



retrasa la prevención. Medidas simples –como usar protectores auditivos o regular el volumen de los audífonos– siguen siendo subestimadas, incluso en contextos cotidianos como el transporte público.

La Organización Mundial de la Salud advierte que la contaminación acústica también está asociada a estrés, trastornos del sueño y enfermedades cardiovasculares, lo que refuerza su carácter de problema de salud pública.

Generar conciencia exige ir más allá de lo individual: implica reconocer que hemos tolerado entornos sonoros dañinos sin cuestionarlos. Prevenir, informar y realizar chequeos auditivos a tiempo no es opcional, sino una forma concreta de proteger nuestra salud a largo plazo.

*Luciano García, fonoaudiólogo*

### **Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido**

●El ruido no pide permiso: se instala en la rutina, se vuelve paisaje y, sin notarlo, comienza a pasar la cuenta. En el marco del Día Internacional de la Conciencia sobre el Ruido, es necesario cuestionar cuánto hemos normalizado convivir con niveles que superan lo saludable. Hoy, cerca del 80% de quienes viven en grandes ciudades están expuestos a más de 55 decibeles, un límite que, sobrepasado de forma constante, puede generar daños auditivos progresivos e irreversibles.

El problema no es solo la intensidad, sino la costumbre. La exposición prolongada al ruido rara vez se percibe como un riesgo inmediato, lo que