

Miércoles 12.02.25
EL NORTE DE CASTILLA

VIVIR 45

El ruido produce acidez de estómago... y otros daños colaterales para la salud. El cuerpo lo interpreta como una agresión y actúa en consecuencia



J. C. CASTILLO

El ruido es un mal 'silencioso': la exposición continuada a sonidos elevados trae consigo perjuicios tanto físicos como mentales que ponen en riesgo nuestra salud sin que nos demos cuenta. Porque no hace falta estar al lado de una taladradora para sufrir las consecuencias, la banda sonora del día a día ya nos hace daño.

La consecuencia más evidente es la pérdida de audición, que puede ocurrir a partir de los 85 decibelios, según un grupo de otorrinolaringólogos del hospital Río Hortega de Valladolid. Sus conclusiones, recogidas en el informe 'Efectos del Ruido en la Salud Humana', evidencian un daño en las células sensoriales del oído interno incluso en entornos laborales, donde la media de ruido puede sobrepasar los 100 decibelios. Esto, durante ocho horas diarias, cinco días por semana, conlleva un efecto acumulativo más que preocupante.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha alertado de los peligros de escuchar música con auriculares a un volumen elevado. Calcula que más 1.000

millones de personas entre los 12 y los 35 años podrían perder la audición por esto. «El riesgo se intensifica porque la mayoría de los dispositivos de audio, lugares y eventos de entretenimiento no ofrecen opciones de escucha seguras», afirma Bente Mikkelsen, directora del departamento de Enfermedades No Transmisibles de la OMS.

También son comunes los trastornos del sueño fruto del ruido nocturno. El insomnio impide que descansemos el tiempo suficiente, lo que deriva en una jornada fatigosa, tal y como respaldó un estudio de ISGlobal en 2017. Una de sus máximas responsables, Natalie Mueller, explicó entonces que el mero ruido del tráfico en la ciudad de Barcelona representa «un problema de primer orden para la salud de muchas personas, quienes ven afectados los procesos de regeneración que se producen en el cuerpo durante la fase del sueño».

Lo anterior se vincula directamente con otra de las grandes lacras de la sociedad: la ansiedad. Según el físico Julio Díaz Jiménez, jefe de Epidemiología y Bioestadística de la Escuela Nacional de Salud del Instituto de Salud Carlos III, «el ruido es un estresante

de primer orden ante el que nuestro cuerpo reacciona como una agresión». Esto dispara la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, además de aumentar la producción de cortisol y adrenalina como respuesta del sistema nervioso simpático. Las consecuencias en último término podrían ser un cuadro de estrés crónico, el debilitamiento del sistema inmunitario, mayores probabilidades de sufrir un ictus e, incluso, «enfermedades de carácter metabólico como la diabetes o la obesidad, fruto del exceso de glucosa generada por el organismo como respuesta a la agresión».

Depresión

El ruido constante también afecta a nuestro sistema digestivo. Luis María Gil-Carcedo, jefe del servicio de Otorrinolaringología del Hospital Río Hortega, lo relaciona con «un incremento de la secreción ácida del estómago, lo que contribuye al desarrollo de úlceras gástricas».

¿Más? Sí, también nos puede deprimir. Según un artículo del 'International Journal of Environmental Research and Public Health', las personas expuestas a ruidos molestos tienen un 23% más de posibilidades de desarrollar una depresión; conclusión re-

fundada por los hallazgos del investigador Andreas Seidler años antes, quien expuso a 77.000 personas al sonido generado por distintos medios de transporte. Determinó que quienes habían sido expuestos al ruido de coches, aviones y trenes al mismo tiempo tenían más probabilidad de presentar cuadros depresivos. Asimismo, la ciencia también ha evidenciado que el ruido impide la concentración y dificulta el rendimiento cognitivo, lo que en algunos casos ha derivado en accidentes laborales. Por ejemplo, en el ámbito de la construcción, donde a menudo se diagnostican disfonías o problemas de las cuerdas vocales por forzarse la laringe para elevar el tono de voz.

A partir de los 85 decibelios empiezan los problemas... y en entornos laborales se llega a rebasar los 100

¿Tiene esto solución? Existen, en el ámbito del mobiliario y la tecnología, productos con los que minimizar los niveles de ruido a los que nos exponemos. Por ejemplo, cada vez resulta más común ver a niños provistos de cascos antiruido cuando acompañan a sus padres a verbenas o auditorios. Y los adultos disponen, por su parte, de auriculares con tecnología de cancelación de ruido activa: neutralizan el sonido proveniente del exterior para realzar el de la propia música, pero también funcionan como mero aislamiento del ajetreo inherente a los vagones de metro o los aviones (lo que en algunos casos ayuda a mitigar el miedo a volar).

Respecto a los problemas de sueño, el uso de tapones o máquinas de ruido blanco ayuda a acallar los repiqueteos nocturnos y obtener un descanso de calidad. Además, en el hogar se recomienda instalar ventanas de doble acristalamiento, cortinas gruesas y alfombras y muebles tapizados por su capacidad para absorber el sonido y reducir la reverberación; alejar la cama de ventanas o paredes que den a la calle y disponer barreras vegetales para amortiguar el ruido del tráfico.