

Ruidos molestos

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 ó 30 decibeles por encima. El problema no es solo la pérdida de audición. El oído está conectado con el sistema nervioso central. La exposición constante al ruido puede generar estrés, dolores de cabeza, dificultad para comunicarse y problemas cognitivos.

VÍCTOR ASTUDILLO