son más propensas al ruido. El tráfico de vehículos, el televisor, los reclamos publicitarios a un volumen ensordecedor, los equipos de aire acondicionado, los ciclomotores, los aviones, los centros comerciales, el equipo de música del vecino, la separación de viviendas sin ningún tipo de aislamiento, los locales de ocio nocturno, las obras interminables, gentío gritando durante la madrugada, etc. son ejemplos cotidianos de un problema con serias consecuencias sociales y económicas que convierte muchas ciudades en inhabitables.

El ruido es sonido molesto y no es fácil determinar cuando el sonido se convierte en ruido pues ello depende de cada persona. Sin embargo, los efectos nocivos del ruido son muy diversos y pueden llegar a ser graves. A continuación, se describen los principales efectos de la exposición al ruido.

Sensación de malestar

La sensación de malestar se caracteriza por la intranquilidad, el desasosiego, la ansiedad, la rabia y por la imposibilidad de concentración para desarrollar actividad mental. El malestar es la principal causa de quejas y denuncias frente al ruido. En términos generales podemos considerar que el malestar se inicia a partir de los 55 decibelios y por la noche esta cifra disminuye en unos 10 decibelios.

Interferencia en la comunicación

El nivel de ruido de una conversación está en torno a los 55 decibelios; para que una palabra pueda ser entendida, debe superarse en unos 15 decibelios el ruido de fondo. Por tanto, un ruido de fondo superior a los 40 decibelios provocará dificultades en la comunicación y nos hará elevar el tono de voz para poder comunicarnos. Hablando a gritos podemos llegar hasta los 75 u 80 decibelios.

Perdida de atención, de concentración y de rendimiento

El ruido de fondo impide oír correctamente señales necesarias para el trabajo; un ruido repentino nos distraerá con la consecuente pérdida de atención. Tanto en un caso como en otro disminuirá nuestra concentración y nuestro rendimiento. Muchos accidentes laborales se derivan de la no percepción de información necesaria para garantizar nuestra seguridad.

Trastornos del sueño

A partir de los 30 decibelios nuestro descanso se ve afectado de la siguiente manera:

- Imposibilidad de dormirse.
- Interrupciones del sueño. A partir de 45 decibelios la posibilidad de despertarse es grande.

La UPRL informa

- Disminución de la calidad del sueño al ser este menos tranquilo y acortándose sus fases más profundas. Nuestra presión arterial y ritmo cardíaco aumentan, dándose la vasoconstricción y cambios en la respiración.

Consecuencia de todo ello es que no descansamos bien y por tanto no podemos rendir al día siguiente como deberíamos. Si la situación se prolonga, nuestra salud mental también se verá seriamente afectada. Podemos hacer uso de tapones o tomar tranquilizantes, pero ambas soluciones generan molestias o efectos secundarios.

Daños al oído

Los principales daños al oído son:

- Trauma acústico: pérdida total o parcial e irreversible de la audición por rotura del tímpano por exposición a ruidos muy intensos en muy cortos periodos de tiempo.
- Fatiga de las fibras nerviosas: pérdida temporal de la capacidad auditiva e incremento del umbral de audición por exposiciones temporales a ruidos intensos.
- Hipoacusia: pérdida irreversible de la capacidad auditiva por exposiciones prolongadas a ruidos intensos debido a la lesión del órgano de Corti.
- Sordera profesional: pérdida irreversible de la capacidad auditiva que afecta al rango de frecuencias conversacionales.

Otros efectos sobre la salud y sus consecuencias

Si se prolonga en el tiempo, las personas expuestas al ruido pueden desarrollar las siguientes manifestaciones:



- Estrés, ansiedad, depresión, jaquecas y trastornos psicofísicos en general.
- Cansancio crónico.
- Insomnio.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Cambios conductuales, comportamientos antisociales, agresividad, intolerancia.

Efectos sociales, económicos y ambientales

En primera instancia, el ruido básicamente se origina por una mezcla de dos motivos:

- 1) una actividad comercial o productiva
- 2) la falta de respeto hacia los demás.

Tanto en un caso como en otro la administración estatal, autonómica o municipal debe actuar a fin de proteger al trabajador, al ciudadano (especialmente a los ancianos, niños y enfermos) y al medio ambiente en general.

En los últimos años la protección contra el ruido se ha incrementado con nuevas leyes y requisitos en relación a la protección del trabajador, el aislamiento acústico de viviendas y locales de ocio, el nivel máximo permitido en máquinas y sobre todo en horario nocturno.

La UPRL informa

Sin embargo, el problema sigue siendo grave y por todo lo anteriormente descrito, muchas personas dejan su lugar de origen para vivir en zonas más tranquilas; aumenta el tiempo de desplazamiento al lugar de trabajo y por tanto el consumo de energía y las viviendas en zonas ruidosas se deprecian; también hay que considerar el coste de la atención sanitaria y el absentismo laboral.

No hay que olvidar que la fauna es también sensible al ruido y los ecosistemas se resienten, las aves dejan de nidificar, los animales se alejan de sus originales espacios naturales y se impide la correcta alimentación y reproducción de las especies.

Fuente: Prevención integral