



CROMO DE CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

COLECCIONANDO SOSTENIBILIDAD CROMO 10

EFICIENCIA **87**

AHORRO **93**

ESFUERZO **94**

**Diciembre...
MUCHO RUIDO Y...
POCA SALUD**

www.miteco.gob.es/es/ceneam/

El ruido es un sonido no deseado, molesto y dañino presente en nuestro día a día y que se acrecienta en estas fechas navideñas con el incremento del tráfico en las ciudades, música en la calle, en centros comerciales, luces sonoras, comidas multitudinarias en restaurantes...

DESCRIPCION

El ruido es un sonido no deseado, molesto y dañino presente en nuestro día a día y que se acrecienta en estas fechas navideñas con el incremento del tráfico en las ciudades, música en la calle, en centros comerciales, luces sonoras, comidas multitudinarias en restaurantes...

La OMS (Organización Mundial de la Salud) señala que la contaminación acústica es el segundo factor ambiental más perjudicial para la salud en Europa tras la mala calidad del aire.

En cierta medida acabamos acostumbrándonos porque no podemos “cerrar” nuestros oídos, pero esta normalización no tiene que hacer que bajemos la guardia, ya que la exposición a ruidos de forma prolongada puede tener efectos negativos sobre la salud:

- **Efectos en la audición:** un efecto directo y de los más frecuentes.
- **Efectos sobre el rendimiento:** una alta exposición tiene efectos directos en muchos procesos cognitivos, por ejemplo, dificulta la capacidad lectora, reduce la atención y la motivación en la tarea.
- **Efectos en el sueño:** los ruidos hacen que descansemos mal.
- **Efectos en la salud mental:** es un acelerador para el desarrollo de trastornos mentales.
- **Efectos en la conducta:** aumenta nuestra agresividad y disminuye nuestra actitud cooperativa.

BUENAS PRÁCTICAS

- Realiza actividades de ocio sin generar ruido excesivo.
- Evita el uso del coche y opta por alternativas como la bicicleta o el coche eléctrico.
- Realiza obras domésticas en los horarios recomendados.
- Aísla los hogares con materiales absorbentes de ruido, pon alfombras para amortiguar el sonido.
- Instala mejores ventanas, sella marcos y cuelga cortinas.
- Pon los electrodomésticos cuando salgas de casa, etc.

- <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/-temas/atmosfera-y-calidad-del-aire/contaminacion-acustica.html>

- <https://sicaweb.cedex.es/>

- <https://www.fundacionaquae.org/contaminacion-acustica-medio-ambiente/>

- <https://www.boe.es/buscar/pdf/2003/BOE-A-2003-20976-consolidado.pdf>

- Más referencias:
<https://acortar.link/QdYQvL>