

LA CONTAMINACIÓN ACÚSTICA, EL RUIDO Y LA SALUD

Se ha de comprender que la existencia de leyes contra el ruido y la contaminación acústica para proteger la salud de las personas, no es un capricho sino una necesidad y un derecho reconocido en nuestra sociedad.

Se dice con razón que la comprensión del perjuicio de la contaminación acústica (un enemigo oculto) es intransferible, y realmente es así; porque es una vivencia personal directa.

A partir de un cierto límite, la sobrecarga continua de estímulos auditivos, que recibe la persona la afectan de tal manera **que pierde el autocontrol, su sistema nervioso la está alterando**, se siente irritable, no duerme, que tiene dolor de cabeza. El drama personal se daría en el caso de que la persona no pudiera recuperarse, al quedar afectada de manera crónica.

Esta afectación a su salud bio-psico-social tendrá consecuencias más o menos graves en su adaptación al medio.



Cuando se habla del **estrés** no se debería infravalorar o frivolar su sentido, ya que el estrés - sobrecarga de estímulos - **puede ir desde una estimulación que da “empuje” para afrontar situaciones de la vida cotidiana, a situaciones de auténtica tortura** -, situaciones en las que se recibe continuas o excesiva estimulación, ante la cual la persona afectada no puede recuperarse, solucionar la situación (agresión) o huir de la misma. Tal como presenta la OMS, superar los valores guías que se presentan es un perjuicio más o menos grave para la salud de las personas.

El perjuicio sobre la salud, tiene que ver con una **sobrecarga de estímulos**, esto quiere decir, que **el organismo no puede integrar la información recibida** (las personas tenemos posibilidades y limitaciones), por tanto, **se va perjudicando la capacidad de recepción - transmisión - asociación - coordinación - reacción - del sistema nervioso**, no hay olvidar que **el sistema nervioso es el circuito de transmisión de información del organismo y que éste es un sistema holístico**.

Holístico porque está todo él interconectado, todos los órganos, el sistema de autoregulación (vegetativo-autónomo), y los procesos superiores (pensamiento, emociones, atención, concentración...)

Hay que tener presente la afectación que tiene **el excesivo estrés en el sistema inmunológico, dejando a la persona vulnerable y en riesgo para coger enfermedades y/o perjudicar sus áreas vulnerables** (todos tenemos áreas vulnerables, nadie está totalmente sano).

Copyright 2003. **M.Teresa Catalán i Belmonte**
Psicòloga de la Salut i el Medio Ambiente

Para mayor información o sugerencias <mailto:tcb@sorolls.org>