

OPINIÓN

Concientización sobre el ruido: hacia entornos más inclusivos y saludables

*Yolanda Maldonado Aguayo
Directora de Fonoaudiología
Universidad Andrés Bello*

¿Cómo el entorno sonoro influye en la salud, el bienestar y la inclusión? El ruido no es solo una molestia; muchas veces se transforma en una barrera para comunicarnos, aprender y participar, especialmente en personas con mayor sensibilidad auditiva o que utilizan ayudas auditivas.

Espacios como supermercados, centros comerciales, eventos masivos y escuelas suelen presentar niveles de ruido elevados que podrían manejarse con medidas simples. En esa línea, se vuelve pertinente avanzar hacia prácticas más inclusivas y conscientes.

Una iniciativa concreta es la llamada “hora silenciosa” en supermercados, ya implementada en otros países. Consiste en definir ciertos horarios con menos estímulos, bajar la música ambiental, evitar anuncios por altoparlantes y reducir la intensidad de las luces. Esto facilita la experiencia de personas con hipersensibilidad sensorial, adultos mayores y usuarios de audífonos, quienes muchas veces ven afectada su comprensión del entorno o experimentan mayor sobrecarga.

En el caso de los establecimientos educacionales, el primer paso es bastante claro y apunta a medir los niveles de ruido en las salas de clases. A partir de esa información, es posible tomar decisiones concretas y alcanzables, como incorporar materiales que absorban el sonido, ajustar la disposición del mobiliario o promover hábitos que favorezcan un ambiente más tranquilo.

Estas acciones benefician a toda la comunidad educativa, pero son especialmente relevantes para estudiantes con hipoacusia que utilizan audífonos u otros dispositivos, ya que el ruido interfiere directamente en la señal que reciben, dificultando su acceso a la información, su bienestar y aprendizaje.

Generar entornos acústicamente más amables no requiere grandes inversiones, sino atención y compromiso. Es una tarea posible, y necesaria, para preservar la buena audición por el mayor tiempo posible y generar espacios acústicamente inclusivos para todas y todos.

