

## Concientización del Ruido

Vivimos en ciudades donde el ruido se ha vuelto parte del paisaje. Sirenas, motores, bocinas, construcciones, música. Es tan constante que muchas veces lo normalizamos, pero no deberíamos. Porque la exposición prolongada al ruido urbano — que en muchas zonas fluctúa entre los 75 y 85 decibeles — puede dañar de forma irreversible nuestra salud auditiva. La OMS establece que los niveles peligrosos comienzan desde los 55 decibeles. Es decir, la mayoría de nosotros vivimos con 20 o 30 decibeles por encima de lo recomendable. Y el problema no es solo la

pérdida de audición. El oído está estrechamente conectado con el sistema nervioso central. La exposición constante al ruido puede generar estrés, dolores de cabeza, dificultad para comunicarse y problemas cognitivos. Es importante diferenciar entre una simple molestia y la contaminación acústica: cuando el ruido dificulta mantener una conversación o genera malestar en varias personas, ya no es solo un tema de percepción individual, es un problema de salud pública. Por eso, la salud auditiva debe ser parte de los chequeos anuales, igual que la vista

o la dentadura. Y especialmente quienes trabajan cerca de fuentes ruidosas — construcción, autopistas, eventos masivos — deben contar con protección auditiva adecuada. Desde tapones básicos hasta soluciones más avanzadas con filtros o tecnología inteligente, hay formas de cuidar un sentido que, cuando se daña, no se recupera. A toda edad, oír bien es vivir mejor.

Víctor Astudillo  
Fonoaudiólogo GAES