

UNA PLAGA DE NUESTRO TIEMPO **»** *Los efectos sobre la salud*

# El ruido enferma

*Estudios y médicos confirman que los niveles sonoros excesivos causan múltiples trastornos en adultos y niños*



JOSÉ MARIA ALGUERSUARI

**MALDITO RUIDO NOCTURNO.** El ruido de zonas de bares es menor que el del tráfico, pero se da por la noche, cuando la OMS aconseja menos de 30 decibelios para un buen descanso. No dormir bien provoca rápidamente trastornos

MARTA RICART  
Barcelona

**E**l ruido excesivo o continuado causa problemas de salud. Lo constata cada día Elena Blanco, médica de familia del consultorio de Gavà Mar. Al dispensario (vinculado al centro de atención primaria de Gavà) acuden muchos pacientes que se quejan de trastornos causados por el ruido del cercano aeropuerto de El Prat. Son adultos y niños que sufren patología diversa, sobre todo ansiedad y falta de sueño, con los efectos que suponen.

En los últimos años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unión Europea (UE) han situado el ruido como uno de los factores ambientales que provocan más problemas de salud y se debe reducir. La OMS señala que no cabe duda del daño en la salud del ruido, aunque sí se debe determinar la magnitud del daño. También son limitados aún los análisis de perjuicios a largo plazo.

El nivel sonoro de una conversación son 50-60 decibelios; el de una calle ruidosa, 80; el de un martillo neumático, 100; el de un avión despegando o aterrizando a 300 metros o 50 metros va de 120 a 140 decibelios y ya es un ruido doloroso —a 140-150 puede

reventar el tímpano—. La OMS estima 65 decibelios como el umbral a partir del cual se puede dañar la salud; pero además considera que para que los escolares puedan seguir bien las clases no debe haber ruidos de más de 35 decibelios y un adecuado descanso nocturno exige un nivel sonoro inferior a 30.

Superar esos umbrales aconsejables interfiere en la vida laboral, escolar, el ocio y el descanso, y daña la salud. La OMS calcula que sólo el ruido del tráfico perjudica la salud de al menos un tercio de los europeos. Y es que estudios de la UE sitúan en torno al 40% su población expuesta a ruidos de tráfico que exceden los 55 decibelios y un 20% está expuesta a más de 65 decibelios. Un 30% está expuesta a 55 decibelios durante la noche. Otro estudio del 2003 de la Fundació La Caixa y sociólogos de la Universidad Complutense de Madrid indicaba que en España casi el 60% de población padece niveles sonoros que superan los 65 decibelios.

El daño del ruido depende del nivel y duración de la exposición y de la sensibilidad del afectado. Pero diferentes investigaciones apuntan que el ruido afecta a la tensión arterial, a la segregación de hormonas (como adrenalina, noradrenalina y cortisol) o a la actividad muscular y que incide negativamente en patologías cardiovasculares, respi-

ratorias, musculoesqueléticas, metabólicas, psíquicas y el sistema autoinmune tanto en niños como adultos. Se le achaca que aumenta el riesgo de infarto un 20%, de problemas neurológicos un 37% y digestivos un 10%.

El ruido ocasiona dolor y fatiga auditiva y puede provocar acúfenos (un zumbido repetido o constante) y pérdida auditiva hasta la sordera; causa cefalea y hasta se relaciona con una disminución de la capacidad sexual. Además, dificulta las relaciones al impedir

*La OMS calcula que sólo el ruido del tráfico perjudica la salud de al menos un tercio de los europeos*

la comunicación verbal y originar agresividad. Sin embargo, uno de sus efectos más extendidos es la privación de sueño.

Ésta es una de las consecuencias del ruido que lleva a más pacientes a la médica Elena Blanco. Tanto porque se retrasa el inicio del sueño como porque se despiertan durante la noche o antes por la mañana, estas personas que duermen poco y mal sufren fatiga, nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, dolor de

## Problemas asociados

**AUDITIVOS** (ACÚFENOS, PÉRDIDA AUDITIVA, SORDERA)  
► Ruidos muy fuertes o medios pero continuados pueden causar pérdida auditiva, acúfenos (pitidos) y sordera.

**PSÍQUICOS** (ANSIEDAD, ESTRÉS)  
► La molestia del ruido causa problemas de comunicación, así como nervios, ansiedad y agresividad. También causa problemas de sueño, lo que tiene diversos efectos.

**SOMÁTICOS** (HIPERTENSIÓN, CEFALÉAS)  
► El ruido provoca cefaleas; se ha constatado que influye negativamente en problemas cardiovasculares o respiratorios y altera la segregación de hormonas, lo que puede tener diferentes consecuencias.

**RENDIMIENTO** (FALTA DE CONCENTRACIÓN, MEMORIA)  
► El ruido ambiental y el no dormir bien por ruidos reducen el rendimiento escolar y laboral. Perjudica la concentración y la memoria, por ejemplo.

cabeza o les cuesta más concentrarse en lo que hacen. La médica señala que el problema afecta a personas de todas las edades y, a menudo, exige medicación.

Ángels Córcoles, psicoterapeuta que trabaja con la Associació Catalana contra la Contaminació Acústica, indica que la patología derivada del ruido suele comenzar con nervios, ansiedad y los efectos de la falta de sueño, que se producen en seguida, y si el ruido se mantiene, acaban derivando en patologías como estrés o más somáticas (dolores) o agravando otras dolencias a las que son propensas o que ya padecían los afectados (depresión, patología cardiovascular...).

El mal descanso por ruido nocturno, igual que el ruido excesivo en el lugar de trabajo o la escuela, repercute en una menor productividad, falta de concentración y de memoria. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) analizó colegios de Madrid y Barcelona y comprobó que muchos alumnos soportaban niveles sonoros de hasta más de 70 decibelios. Otro trabajo de la Universidad Queen Mary de Londres en niños que estudian en lugares donde hay mucho ruido de tráfico y de aviones —entre ellos, niños del área de Barajas— constató que sobre todo el ruido de los aviones causaba en los niños retrasos de la comprensión lectora.●

## Coches y obras, la pesadilla de todos los españoles

Viene de la página anterior

A los conflictos clásicos con bares, pubs y discotecas, se suman otros como el de Villarreal, con un alcalde obligado a abandonar su puesto por prevaricar, según sentencia del Supremo, al permitir la emisión de ruido de una empresa que amargó la vida a centenares de vecinos. O el de una finca del barrio de Patraix de Valencia, que ha ganado un pleito a la constructora, Urbanas Patraix, por mala insonorización de las paredes. La sentencia de la Audiencia de Valencia recuerda que "la ausencia de aislamiento acústico de una vivienda ya no es

una mera cuestión circunscrita al ámbito de los vicios o defectos de construcción, sino que debe enlazarse con la protección al derecho a la intimidad personal y familiar en su ámbito domiciliario".

Lluís Gallardo y Andrés Morey coinciden en señalar que en estos momentos hay suficiente jurisprudencia "para actuar con contundencia frente a los abusos y en defensa de los ciudadanos que sufren de manera violenta la contaminación acústica". "Con algunas excepciones, como Barcelona, en general las ciudades no se esfuerzan en compatibilizar ocio y descanso". Pero Vicente Pizcueta, creador de la ONG

Controla Club —con presencia en toda España— y asesor para temas de civismo de numerosas organizaciones, señala que "el ocio no es el mayor problema; es aún peor el tema de los coches o el ruido de las obras". Un reciente estudio realizado por la Comunidad de Madrid lo confirma: en una macroencuesta, la mayoría de los madrileños ubicaban la molestia provocada por el ocio —botellón, pubs, discotecas— en noveno lugar; y eran, con este orden, las motos, los coches, las sirenas, los servicios generales, los vehículos de reparto, las obras, los vecinos del barrio y los animales domésticos —con especial mención a los perros— los focos más molestos de emisión de ruido. "Si los ayuntamientos se preocuparan de una buena planificación urbanística, el tema del ocio, que es un potente motor de creación de negocio y riqueza, no sería un problema", apunta Pizcueta.

Añade que "muchas veces son los propios hosteleros los que denuncian a esos otros propietarios de pubs o discotecas que incumplen las normas y perjudican a todos". Y apunta que no entiende cómo los ayuntamientos dan licencias para abrir cierto tipo de locales en fincas residenciales que no están adecuadamente insonorizadas.

Un estudio de la Fundació La Caixa titulado *La contaminación acústica en nuestras ciudades* confirma que los vehículos de motor causan el 80% de la contaminación acústica de las ciudades. La actividad industrial representa un 10%, el tráfico del ferrocarril un 6% y el ocio "puede significar un 4%". Lo que ocurre, señala el estudio, es que socialmente se considera que el ruido producido por los motores forma parte del proceso de industrialización y se tolera mucho más que el de bares o discotecas.

Loli Alcaraz, miembro de una asociación de vecinos de Valencia que ha luchado con fuerza para que se declare zona acústicamente saturada (ZAS) su barrio, señala que "si el Ayuntamiento cumpliera la ley, si se multara a quienes consumen alcohol en la calle, que está prohibido, y si se actuara contra esos coches que llevan la música a toda caña, seguramente sería posible la convivencia entre el ocio y los que queremos vivir tranquilamente". Pero añade que "hay mucha cobardía entre los políticos, que sólo actúan a golpe de efecto y sin ninguna planificación". "La clase política deberá tomarse muy en serio el ruido y planificar para que ni el ocio, que en España supone el 10% del PIB, ni los ciudadanos salgan perjudicados por el conflicto de derechos que se produce entre los que quieren dormir y los que disfrutan de la noche", concluye Pizcueta.●