

25 de abril, Día Internacional de la Concienciación sobre el Ruido

Los otorrinolaringólogos reclaman medidas más rotundas contra la contaminación acústica

- **La población infantil es la más vulnerable ante la contaminación acústica, debido a que sus oídos son más sensibles**
- **En España, más del 30% de la población está expuesta a niveles de ruido por tráfico superiores a los aceptables (65 dB)**

Madrid, 25 de abril de 2018. La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) insta a las autoridades a adoptar medidas más rotundas, así como cumplir con las que ya existen, para hacer frente a la contaminación acústica, uno de los mayores problemas de la salud auditiva y de la salud, en general. Con motivo del Día Internacional de la Concienciación sobre el Ruido, que se celebra el último miércoles de abril, la SEORL-CCC propone que se lleven a cabo ordenanzas municipales contra el ruido y planes de acción en materia de contaminación acústica, que incorporen la normativa europea aprobada en la lucha contra el ruido.

Para ello, los otorrinolaringólogos señalan que dichas medidas deben contemplar cuatro factores fundamentales: planificación territorial y diseño urbano –como la reducción del tráfico–, soluciones técnicas y tecnológicas –motores silenciosos o barreras acústicas, entre otros–, instrumentos legales y su cumplimiento –procedimientos de control y sanción– y educación, sensibilización, respeto y convivencia. “Es cierto que ha habido muchas mejoras, pero aún queda un largo camino por recorrer para proteger la salud de los ciudadanos, puesto que todavía existe demasiado ruido en ciudades como Madrid”, señala la doctora María José Lavilla, presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL-CCC. Por ejemplo, el Plan de Acción de Contaminación Acústica de Madrid, que implicó el soterramiento parcial de la M-30, la peatonalización de calles o plazas o los controles de velocidad, entre otras medidas, ha permitido reducir el ruido del tráfico en esta ciudad.

El ruido del tráfico es la principal fuente de contaminación acústica. Es el responsable de un 85% de las emisiones acústicas y puede alcanzar entre 80-85 dB. Según la Comisión Europea, más del 30% de la población en España está expuesta a niveles de ruido por tráfico superiores a los 65 dB. “Este exceso desmedido de ruido puede tener efectos negativos tanto auditivos como no auditivos. Así, estos últimos surgen, principalmente, de la reacción de estrés que provoca en nuestro

organismo, algo que puede derivar en otras patologías, como las enfermedades cardiovasculares”, señala la doctora Lavilla.

En relación al número de muertes evitables por ruido en Madrid entre los mayores de 65 años, el Observatorio de Salud y Medioambiente estima que se podrían prevenir 312 muertes anuales, disminuyendo 0,5 decibelios (dB) de niveles de ruido diario medio anual por tráfico. De ellas, 145 serían por causas cardiovasculares y otras 97 por causas respiratorias.

Además, el nivel guía para el ruido nocturno de la OMS continúa superándose en el 100% de las noches, por lo que puede afectar al descanso nocturno. Una reciente revisión publicada en el [*International Journal of Environmental Research and Public Health*](#) demuestra la relación existente entre el ruido del tráfico y la alteración del sueño, su calidad y los problemas para conciliar este. Por tanto, “las consecuencias que se producen son insomnio y la alteración del rendimiento cognitivo y del estado de alerta, aumentando el riesgo de accidentes”, indica la doctora Lavilla. Por eso, las principales medidas a llevar a cabo contra el ruido, deberían contemplar un apartado especial para los locales nocturnos, las fiestas populares o las conversaciones en las terrazas de bares, “pues los ciudadanos están muy desprotegidos, ya que legalmente hay una protección insuficiente contra el ruido en el segundo país más ruidoso después de Japón, según los datos de la OMS”, advierte.

Por otro lado, cualquier persona es susceptible de padecer los efectos negativos de estos ruidos, aunque hay que hacer mención especial a la población infantil. “Los niños son, sin duda, los más vulnerables ante la contaminación acústica, puesto que tienen un oído muy sensible”, comenta la presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL. Y añade que “están sometidos a ruido en las ciudades, en sus casas e, incluso, en la escuela, más aún cuando algunos colegios se ubican en un entorno ruidoso. De hecho, un 40% de los centros educativos de Madrid están expuestos a un ruido excesivo, lo que puede interferir en el proceso enseñanza - aprendizaje y en el desarrollo cognitivo de nuestros escolares, así como en la disminución de su rendimiento académico por falta de concentración, dificultad de la atención y fatiga”.

Dieta contra el ruido

Desde la Sociedad Española de Otorrinolaringología se aconseja modificar los hábitos y dosificar la exposición a sonidos dañinos, con el fin de prevenir cualquier problema auditivo o futuras enfermedades. Así, instan a la población a poner en práctica lo que ellos denominan la “*Dieta contra el ruido*”, a través de los siguientes consejos para cuidar los oídos:

- **Disminuir el ruido que generamos**, tanto para nosotros –evitando ruidos innecesarios–, como para los demás, respetando el derecho de los vecinos al silencio y la tranquilidad.
- **Adquirir electrodomésticos silenciosos**. El ruido no solo afecta al exterior. Dentro de los hogares también hay exceso de sonidos dañinos. Algunos aparatos eléctricos también superan los niveles de decibelios recomendados, 65 dB, como el aspirador (78 dB) o el secador de pelo (70 dB).
- **Reducir al máximo la velocidad en las ciudades**.
- **Disminuir el volumen y el tiempo de escucha con volumen alto** (de música, televisión o radio).
- **Evitar ruidos impulsivos**. Estos ruidos son únicos, de muy corta duración, pero de muy alta intensidad, como petardos o disparo de armas.
- **Alejarse de fuentes de ruido**, como los altavoces en los conciertos o en las fiestas y discotecas. Cada metro que nos alejamos disminuye 6 decibelios la intensidad del ruido.
- **Utilizar protectores auditivos en situaciones con ruido**. Con un algodón, por ejemplo, se puede amortiguar los sonidos dañinos. En ambientes laborales con mucho ruido o practicando determinados deportes, como la caza, es imprescindible usar protectores profesionales especialmente diseñados para ese fin.
- **No escuchar música con auriculares y reproductores musicales personales durante más de una hora al día a más del 60% del volumen máximo**, sobre todo entre los jóvenes, ya que pueden adelantar la edad de envejecimiento fisiológico de la audición hasta 20 años, comenzado estos problemas propios de la edad a los 40 años de vida.

Para más información:

Carlos Mateos/Mónica Muela.

COM SALUD. Tels.: 91 223 66 78/ 675 987 723