

ma 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 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
GAES

El valor del libro

● La celebración del día del libro nos invita a reflexionar sobre sus virtudes.