

**¡Descubre tu PESO IDEAL!**  
**Haz el Test GRATIS**  
 pincha Aquí

0,35€/sms



**50€ DE BONO** PARA SUS PRIMERAS APUESTAS

Martes 09 de febrero de 2010 Contacte con [laopiniondemalaga.es](http://laopiniondemalaga.es) | RSS

**laopiniondemalaga.es**

NOTICIAS **Málaga**

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB




PORTADA

**MÁLAGA**

ACTUALIDAD

DEPORTES

OPINIONES

TURISMO

LUCES

SERVICIOS

**Málaga** Municipios

[laopiniondemalaga.es](http://laopiniondemalaga.es) » Málaga

Sociedad

# El ruido: un peligroso enemigo del descanso y de la salud

El 30% de los ciudadanos tiene quejas por el ruido que generan sus vecinos. Provoca problemas cardiovasculares y psicológicos y afecta al rendimiento

05:00 VOTE ESTA NOTICIA ☆☆☆☆☆



**MATUCHA GARCÍA. MÁLAGA** Alteraciones psicológicas, distorsión del sueño, cansancio, estrés, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, riesgo de alteraciones del encefalograma y aumento de la incidencia de úlceras gastroduodenales. El ruido tiene, de forma general, efectos muy nocivos en la salud.



Sueño. Los ruidos alteran el descanso y afectan directamente a la salud. La Opinión

España encabeza el ranking de países de la UE con mayor contaminación acústica. Dentro del territorio nacional, además, Andalucía está entre las regiones más ruidosas, y Málaga tiene un alto nivel de contaminación acústica, problema que señalan los ciudadanos como uno de los principales en las encuestas ambientales. Curiosamente, son los propios vecinos una de las principales causas de que miles de andaluces no concilien el sueño, según un informe hecho público ayer por la empresa de colchones Pikolín, que presentó una campaña de concienciación por la 'salud acústica'. El 76% de la población mundial está expuesta a ruidos muy superiores a los tolerados por un oído sano (65 decibelios). La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que 80 millones de europeos soportan diariamente un nivel de ruido inaceptable, lo que afecta claramente a su calidad de vida. Consejos. El 30% de los ciudadanos tiene quejas de los ruidos que generan sus vecinos. Y, además, entre las regiones españolas, Andalucía junto a Madrid y Aragón son las comunidades autónomas donde se reciben más denuncias por esta causa. Un estudio de la Universidad de Granada confirma estos aspectos y establece que el ruido no sólo afecta a la calidad del sueño sino también al rendimiento físico y cognitivo del día siguiente. Los efectos secundarios del sueño interrumpido por el ruido son similares a los de los pacientes con insomnio crónico: somnolencia diurna, cansancio, necesidad de dormir siesta para compensar la falta de sueño, disminución del rendimiento en el trabajo y aumento de los accidentes de tráfico. Las consecuencias de la exposición al ruido durante el sueño dependen de muchos factores como el tipo, la intensidad, el espectro, la frecuencia, la duración y la diferencia entre el nivel de ruido de fondo y la máxima amplitud del estímulo. Estos aspectos determinan el impacto. Además, los niños son mucho menos sensibles a estas distorsiones durante la noche y es mucho más difícil que se despierten, mientras que una persona mayor tiene más despertares espontáneos por ruido. Pikolín lanza varios consejos para proteger el descanso de los demás como evitar caminar con tacones en casa, moderar el volumen de la televisión, la música y la voz; usar los electrodomésticos en horario diurno, evitar realizar bricolaje en horas de descanso o no pegar portazos, entre otros.

**CARNIVAL 2010 DE MÁLAGA**  
 ESPECIAL

PUBLICIDAD  
**Domiciliaciones**  
 Su Oficina Virtual.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD  
**Seland Formación**  
**952 60 62 39**  
[info@malagaprevencion.com](mailto:info@malagaprevencion.com)

PUBLICIDAD  
**ACOSOL, S.A.**  
 Informa



PUBLICIDAD

**Anuncios Google**

**¿quieres dejar de roncar?**  
 Elimina los ronquidos y duerme bien Terapia para la apnea y el ronquido [www.aditas.es](http://www.aditas.es)

**Grupo LoMonaco**  
 Descubre el equipo PosturTherapy® adecuado para ti. ¡Consúltanos! [www.grupolomonaco.com](http://www.grupolomonaco.com)

**Mediciones Acústicas**  
 Certificados Acústicos. Industrias Hostelería. Viviendas 902 905 007 [www.corporacionhispanica.com](http://www.corporacionhispanica.com)

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

**Comente esta noticia**