

La contaminación acústica, ¿cómo reducir el impacto de una amenaza invisible?

La contaminación atmosférica no es la única que tiene efectos perjudiciales para los seres vivos del planeta. La contaminación acústica, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es uno de los factores ambientales que provoca más problemas de salud. Solo en Europa, según la Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA), causa al año 12.000 muertes prematuras y 48.000 nuevos casos de cardiopatía isquémica.



Según la OMS el ruido se vuelve dañino si supera los 75 decibelios (dB) y doloroso a partir de los 120 db.

Un conductor apretando la bocina de su coche, un grupo de obreros taladrando el suelo, un avión sobrevolando el cielo... Ruido, ruido y más ruido. **Las ciudades se han convertido en el epicentro de un tipo de contaminación, la acústica**, que, pese a su invisibilidad y a que la crisis del coronavirus la ha reducido hasta el punto de casi añorarla, es terriblemente perjudicial para los humanos. En ese sentido, un dato que da buena muestra de ello: solo en Europa, según datos de la Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA), el ruido causa 12.000 muertes prematuras y 48.000 nuevos casos de cardiopatía isquémica.

Si es perjudicial para los humanos, también lo es para los animales. Según el servicio de Parques Nacionales de Estados Unidos (NPS), **la contaminación acústica tiene un gran impacto ambiental y notables efectos adversos en la vida salvaje**. De hecho, según los expertos, el ruido puede perturbar los patrones de reproducción, de amamantamiento e, incluso, contribuir a la extinción de algunas especies.

Qué es la contaminación acústica

No todo sonido es considerado contaminación sonora. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como **ruido cualquier sonido superior a 65 decibelios (dB)**. En concreto, dicho ruido se vuelve dañino si supera los 75 dB y doloroso a partir de los 120 dB. En consecuencia, este estamento recomienda no superar los 65 dB durante el día e indica que para que el sueño sea reparador el ruido ambiente nocturno no debe exceder los 30 dB.

Causas de la contaminación acústica

La contaminación acústica puede proceder de múltiples fuentes, pero repasemos las principales:

Tráfico automovilístico

El principal foco de ruido en las ciudades es el generado por los automóviles. Por ejemplo, las bocinas de un coche producen 90 dB y el de un colectivo 100 dB.

Tráfico aéreo

El número de aviones que sobrevuelan una ciudad es inferior al de coches, pero su impacto es mayor: uno de estos aparatos produce 130 dB.

Obras de construcción

La construcción de un nuevo edificio, un nuevo *parking* (estacionamiento) o el reasfaltado de una acera provoca ruido. Por ejemplo, un martillo neumático suena a 110 dB.

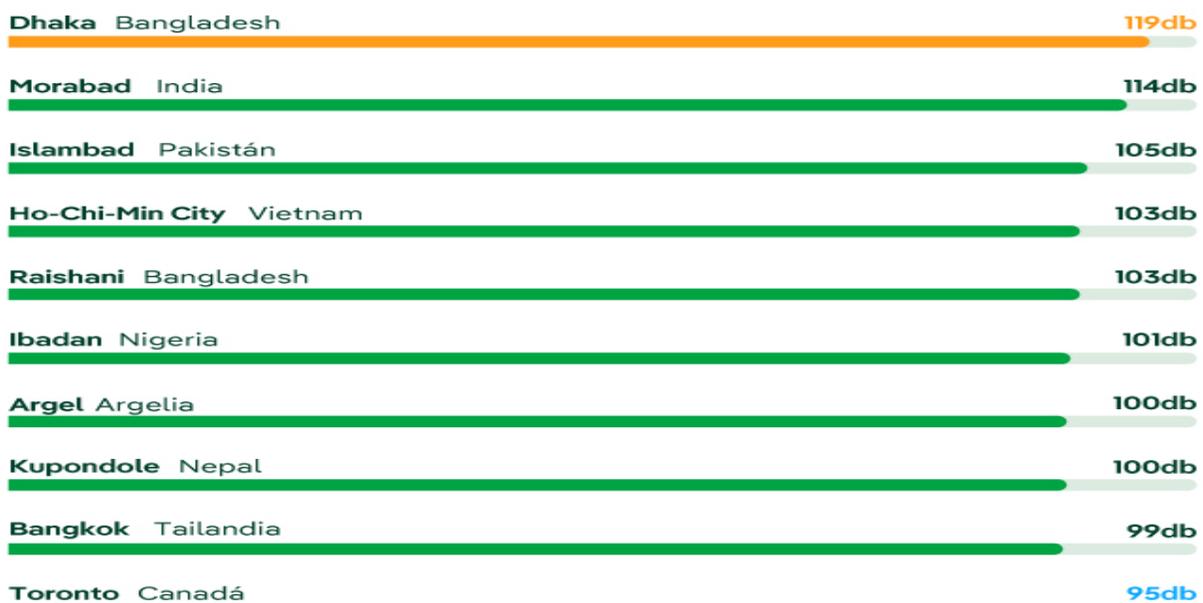
Restauración y ocio nocturno

Los bares, los restaurantes y las terrazas que se montan en el exterior cuando llega el buen tiempo pueden llegar a superar los 110 dB. En este apartado también entraría el ruido de *pubs* y discotecas.

Animales

El ruido que generan los animales puede pasar desapercibido, pero los ladridos y aullidos de un perro, por ejemplo, pueden rondar los 60-80 dB.

Las ciudades más ruidosas del mundo



Consecuencias de la contaminación acústica

El ruido excesivo y constante, más allá de los lógicos efectos negativos sobre la audición —tinnitus o sordera—, puede provocar otros problemas en la salud humana, especialmente entre los más jóvenes y los más mayores.

Psicopatológicos

Agitación respiratoria, aceleración del pulso, aumento de la presión arterial, dolor de cabeza y, ante sonidos extremos y constantes, gastritis, colitis o incluso infartos.

Psicológicos

El ruido puede provocar episodios de estrés, fatiga, depresión, ansiedad o histeria tanto en seres humanos como en animales.

Sueño y conducta

Un ruido por encima de los 45 dB impide conciliar el sueño o dormir correctamente —recordemos que lo ideal según la OMS es no exceder los 30 dB—. Esto puede influir, a posteriori, en nuestra conducta provocando episodios de agresividad o irritabilidad.

Memoria y atención

El ruido puede afectar a nuestra capacidad de concentración, lo que al tiempo puede provocar bajo rendimiento. También a la memoria, por ejemplo, a la hora de estudiar.

- **Como dato curioso:** el oído necesita algo más de 16 horas de reposo para compensar dos horas de exposición a 100 dB.

Soluciones para reducir la contaminación acústica

Organismos internacionales como la OMS coinciden en señalar que la concienciación de la ciudadanía es fundamental para vencer a este enemigo invisible. Por ejemplo: realizar actividades de ocio sin generar ruido excesivo, evitar el uso del coche y optar por alternativas como la bicicleta o el coche eléctrico, realizar obras domésticas en los horarios recomendados, aislar los hogares con materiales absorbentes de ruido, etc. Para ello, también se vuelve fundamental promover la educación ambiental entre los más pequeños.

Las administraciones también pueden tomar medidas para una adecuada gestión ambiental del ruido que contribuya a reducir la contaminación auditiva. Por ejemplo: proteger determinadas zonas —áreas de campo, espacios de interés natural, parques urbanos, etc.— del ruido, establecer normativas que contemplen medidas preventivas y correctivas —distancia obligatoria entre zonas residenciales y focos de ruido como los aeropuertos, multas para aquellos que superen los límites de ruido, etc.—, aislar acústicamente los edificios de nueva construcción, crear zonas peatonales con horarios de circulación restringidos para la carga y descarga de mercancías, sustituir el asfalto habitual por otros más eficaces que reducen hasta 3 dB el ruido de la calle, entre otras.

Fuente: <https://www.iberdrola.com/sostenibilidad/que-es-contaminacion-acustica-causas-efectos-soluciones#:~:text=Consecuencias%20de%20la%20contaminaci%C3%B3n%20ac%C3%BAstica&text=Agitaci%C3%B3n%20respiratoria%2C%20aceleraci%C3%B3n%20del%20pulso,gastritis%2C%20colitis%20o%20incluso%20infartos>