

## Buenas prácticas para evitar la contaminación acústica

7

Música demasiado alta, bares que nunca cierran, bocinas de coches, sirenas a destiempo, obras, petardos, aviones que sobrevuelan tu ciudad, charlas veraniegas bajo tu ventana, aires acondicionados, extractores de humos.... Estas y muchas más son las causas del ruido, omnipresente hoy en nuestras ciudades, entendido éste como aquel sonido considerado por el receptor como molesto, poco saludable y, sobre todo, indeseado.

Nuestro país es considerado el segundo más ruidoso del mundo, después de Japón, y el que tiene un mayor índice de población expuesta a altos niveles de ruido, con más de 9 millones de ciudadanos que soportan niveles no recomendados para la salud.

En la actualidad, la contaminación acústica en nuestras ciudades no es sólo una molestia sino también una amenaza para la salud pública. Está comprobado que la exposición continuada a altos niveles de ruido tiene una relación directa con la pérdida de audición y otras dolencias.

Esta semana se celebra el día de la descontaminación acústica, cuyo objetivo es concienciar sobre la amenaza que supone el ruido sobre la salud de las personas y, sobre todo, mover a los ciudadanos a adoptar acciones para eliminarlo o disminuirlo, como las siguientes:

Controla el volumen de tu reproductor de música, aparato de televisión o radio.

Evita actividades de ocio con altos niveles de ruido como discotecas, conciertos, etc. o utiliza las protecciones adecuadas y no te coloques cerca de los altavoces.

Conduce de forma eficiente, sin acelerones bruscos ni frenazos, y evita tocar el claxon cuando no sea necesario.

En tus desplazamientos, utiliza el transporte público, y si puedes camina o ves en bici, contribuirás a disminuir el tráfico y a reducir el ruido de la ciudad.

Respetar las horas de descanso.

### Enlaces de interés:

<http://www.dkvseguros.com/awa2006/magatzem/documents/pdf/SaludyRudioObse rvatorio2012.pdf>

\*\*\*\*\*

6

El ruido perturba a las personas y al medio ambiente, si quieres escuchar música en la playa puedes hacerlo con auriculares.

Recuerda que las playas son espacios públicos donde se concentra mucha gente y es importante respetar la tranquilidad y el descanso de los demás.

## Buenas prácticas para evitar la contaminación acústica

### Enlaces de interés:

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=56436&idioma=C>  
[http://www.palmademallorca.es/IMI/PORTAL/PRD/fdes\\_d4\\_v2.jsp?contraste=0&busqueda=1134&agrupacion=&language=ca](http://www.palmademallorca.es/IMI/PORTAL/PRD/fdes_d4_v2.jsp?contraste=0&busqueda=1134&agrupacion=&language=ca)  
[http://www.cma.gva.es/comunes\\_asp/documentos/agenda/Cas/71043-Bolet%C3%ADn5.pdf](http://www.cma.gva.es/comunes_asp/documentos/agenda/Cas/71043-Bolet%C3%ADn5.pdf)  
<http://www.turismosostenible.es>  
[http://www.rainforest-alliance.org/tourism/documents/tourism\\_practices\\_guide\\_spanish.pdf](http://www.rainforest-alliance.org/tourism/documents/tourism_practices_guide_spanish.pdf)

5

\*\*\*\*\*

Utiliza el sentido común. Intenta ser solidario y respetar las normas de convivencia tales como cerrar puertas y ventanas sin dar golpes, subir y bajar las escaleras respetuosamente, avisar y acordar con tus vecinos la celebración de una fiesta.

No olvides que tus conversaciones son privadas, y que debes moderar el volumen de voz en casa y en lugares públicos.

### Enlaces de interés:

<http://www.ecodes.org/noticias/el-informe-ruido-y-salud-se-presenta-con-motivo-del-dia-mundial-contra-el-ruido>  
<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/documentos/ruido-solo-una-molestia.aspx>

\*\*\*\*\*

4

**Un buen aislamiento** en puertas, ventanas y balcones nos evitará el ruido ambiental.

Recuerda que en la actualidad el ruido provoca graves problemas fisiológicos, psicológicos, económicos y sociales.

### Enlaces de interés:

<http://www.ecodes.org/noticias/el-informe-ruido-y-salud-se-presenta-con-motivo-del-dia-mundial-contra-el-ruido>  
<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/documentos/ruido-solo-una-molestia.aspx>

## Buenas prácticas para evitar la contaminación acústica

3

\*\*\*\*\*

En casa, procura mantener bajo el volumen de la radio, la televisión o el equipo de música. Si decides realizar obras de bricolaje, hazlas de manera poco ruidosa y siempre fuera de horarios de descanso.

**No olvides la estrecha vinculación entre ruido, salud y calidad de vida**

Enlaces de interés:

<http://www.ecodes.org/noticias/el-informe-ruido-y-salud-se-presenta-con-motivo-del-dia-mundial-contra-el-ruido>

2

\*\*\*\*\*

**Día Mundial de la Descontaminación Acústica.**

Al conducir, hazlo pacíficamente evitando los acelerones y utiliza el claxon sólo cuando sea absolutamente necesario. El tráfico es la principal fuente de ruido en nuestro medio.

Enlaces de interés:

<http://www.valencia.es/ayuntamiento/maparuido.nsf/vDocumentosTituloAux/Inicio?opendocument&lang=2&nivell=1>

1

\*\*\*\*\*

El 12 de Junio se celebra el Día Mundial de la Descontaminación Acústica. Aprovechamos esta fecha para mandaros a lo largo de la semana una serie de propuestas y consejos que contribuirán a **prevenir el ruido** en vuestro entorno, mejorando así vuestra calidad de vida.

El Libro Verde de la UE *sobre la política futura de lucha contra el ruido* indica que en torno al 20 % de la población de la UE sufre unos niveles de ruido que los expertos sanitarios consideran inaceptables, es decir, que pueden causar molestias, alteraciones del sueño y efectos nocivos en la salud. Estate atento y controla tu propio ruido. Seguro que puedes reducirlo.

Enlaces de interés:

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=99&idioma=C>  
<http://www.eea.europa.eu/es/themes/noise>