

Contaminación acústica, ¿eres consciente cómo te afecta?



LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN ES UNA DE LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS. PREVENIRLA ESTÁ EN NUESTRAS MANOS.

Las grandes ciudades tienen un efecto negativo en el desarrollo cognitivo de los niños; la contaminación acústica del tráfico. Así lo dio a conocer un estudio realizado por un grupo de científicos del ISGlobal, develando que los picos del ruido interfieren más que los niveles medios sostenidos.

La investigación desarrollada durante dos cursos en 38 escuelas de Barcelona, compara a los menores que asisten a colegios con entornos silenciosos y a los niños que acuden a instituciones más expuestas a ruidos. Los segundos muestran menos capacidad de atención y memoria de trabajo, dos habilidades cruciales para aprender.

Los científicos midieron la contaminación acústica de forma continua dos días lectivos a la semana durante 1 año y realizaron una serie de test cognitivos en cuatro momentos distintos del periodo a 2.680 niños de entre siete y diez años. ¿Cuál era el propósito? Medir el rendimiento de dos aspectos cognitivos claves; la atención y la memoria del trabajo. Ante esto, María Foraster, investigadora y principal autora del trabajo explica que el primero "se refiere al tiempo que tardan los niños en reaccionar a un estímulo", mientras que el segundo, se asemeja a la memoria RAM de los ordenadores, pues "cuando vamos a cruzar una calle recibimos mucha información que tenemos que procesar, los coches que vienen, esa bicicleta, el semáforo, los demás peatones... una vez que hemos cruzado, la borramos".

Pues tanto la capacidad de atención como la memoria de trabajo se ven afectadas por el ruido de los coches.

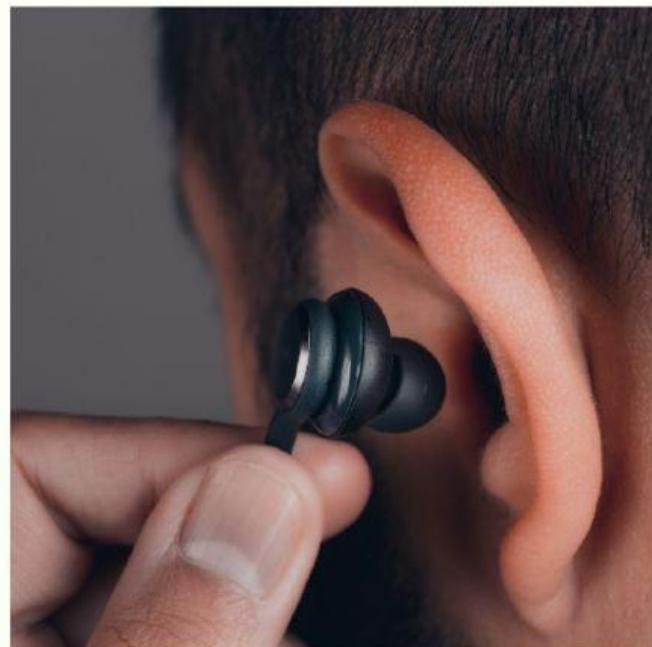
NIVELES DE RUIDO POR ENCIMA DE LO RECOMENDADO

Este estudio realizado entre 2012 y 2013, media el ruido tanto fuera de las escuelas, así como en los patios interiores y en las aulas, dando como resultado una media de las mediciones de 63,6 dB en la calle del colegio, 53,3 dB en el patio y 38,6 en las clases. En este mismo sentido, las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) fueron presentadas en 2018 y estaban cifradas "en no más de 53 dB de media durante el día", por lo que los registros superan el límite recomendado.

Por otro lado, se hizo una comparación entre los niveles de contaminación acústica en las escuelas con las registradas en los hogares, pero aquí no hubo relación entre el ruido de la residencia y el desarrollo cognitivo.

De igual forma, el trabajo debería ejecutarse en otras ciudades para ver los efectos a largo plazo, pues según concluyen los autores, los resultados podrían incidir en el diseño de políticas de salud pública. Además, Foraster recomienda reducir el tráfico en los entornos escolares y apostar por otros tipos de movilidad.

Hipoacusia sensorial: el déficit auditivo que afecta a personas cada vez más jóvenes



La constante exposición al ruido que se produce en las ciudades, así como al uso inadecuado de los auriculares, puede hacer que perdamos audición

La exposición al ruido es más frecuente de lo que pensamos e incluso forma parte de nuestro estilo de vida actual. El problema, además, está en que cada vez más pronto, en personas más jóvenes, se están detectando casos de pérdida de audición o de hipoacusia, principalmente a consecuencia de nuestros hábitos de vida, sobre todo de la constante exposición al ruido que se produce en las ciudades, así como al uso inadecuado de los auriculares.

Igualmente, el uso constante de los auriculares para escuchar música, hablar por teléfono y visualizar vídeos también nos expone a sonidos fuertes de manera prolongada, algo que puede resultar especialmente perjudicial en los jóvenes.

El uso inadecuado de auriculares está condicionando que la pérdida auditiva aparezca a edades cada vez más tempranas, adelantando la aparición de déficit de audición asociado a la edad en unos 20 años.

Según recoge la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que una tercera parte de la población mundial y 3 de cada 4 habitantes de las ciudades industrializadas presentan algún grado de pérdida de audición a causa de la exposición al ruido. Por eso, se hace muy importante concienciarse de la importancia de su detección precoz para evitar que la sordera se agrave.

Realiza un decálogo con 10 medidas o consejos para evitar la contaminación acústica en la sala de clases.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10
