

Fútbol



Ahora

[Gala del FIFA Balón de Oro 2013](#)

Deportes



Ahora

[Mercado de Fichajes](#)

Salud

29 de diciembre de 2012 • 13:37

El ruido en fin de año puede causar problemas de salud

Nos encontramos en unas fechas de celebraciones en casa y en la calle con trompetas, carracas, zambombas, petardos y fuegos artificiales continuos que favorecen unos ambientes bulliciosos, pero, ¡cuidado! no olvide que el ruido es uno de los contaminantes más invasivos.

Aunque no se acumula, no se traslada de lugar ni se mantiene en el tiempo, como otras contaminaciones, "también puede causar grandes daños en la calidad de vida de las personas si no es controlado", exponen los especialistas de la organización internacional Cruz Roja.

Las celebraciones y el tráfico constante, habituales en las grandes ciudades en estos días pueden tener consecuencias para el organismo, según explica Carlos Barajas del Rosal, otorrinolaringólogo del Hospital USP San Camilo de Madrid (España).

El especialista señala que alrededor del 80% de quienes habitan en urbes de gran tamaño están expuestos de manera constante a un ruido mayor del recomendable, cuyo límite se establece en 65 decibelios.

Por su parte, la Comisión Europea apunta que más del 30% de la población de la Unión Europea podría estar expuesta a los efectos del ruido sobre la salud.

"El ruido del ambiente puede constituir un problema sanitario, ya que puede estropear el órgano de la audición y afectar al sistema nervioso central", recalca el doctor Barajas del Rosal.

Según el galeno excita las neuronas y, en ocasiones, provoca cierto grado de ansiedad, cefaleas, irritabilidad y alteraciones de sueño.

Asimismo, los especialistas de Cruz Roja indican que la contaminación acústica puede producir alteraciones hormonales, disminución de la secreción gástrica, agravamiento de las patologías cardiovasculares, dificultad para el aprendizaje, disminución del rendimiento intelectual e incluso problemas de laringe.

En el sitio web "cruzrojamadrid.org", manifiestan que a partir de los 60 decibelios se observan alteraciones en los niveles de algunas hormonas, entre ellas el aumento de las secreciones de adrenalina y noradrenalina. El ruido también puede ocasionar una aceleración del ritmo cardiaco, de la tensión arterial y de la respiración. Si esto se prolonga en el tiempo, puede originar "estrés y un agravamiento de los problemas cardiovasculares", destacan.

Según explican, el ruido puede causar falta de concentración y disminución del rendimiento intelectual, así como dificultad para el aprendizaje y para el lenguaje en los niños, pues merma la capacidad de memoria y atención. Los problemas de laringe pueden ser otra de las consecuencias derivadas de la contaminación acústica, debido al sobreesfuerzo que produce tener que hablar alto.

INTENSIDAD Y DURACIÓN

Pero el ruido no sólo nos afecta por su intensidad, sino también por su duración. En este sentido, el doctor Barajas del Rosal advierte: "soportar ruidos fuertes durante un periodo de tiempo corto puede originar una pérdida temporal del oído". No obstante, precisa que si la exposición a ruidos que superen los 80 decibelios (como el de una perforadora eléctrica) es prolongada, puede producirse una pérdida permanente de la audición.

Además, el médico explica que un ruido muy fuerte, superior a los 110 decibelios, como el que genera un avión al despegar, puede ocasionar una pérdida permanente de la audición aunque se esté expuesto a este sonido durante poco tiempo.

El facultativo destaca la importancia de protegerse contra el ruido y de estar concienciado del que producimos y que puede perjudicar la salud del resto de ciudadanos. Por ello, ofrece una serie de recomendaciones para favorecer el bienestar de nuestros oídos y mejorar la calidad de vida de quienes nos rodean.

De esta manera, el especialista aconseja a las personas que trabajen con maquinaria, con grandes motores, con explosivos o, en definitiva, en ambientes muy ruidosos, que se protejan con tapones o con orejeras. "El uso de tapones puede reducir hasta un 40% la incidencia del ruido sobre el oído y cualquiera que sufra molestias como consecuencia del ruido puede emplearlos", precisa.

Otra de sus recomendaciones es evitar, en la medida de lo posible, permanecer durante largos periodos de tiempo en lugares con ruidos fuertes y constantes.

De igual modo, indica que se debe moderar el volumen al que se escuchan los aparatos de música y de televisión, tanto para proteger nuestros oídos como para no importunar a los demás.

También conviene controlar los horarios en los que se realizan ciertas actividades y tratar de que sean lo menos molestas posibles para el resto. Un ejemplo es pasar la aspiradora, que genera en torno a 70 decibelios, sostiene.



Las celebraciones y el tráfico constante pueden tener consecuencias para el organismo

Foto: Thinkstock

“Si prevemos que nuestro hogar o nuestro local va a ocasionar molestias, hay que tomar medidas como instalar paredes dobles y rellenar la cavidad con absorbentes acústicos”, subraya.

Asimismo, expresa que cubrir el suelo con materiales elásticos como gomas o moquetas reducirá la incidencia de pisadas y golpes.

Además de adoptar estas medidas de prevención, resulta esencial ponerse en manos de un especialista cuando el oído comienza a enviarnos signos de que algo no va bien.

Así, Barajas del Rosal aconseja acudir cuanto antes a la consulta de un otorrinolaringólogo si aparecen ciertos síntomas.

Uno de ellos consiste en percibir tinnitus, es decir, escuchar timbres, golpes o zumbidos en los oídos que no provienen de ninguna fuente.

También se debe consultar al otorrinolaringólogo si se siente dolor en los oídos, si nos resulta difícil escuchar a las personas que nos hablan o ante la imposibilidad de oír tonos altos o sonidos bajos.

Si se producen estas alteraciones, actuar con rapidez y seguir las recomendaciones del especialista favorecerá nuestra salud auditiva y, por lo tanto, nuestra calidad de vida.

