

SOCIEDAD

«El ruido me pone enfermo»

Doce millones de españoles sufren ansiedad y estrés por la alta contaminación acústica de las ciudades

07.03.09 - RAFAEL HERRERO | COLPISA. MADRID

Equipos de perforación, grúas, sirenas de ambulancias y bomberos, vehículos, aviones, trenes, locales de ocio... Las zonas urbanas de España sufren desde hace muchos años un auténtico caos acústico. Nuestro país ostenta el insalubre honor de ocupar el segundo lugar del mundo por exceso de ruido, según el presidente de la Plataforma Estatal de Asociaciones contra el Ruido y Actividades Molestas (PEACRAM), Ignacio Sáez de Cosculluela. Se trata de un auténtico estigma medioambiental que sigue generando numerosos trastornos físicos y psicológicos. Unos 12 millones de españoles sufren contaminación acústica. Un estudio del Colegio Oficial de Ingenieros de Técnicos de Telecomunicación (COITT) dice que una de cada cuatro personas padece ansiedad, estrés, falta de concentración y agresividad o irritabilidad por el continuo estrépito de las calles de las ciudades, auténticas fábricas de ruido. Y la cosa no va a mejor.

Controlar la emisión de estas fuentes sonoras que superan el límite de la tolerancia -establecido en 65 decibelios- se ha demostrado hasta ahora harto imposible con la legislación vigente. El estruendo diario en las grandes ciudades provoca insomnio, fatiga, problemas cardiovasculares y digestivos, síntomas psiquiátricos y debilitamiento del sistema inmunológico. Un estudio médico sobre salud acústica presentado por la empresa Pikolín señala que los efectos secundarios del ruido ambiental sobre la salud, el sueño y la calidad de vida resultan cada vez más notorios.

Elaborado por el doctor Gualberto Buela, responsable de la Unidad del Sueño de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, el trabajo evidencia que el ruido tiene perjudiciales consecuencias, inmediatas o de alcance más lejano, sobre multitud de aspectos relacionados con la salud. Las quejas de los ciudadanos no se limitan sólo al akelarre acústico que ocurre en el exterior de sus viviendas: casi un 30% de los españoles se quejan de los ruidos que generan sus propios vecinos.

El descanso, alivio fundamental para mantener un óptimo estado de salud, es uno de los grandes perjudicados por la contaminación acústica. España es un país acostumbrado a generar ruido, pero este carácter extrovertido de los españoles es la pesadilla de muchos ciudadanos. Un «infierno ambiental» que, como definió una sentencia el Tribunal Constitucional, puede llegar a representar «un factor psicopatógeno y una fuente permanente de perturbación de la calidad de vida de los ciudadanos». La actividad normal del ser humano produce un nivel de ruido de unos 55 decibelios; cuando se superan los 65, el ruido empieza a ser más que molesto, y a partir de los 85 perjudica la salud.

Según el doctor Buela, la contaminación acústica tiene varios efectos: auditivos (fatiga, sordera temporal o permanente), subjetivos (irritación, fatiga y falta de concentración), biológicos (trastornos del sueño y del sistema inmune) y comportamentales (medicación y síntomas psiquiátricos).

Vecinos molestos

El experto sostiene que el ruido ambiental es uno de los factores más importantes, al menos en las ciudades, en la interrupción del sueño; sobre todo el de los aviones, el tráfico y el procedente de los vecinos. No son pocos: taconazos, portazos, arrastre de sillas, alto volumen de la televisión y la música, la fogosidad de una pareja, festejos caseros. «Las fuentes de contaminación acústica van en expansión, sin que las medidas legales y administrativas amparen a tantos afectados», sostiene.

La capacidad que resulta más perjudicada por la exposición al ruido es la de alcanzar las fases más profundas del sueño. La sobrepresión acústica también afecta a la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea y la vasoconstricción. «Es posible que las personas tengan la sensación de haberse acostumbrado al ruido, pero el cuerpo nunca deja de reaccionar a estos estímulos», dice.

Los efectos secundarios del sueño interrumpido por el ruido son similares a los de los pacientes con insomnio crónico: somnolencia diurna, cansancio, disminución del rendimiento en el trabajo y aumento de los accidentes de tráfico. Además, la cantidad de hormonas del estrés son más elevadas al día siguiente. Hay que dormir bien.



Un hombre acosado por el estruendo provocado por unos altavoces protege sus oídos y su salud mental. / REUTERS