

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 038/A/2017

29 DE AGOSTO DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL RUIDO



Ruido es cualquier sonido que sea desagradable o molesto, sin embargo, el nivel en que un ruido pueda ser molesto, no sólo depende de la calidad del sonido, sino también de nuestra actitud hacia él.

Esta actividad se realiza con el fin de concienciar a las personas acerca de un tipo de contaminación que pocas personas asumen como tal, pero que tiene potenciales consecuencias negativas para la salud, con el paso del tiempo.

El exceso de ruido o sonido es lo que se conoce como contaminación acústica. No se acumula ni se transmite, sin embargo, puede producir muchos problemas en la calidad de vida de las personas.

Este tipo de contaminación está relacionado con el ruido de la vida cotidiana, o al menos con las actividades que los producen como el tráfico, los locales comerciales, las aglomeraciones de gente, entre otros.

Una investigación vinculó a la contaminación sonora con la posibilidad de aumentar el riesgo de sufrir hipertensión arterial.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 038/A/2017

Estar expuesto continuamente a sonidos de más de 60 decibeles es un factor de riesgo para sufrir eventos cardiovasculares, sobre todo en personas jóvenes y en adultos de mediana edad.



Un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó a la contaminación acústica como la segunda amenaza ambiental, después de la polución.

Según cifras del ente de salud, 1,8% de los ataques al corazón en los países europeos son responsabilidad del ruido del tráfico.

RECOMENDACIONES PARA NO AFECTAR LA SALUD A RAÍZ DE LOS RUIDOS

- ✚ Evitar en lo posible pasar mucho tiempo a diario en las congestiones vehiculares.
- ✚ No usar el vehículo cuando sea más conveniente caminar.
- ✚ Procurar ambientes relajados y silenciosos para conciliar el sueño.
- ✚ Evitar que los ruidos que se generan en nuestros domicilios no pasen a los vecinos, tener las aislaciones acústicas necesarias para que la actividad que nos propongamos no afecte a terceros.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 038/A/2017

- ✚ Ser consientes en el uso sólo necesario de bocinas, tanto en intensidad como en duración.
- ✚ En empresas, contar con elementos de aislación acústica personal o crear espacios de trabajo aislado de ruidos molestos con barreras acústicas aislantes.
- ✚ No gritar.
- ✚ Escuchar música a volumen moderado.
- ✚ Informarnos acerca de los efectos del ruido.
- ✚ Pedir silencio cuando el ruido moleste.
- ✚ Evitar el uso de alarmas sonoras o revisar su correcto funcionamiento.
- ✚ Controlar los ladridos de su perro.
- ✚ No modificar el tubo de escape de los vehículos.
- ✚ En comunidades o edificios evitar realizar trabajos domésticos de noche.
- ✚ Si trabajas en ambientes ruidosos, exigir la evaluación ambiental del puesto de trabajo.
- ✚ Ser responsable, el ruido que generas afecta a los demás.





**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Bienestar Institucional**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número:
038/A/2017



Estilos de Vida Saludable

UDES

RUIDO Y EFECTOS PERJUDICIALES PARA LA SALUD.



6 EJES DE VIDA SALUDABLE



 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 038/A/2017

WEB GRAFIA

12 de abril día Mundial contra la Contaminación Acústica. (Actualizado 2017). [En línea]. [Fecha de consulta: agosto 26 de 2017]. Disponible desde <https://tuseferides.blogspot.com.co/2016/04/12-de-abril-dia-mundial-contra-la.html>

12 de abril día de la contaminación acústica. [En línea]. [Fecha de consulta: agosto 26 de 2017]. Disponible desde <http://www.aimdigital.com.ar/2015/04/10/12-de-abril-dia-de-la-contaminacion-acustica/>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<https://www.nuevosvecinos.com/blog/14-que-hacer-con-los-ruídos-de-los-vecinos>

<http://www.aimdigital.com.ar/2015/04/10/12-de-abril-dia-de-la-contaminacion-acustica/>

<http://www.mexicoescultura.com/actividad/105495/dia-internacional-de-la-lucha-contra-el-ruído.html#prettyPhoto/0/>

<http://guardianesdeltemplodeljaguarguaviare.blogspot.com.co/2016/08/29-de-agosto-dia-internacional-contra.html>