**INTRODUCCIÓN AL RUIDO**

Las personas pueden interpretar los sonidos como señales o ruidos, distinguiendo las  primeras como portadoras de información útil, mientras que los segundos serían sonidos indeseables debido a que interfieren con la audición de las señales, por su intensidad o frecuencia desagradable, o por transmitir información no deseada.

Más de nueve millones de personas en España conviven a diario con ruidos que sobrepasan los 65 decibelios (dB), el umbral diurno establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Si estamos expuestos a niveles de ruido diurno por encima de los 65 dB de forma continua, puede generarnos estrés crónico, con las consecuencias que esto puede tener sobre la salud.

La exposición a altos niveles de ruido puede **provocar serios problemas de salud, como alteraciones del sueño o pérdida auditiva**.

Una prolongada exposición al ruido va ligada a la aparición de otras enfermedades o problemas como estrés, ansiedad, problemas cardiovasculares e incluso dificultades en el aprendizaje en niños.

La exposición prolongada a estos altos niveles de ruido puede provocar lesiones en el oído que irán destruyendo las células del oído interno, responsables de la audición.

Para evitarlo los especialistas recomiendan proteger nuestros oídos del ruido con protectores adecuados. Si escuchamos música con auriculares es recomendable no superar el 60% del volumen máximo del aparato y utilizarlo menos de 60 minutos al día, y siempre que sea posible utilizar aparatos con limitador de volumen para no rebasar los niveles saludables.

La pérdida auditiva conlleva consecuencias que afectan a nuestra vida cotidiana. Dificulta las relaciones sociales, disminuye el rendimiento académico y laboral, limita las oportunidades de trabajo, provoca sentimiento de aislamiento, soledad y depresión. En el caso de los más jóvenes, experimentar este tipo de trastorno de forma temprana les afecta en la comunicación con los demás, el desarrollo cognitivo, el desarrollo socio-emocional, los resultados académicos o las oportunidades laborales.

**Dieta contra el ruido (Recomendaciones)**

Para combatir esta problemática, los especialistas recomiendan realizar la llamada «**dieta contra el ruido**».  
Se trata de modificar los hábitos cotidianos que pueden propiciar el daño auditivo. Limitar el volumen de los reproductores de música, evitar lugares ruidosos, no molestar a los vecinos con ruidos innecesarios, utilizar más el transporte público o conducir de forma más eficiente y sin tocar el claxon de forma innecesaria, son medidas que podemos adoptar para reducir los niveles de ruido y disminuir los efectos negativos que tiene sobre nuestra salud.

Cambiando hábitos cotidianos como disminuir el volumen de reproductores de audio, televisiones o equipos de música, utilizar protecciones adecuadas o mantenernos distanciados de los altavoces cuando asistamos a conciertos o discotecas, podemos garantizar un entorno más silencioso y óptimo para nuestra salud.

**¿SABÍAS QUÉ?…**

El ruido es un contaminante que afecta negativamente a gran parte de la población. Es económico de producir y no deja residuos.

El ruido se mide en decibelios (dB), con un nivel “normal” en ambiente exterior de 55 dB (día) y 45 dB (noche).

**EFECTOS:**

En base a la intensidad y tiempo de exposición, el ruido provoca efectos nocivos de tipo:

**Fisiopatológicos:** Afecta físicamente al organismo: Aceleración de la respiración y pulso, aumento de la presión arterial, gastritis, problemas neuromusculares, disminución de la visión nocturna, aumento de la fatiga, dificultad para dormir, sordera, etc.

**Psicológicos:** Disminuye la concentración, la efectividad, la productividad y aumenta la frecuencia de accidentes de trabajo, la irritabilidad, el estrés, los estados histéricos y neuróticos.

Por las propiedades del decibelio, los ruidos con igual nivel suman 3 dB. Por ejemplo, un ruido de 60 dB y otro de 60 dB suman 63 dB y pasar de 40 dB a 80 dB no es el doble de ruido, sino cien veces más.

Si quieres mas información sobre la campaña, colaborar económicamente o mediante la difusión distribuyendo folletos, pegatinas y pósters de la campaña no dudes en contactar con nosotros por los medios habituales.