



## Campaña contra el Ruido 2025

### Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido 2025

#### *El ruido que no nos despierta también nos afecta*

El miércoles día 30 de abril de 2025 se conmemora en todo el mundo el Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido. Con este motivo, la CAMPAÑA CONTRA EL RUIDO -2025- se une a la celebración con la finalidad de enviar a la sociedad un rotundo mensaje sobre el problema del ruido, la contaminación acústica y sus efectos nocivos sobre las personas y sus bienes, animales y medio ambiente.

El ruido está presente en nuestra vida diaria. El ruido no descansa ni de día ni de noche. Es el segundo factor de carga ambiental de enfermedades en Europa después de la contaminación del aire. Según un informe de la Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA) “El ruido en Europa 2020”, se calcula que una de cada 5 personas vive en zonas en las que los niveles de ruido se consideran perjudiciales para la salud. El impacto ambiental de este contaminante en Europa supone una gran molestia para 22 millones de personas, la mortalidad prematura de 22.000 personas, 48.000 cardiopatías, trastornos crónicos del sueño en 6,5 millones de personas, el deterioro cognitivo en 12.500 menores y más de 1.100 millones de personas de edades comprendidas entre los 12 y los 35 años corren el riesgo de perder la audición. La contaminación acústica provoca 4.000 hospitalizaciones y 1.000 muertes prematuras al año en España. Tal y como refiere el OBSERVATORIO SALUD Y MEDIO AMBIENTE: RUIDO Y SALUD “según la OMS las personas que usan dispositivos de audio portátiles pueden exponerse, en 15 minutos de música a 100 decibelios, al mismo nivel de sonido que una persona que trabaja en el sector industrial en una jornada de 8 horas de trabajo a 85 decibelios. Los límites de volumen del oyente típico están entre los 75 y los 105 decibelios, ¡un umbral preocupante!”.

La **alteración del sueño** se considera el efecto no auditivo más perjudicial de la exposición a dicho contaminante, ya que las consecuencias de no tener un sueño de calidad de forma continuada pueden ser muy relevantes en términos de salud. **El ruido nocturno hace que la calidad del sueño se deteriore** como consecuencia de los cambios en su estructura: tardamos más en conciliarlo, despertamos antes de lo que necesitaríamos, o pasamos menos tiempo en sueño profundo y más en fases superficiales. **El ruido que no nos despierta también nos afecta.**

Durante el sueño, mientras estamos ligeramente “desconectados” del entorno, seguimos percibiendo los sonidos ambientales y reaccionando fisiológicamente ante ellos. El efecto del ruido sobre el sueño dependerá de la duración o el número de veces que se produzca la inmisión en el entorno, de sus propiedades (intensidad, frecuencia) y también de la fase del sueño en la que nos encontremos cuando se produce. Influye la sensibilidad de cada persona, pero es importante destacar que **normalizamos la contaminación acústica, ignorando los riesgos a los que estamos expuestos**, no siendo conscientes de que el ruido es lo que está perjudicando nuestra salud y nuestro sueño. De ahí que **deba controlarse y limitarse incluso en ausencia de quejas concretas** por parte de la ciudadanía. El impacto del ruido sobre el sueño tiene **efectos a corto y largo plazo**. A corto plazo, la alteración del estado de ánimo (estamos más irritables, con mayor tendencia a la impulsividad), mayor somnolencia durante el día y menor rendimiento a todos los niveles. A largo plazo, al dormir menos de lo que necesitamos o hacerlo con peor calidad del sueño, nos exponemos a un mayor riesgo de padecer alteraciones metabólicas, cardiovasculares, psiquiátricas y neurológicas, entre otras. Por otro lado, la exposición continuada al ruido nocturno puede conducir a problemas de insomnio, agravando aún más el problema.

La **contaminación acústica durante el día es perjudicial** y está demostrado que, además de los efectos directos auditivos, como la pérdida de capacidad auditiva y los acúfenos o tinnitus, también aumenta la presión arterial y los niveles de estrés, produciendo alteraciones en el estado de ánimo, del sueño, enfermedades cardíacas, enfermedades mentales (estrés, depresión, ansiedad o demencia), efectos metabólicos, complicaciones al nacer o disminución del desarrollo cognitivo y rendimiento de los niños y niñas. Perjudica gravemente nuestra salud. Aunque es cierto que el ruido produce un impacto inmediato importante en personas con trastorno del espectro autista y otras neurodivergencias, hay que subrayar que **el ruido perjudica a toda la población, incluidas las personas con pérdidas auditivas, e impacta igualmente en la biodiversidad**.

A ello hay que añadir el coste económico. En el documento de referencia europeo “Handbook on the external costs of transport (2020)”, se valora el precio de la molestia y la perturbación del sueño como principales elementos que afectan y empeoran la salud de las personas (requieren atención médica y disminuye el rendimiento [por persona y año, en euros]. El PRECIO del ruido en Europa (EU28) POR AÑO para una PERSONA expuesta a 62 decibelios (dBA) de ruido de TRÁFICO viario es de 342 €. Imaginemos los elevadísimos resultados si consideramos además otras fuentes de ruido. Además, los inmuebles se deprecian.

En una sociedad en la que es frecuente priorizar la economía frente a la salud y la protección de los derechos fundamentales, poner un coste económico a los impactos del ruido en la salud de las personas debería ayudar a tomar conciencia de la gravedad del problema. El 68% de la población será urbana en 2050, según el Informe Mundial de las Ciudades de ONU-Hábitat. Las ciudades deben REDUCIR las fuentes de ruido.

CAMPAÑA CONTRA EL RUIDO 2025 constituida por: AECOR (Asociación Española para la Calidad Acústica); CEAV (Confederación Estatal de Asociaciones Vecinales); FACUSPAT (Federación de Asociaciones Contra la Contaminación Acústica y en Defensa del Patrimonio Histórico); FACR (Federación de Asociaciones contra el Ruido); AICE (Federación de Asociaciones de Implantados Cocleares de España), JCR (Juristas contra el Ruido); SEA (Sociedad Española de Acústica) SEORLCCC Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello.

Desde la CAMPAÑA CONTRA EL RUIDO 2025 hacemos un llamamiento. Son muchas las personas que están viendo perjudicado su sueño y salud a diario. Necesitamos una sociedad más empática y cívica que sea capaz de respetar el descanso y el uso normal de las viviendas de los demás, **tanto de día como de noche**, y unas instituciones que tomen conciencia del problema, protejan a las personas, su salud, sus derechos fundamentales, adopten medidas preventivas, ágiles, eficaces y promuevan diseños urbanísticos, espacios silenciosos, a fin de tener ciudades más saludables y confortables, que mejoren la calidad de vida, evitando desigualdades sociales y protegiendo a la ciudadanía y especialmente a los colectivos más vulnerables. **Hay que frenar la contaminación acústica, siendo el mejor tratamiento el preventivo. Es una cuestión de SALUD PÚBLICA.**

### Portavocía de la Campaña Contra el Ruido 2025

Yomara García Viera	607 537 916	yomara@bufetegarciaviera.com
---------------------	-------------	------------------------------



CAMPAÑA CONTRA EL RUIDO 2025 constituida por: AECOR (Asociación Española para la Calidad Acústica); CEAV (Confederación Estatal de Asociaciones Vecinales); FACUSPAT (Federación de Asociaciones Contra la Contaminación Acústica y en Defensa del Patrimonio Histórico); FACR (Federación de Asociaciones contra el Ruido); AICE (Federación de Asociaciones de Implantados Cocleares de España), JCR (Juristas contra el Ruido); SEA (Sociedad Española de Acústica) SEORLCCC Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello.

*La Campaña contra el Ruido 2025 manifiesta especial agradecimiento a la Doctora M<sup>a</sup> Ángeles Bonmatí Carrión por su participación en la elaboración de este texto.* Licenciada en Biología y doctora en Fisiología por la Universidad de Murcia. Departamento de Anatomía Humana y Psicobiología Universidad de Murcia. Es miembro de la Sociedad Española del Sueño y autora del libro “*Que nada te quite el sueño*”, (2023) Puvill Libros S. A.

CAMPAÑA CONTRA EL RUIDO 2025 constituida por: AECOR (Asociación Española para la Calidad Acústica); CEAV (Confederación Estatal de Asociaciones Vecinales); FACUSPAT (Federación de Asociaciones Contra la Contaminación Acústica y en Defensa del Patrimonio Histórico); FACR (Federación de Asociaciones contra el Ruido); AICE (Federación de Asociaciones de Implantados Cocleares de España), JCR (Juristas contra el Ruido); SEA (Sociedad Española de Acústica) SEORLCCC Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello.