



vos progresivos e irreversibles.

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.

Prevenir, informar y realizar chequeos auditivos a tiempo es una forma concreta de proteger nuestra salud a largo plazo.

Luciano García

Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido

●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 auditi-
