

# Impacto de la contaminación acústica





## **Al igual que la contaminación del aire, la contaminación acústica puede ser muy grave para tu organismo.**

---

Según la Organización Mundial de la Salud, las personas no podemos soportar sonidos que superen los 70 decibeles. Solo para tener una idea de lo importante que es esto, un secador de pelo hace un ruido cercano a los 90 decibeles.



### **¿Quieres conocer otros datos alarmantes?**

- El sonido de una bocina genera 110 decibeles de ruido.
- Un sonido que dura solo unos segundos y tiene una presión de 160 decibeles, como una explosión, puede perforar el tímpano.
- La exposición continua a ruidos superiores a 50 decibeles, puede provocar una pérdida auditiva progresiva.

## ¿Cómo protegerse de la polución sonora?

---

**1**

**Cuando realices tareas que causen ruido fuerte o continuo, usa protección para los oídos.**

**2**

**Apaga la radio o la televisión, si no estás realmente concentrado en esas actividades. Esto minimiza el ruido exterior.**

**3**

**Si vives cerca de calles o lugares concurridos, puedes considerar el uso de tapones para los oídos al momento de ir a dormir.**

**4**

**Planta árboles y arbustos, esto ayuda a crear una mitigación natural del ruido.**

Si observas señales de pérdida auditiva, como la necesidad de leer los labios para comprender lo que te dicen, incomodidad con los sonidos de la radio o la televisión o la necesidad de aumentar cada vez más el volumen de los dispositivos que generan sonido, consulta a un profesional de la salud.

