

RUIDO NOCIVO

¿CÓMO NOS AFECTA LA CONTAMINACIÓN AUDITIVA?

Uno de los problemas más comunes en las ciudades es la **contaminación por ruido**, pese al grave daño que provoca a la salud.



¿Sabías que...?

El sonido se mide en unidades denominadas decibelios (dB).

SONIDOS: PREVENCIÓN DE DAÑOS AUDITIVOS¹

dB	SONIDO	EFEECTO	PREVENCIÓN
30	Susurros	Sin daño auditivo	Ninguna
60	Conversación normal	Sin daño auditivo	Ninguna
85	Tráfico vehicular pesado	Daño auditivo	Aléjate del lugar
95	Motocicleta	Daño auditivo	Necesitas protectores de oídos
100	Herramientas como taladro	Daño auditivo	Necesitas protectores de oídos
105	Reproductor de música a todo volumen	Daño auditivo	Baja el volumen
110	Bocinas en un concierto	Daño auditivo	Utiliza protectores de oídos
120	Sirena de ambulancia o bomberos	Daño auditivo	Aléjate y/o utiliza protectores de oídos
140	Avión en despegue	Daño auditivo	Aléjate y/o utiliza protectores de oídos
150	Juegos pirotécnicos y armas de fuego	Daño auditivo	Utiliza protectores de oídos



Ruidos de 85 dB o más por periodo prolongado pueden provocar **pérdida de audición**.



Sonidos de 110 dB por más de un minuto sin protección aumentan la probabilidad de **sordera permanente**.²

Mil 100 millones

de jóvenes podrían estar en riesgo de sufrir **pérdida de audición** debido a prácticas auditivas perjudiciales, calcula la Organización Mundial de la Salud (OMS).

De los adolescentes y jóvenes entre 12 y 35 años de países de ingresos medianos y altos (México, Bulgaria, Turquía, Estados Unidos, Japón y Noruega, entre otros):



• Casi 50% está expuesto a **niveles de ruido negativos** a consecuencia del uso de **dispositivos de audio**, como reproductores de MP3 y teléfonos inteligentes.



• Aproximadamente 40% está expuesto a **niveles de ruido potencialmente nocivos** en clubes, discotecas y bares.⁷

OTROS EFECTOS NEGATIVOS DEL RUIDO



Dolor de cabeza



Dificultad para la comunicación oral



Perturbación del sueño y descanso



Estrés



Fatiga y depresión



Reducción del rendimiento escolar o laboral



Alteración de los sistemas circulatorio y digestivo.



Disfunciones sexuales⁴

SIMPLES REGLAS PARA DETECTAR RUIDOS PELIGROSOS

Tus oídos pueden ser el mejor sistema de alerta sobre algún **ruido potencialmente dañino**, y esto sucede cuando:



Tienes que levantar la voz para que alguien que está cerca te escuche.



No escuchas normalmente sino hasta varias horas después de alejarte del ruido.³



Causa **dolor de oídos** y/u oyes **zumbidos** o silbidos, así sea temporalmente.

¡OJO! BUENO, ¡OÍDOS!

Los **límites máximos permisibles de ruido** en la Ciudad de México, de acuerdo a la Norma Ambiental, son **65 dB durante el día** (6:00 a 20:00 h) y **62 dB en horario nocturno** (20:00 a 6:00 h).⁸

TIPS PARA VIVIR SIN RUIDO



Televisión, juegos de video y música deben mantenerse al volumen mínimo que te permita escucharlos claramente.

Limita el tiempo diario de utilización de aparatos de audio personales a menos de una hora al día.⁵



Busca formas de reducir el ruido que se produce durante las tareas del hogar: cierra la puerta del área donde estás usando algún electrodoméstico u otras herramientas.

Si compras juguetes electrónicos, escoge los que tienen control de volumen y úsalos a niveles bajos.



Si tu casa está en una zona de mucho ruido, sella los huecos en puertas y ventanas.



Cierra puertas y ventanas para que no entren ruidos intensos.



Usa muebles y accesorios que disminuyan el ruido en el interior de la casa, como cojines, cortinas y accesorios de pared.⁷



FUENTES

¹ Instituto Nacional de la Sordera y otros Trastornos de la Comunicación, de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos: 1. <https://goo.gl/qGHRSE>, 2. <https://goo.gl/6PkOrR>, 5. <https://goo.gl/cxOKom>, 7. <https://goo.gl/YMnRTW>

² Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://goo.gl/9wAWrF>

³ Universidad del País Vasco: <https://goo.gl/q7Bk3I>

⁴ Secretaría de Protección Civil, Ciudad de México: <https://goo.gl/YQHRgW>