

LOS EFECTOS DEL RUIDO

Alicia López López

Susana Muñoz C.

Ecogestión – Consultora Ambiental

El ruido generado por la actividad humana es la parte de la contaminación ambiental que afecta seriamente a nuestro entorno, pero irónicamente es el que menos atención suscita. Existe una baja sensibilidad ante este problema por parte de la sociedad, posiblemente debido a una falta de conciencia o a un desconocimiento sobre sus efectos nocivos en la salud humana y tan sólo cuando este nos afecta de forma escandalosa reaccionamos ante su presencia.

¿Pero que es el ruido?

El ruido, generalmente, se lo define como un sonido que provoca una sensación desagradable en quien lo escucha, es decir, un sonido inadecuado en el lugar inadecuado en el momento inadecuado, cuyos efectos pueden variar desde una molestia moderada hasta la pérdida total de la audición.

El ruido puede tener diferentes fuentes de emisión, máquinas industriales, equipos de música, salas de fiesta, bares o cines, el uso extendido de walkman, cuyos altavoces se introducen en el oído, el tráfico urbano, las actividades de construcción, los aviones a bajo vuelo, entre otros. La percepción del ruido varía en función de la sonoridad, esto es, de la percepción personal de la intensidad de un sonido, por lo que en cierta medida se considera a la contaminación acústica como un componente bastante subjetivo de la contaminación ambiental. Por ejemplo un ruido de un nivel de 100 decibeles en una discoteca resulta aceptable y hasta agradable para quienes se encuentran allí divirtiéndose, pero en cambio un sonido de 50 decibeles puede parecer para la misma gente insoportable si intentas dormir.

No obstante es importante citar que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 76% de la población que vive en los grandes centros urbanos sufre un impacto acústico muy superior al recomendable, con sus consecuentes efectos.

Consecuencias del ruido

El ruido no solo es una cuestión de molestia o incomodidad, ya que su presencia desencadena desde leves hasta graves daños en la salud humana. Al respecto se conoce **efectos psicológicos y sociales**, tales como el estrés, irritabilidad, falta de concentración, problemas de comunicación, interferencia de la comunicación hablada, perturbación del sueño, del descanso y la relajación, impidiendo la concentración y el aprendizaje, tendencia a actitudes agresivas, dificultades de reobservación, baja de rendimiento y lo que es más grave, estados de cansancio y tensión que pueden degenerar en enfermedades de tipo nervioso y cardiovascular. Otros **efectos físicos** asociados a la exposición al ruido, se presentan como dolor de cabeza, hipertensión, disminución de la capacidad auditiva hasta la sordera total.

Los problemas de la audición son más comunes de lo que habitualmente se piensa, al respecto, algunas fuentes citan que una de cada cinco personas en el mundo no oye de manera adecuada. El daño auditivo de una fuente concreta de ruido depende tanto de su nivel como también de su duración y la sensibilidad individual al ruido. Generalmente se acepta que los efectos nocivos del ruido comienzan por encima de los 80 decibeles. A partir de este nivel el oído se puede ir dañando de forma casi imperceptible y si la exposición se prolonga durante años, la pérdida de audición puede ser permanente. Los efectos de daños en la audición se pueden observar de manera notoria, en aquellas personas que precisan que se les hable más alto cada vez, suben cada vez más el volumen de la radio o el televisor, produciendo molestia en quienes los acompañan.

Las actividades que generan más ruido normalmente, se dan en las industrias, fábricas, en las calles, en las discotecas, en los espectáculos públicos, pero incluso cuando estamos en casa, nuestra audición está en peligro, cuando encendemos la radio, la televisión, la aspiradora, el extractor, la lavadora, el procesador de alimentos, la secadora, los juegos electrónicos, entre otros, sin darnos cuenta del nivel de ruido que estos equipos generan.

Los niveles aproximados de ruido que son generados por este tipo de actividades se pueden ejemplificar, la respiración 10 decibeles dB(A), el vuelo de un mosquito 20 dB(A), un dormitorio 30 dB(A), una biblioteca o una sala de estar en silencio 40 dB(A), una conversación normal 50 dB(A), ambiente de oficina 70 dB(A), niños jugando o calle ruidosa 80 dB(A), taller mecánico o una imprenta 90 dB(A), la bocina de los automóviles 100 dB(A), el interior de las discotecas 110 dB(A), un avión sobre la ciudad 130 dB(A).

Para atenuar un poco el efecto del ruido en nuestra salud, se pueden tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

- Bajar los niveles de audición de la radio o la televisión.
- Evitar encender diferentes equipos o máquinas ruidosas al mismo tiempo.
- Bajar el tono en nuestras conversaciones.
- Eliminar el uso de la bocina.
- Sugerir a los jóvenes que no manejen su motocicleta con escape libre.
- Y si el ruido es inminente.....usar audífonos.

Ecogestión Consultora Ambiental Telf. 4409986, e-mail: contacto@ecogestion.com.bo