

El ruido: la contaminación que no podemos silenciar

Cada año, el último miércoles de abril se conmemora el Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido, una fecha que busca promover la comprensión del ruido como un problema ambiental relevante. Sin embargo, suele pasar desapercibida, opacada por formas de contaminación más visibles como la del aire o el agua. El ruido, en cambio, no se ve: se infiltra silenciosamente o, más bien, ruidosamente en nuestras rutinas cotidianas. Lo toleramos, lo normalizamos y, en muchos casos, lo subestimamos.

En las ciudades, el ruido se ha convertido en parte del paisaje. El tránsito constante, las bocinas, las obras en construcción y la música a alto volumen configuran una banda sonora permanente. En diversas ciudades y capitales latinoamericanas, el crecimiento urbano ha intensificado esta exposición, afectando especialmente a quienes viven en sectores más densamente poblados o con menor regulación acústica. Aquí emerge una dimensión poco discutida: el ruido también refleja inequidades sanitarias y desigualdades sociales.

Más allá de la molestia, el ruido es un problema de salud pública.

La evidencia muestra que la exposición prolongada a altos niveles sonoros se asocia a trastornos del sueño, dificultades de concentración, estrés crónico, hipertensión e incluso enfermedades cardiovasculares. En niños y niñas, puede impactar negativamente en el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. No se trata solo de incomodidad, sino de un factor de riesgo que deteriora sostenidamente la calidad de vida.

Los mayores niveles de ruido suelen concentrarse en zonas cercanas a vías de alto flujo vehicular. Aunque todos estamos expuestos en algún momento del día, el problema se transforma en inequidad cuando el ruido invade de forma permanente los espacios de descanso, como el hogar o el lugar de trabajo. Desde la salud pública, estas condiciones materiales forman parte de la calidad de la vivienda y del entorno, posicionando al ruido como un determinante social intermedio de la salud. Estudios realizados en Chile han evidenciado que las personas con menores ingresos están más expuestas a la contaminación ambiental, incluido el ruido, tanto en sus barrios como en sus viviendas.

La contaminación acústica presenta una particularidad compleja: es intangible e invisible. No se acumula en el ambiente como otros contaminantes, su medición es difícil y su percepción depende de un solo sentido. Esto contribuye a que sus efectos sean frecuentemente minimizados. Sin embargo, el ruido sí se acumula en los cuerpos. Puede generar malestar, estrés, trastornos del sueño, pérdida auditiva y afecciones cardiovasculares asociadas al aumento de la presión arterial, además de afectar el rendimiento escolar y la productividad laboral.

Frente a este escenario, el ruido no puede seguir siendo ignorado. Su impacto en la salud exige una respuesta desde la salud pública y las políticas urbanas. Es necesario no solo regular y fiscalizar, sino también reconocer el derecho a vivir en entornos acústicamente saludables.

Quizás el primer paso sea, paradójicamente, detenernos a escuchar. Porque cuando el ruido se vuelve permanente, el bienestar deja de ser la norma. Y eso es algo que, como sociedad, no deberíamos seguir silenciando.



Diego Silva Jiménez
Académico Facultad de
Medicina, U. Central