

27 ABRIL 2022

# Día del Silencio

MÁS RUIDO = MENOS SALUD



ÚNETE A LA MARCHA SILENCIOSA

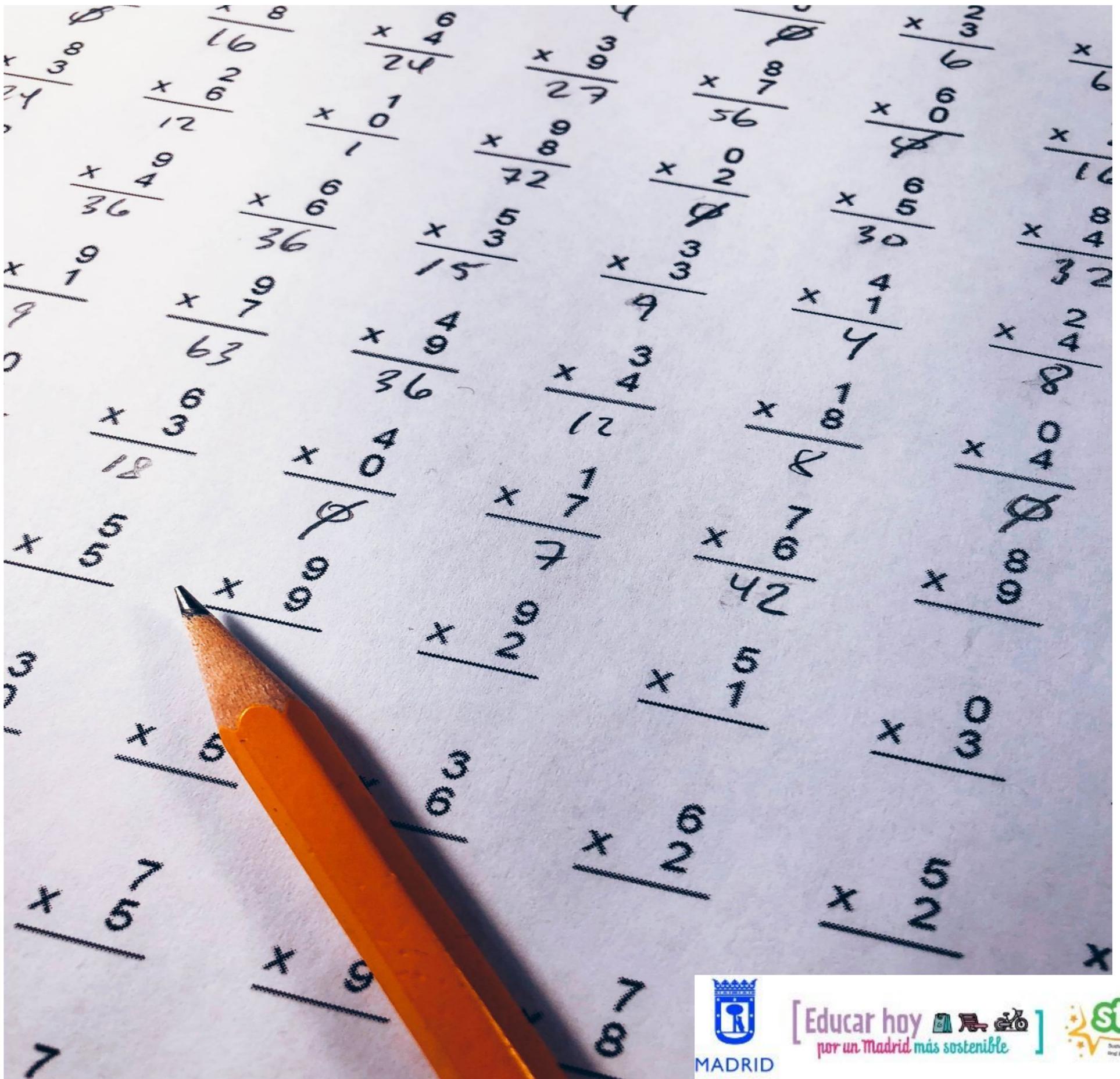


[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



#DíaSinRuido

# ¿Sabías que un entorno ruidoso afecta a tu rendimiento escolar?



# ***Ya t ,*** *** te molesta el ruido?***



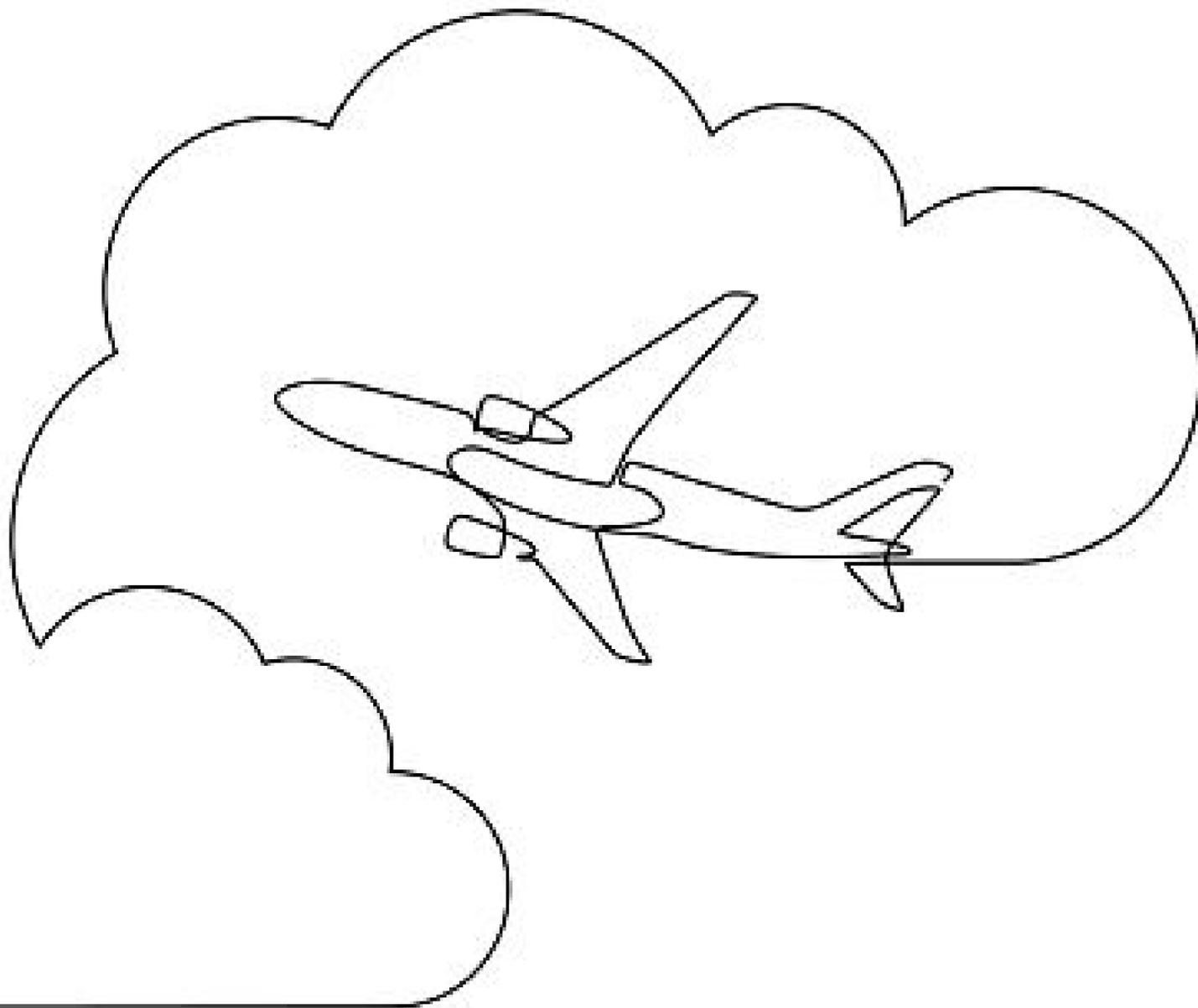
**#D aSinRuido**



[ Educar hoy  ]  
por un Madrid más sostenible



**¿Sabías que la exposición prolongada a más de 80dB, puede ocasionar la pérdida permanente de la audición?**



*#DíasinRuido*



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



¿Sabías que la exposición prolongada a más de 80dB, puede ocasionar la pérdida permanente de la audición?



*#DíasinRuido*



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



# ¿Sabías que la exposición prolongada a más de 80dB, puede ocasionar la pérdida permanente de la audición?



Fuente: Plan de Sostenibilidad de la Universidad de Barcelona

#DíasinRuido



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



**Armonía** es la combinación  
de sonidos que resulta  
agradable al oído



#DíasinRuido



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



**El ruido excesivo  
nos quita ocho  
meses de vida**



**# DiaSinRuido**



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



**El ruido excesivo  
nos quita ocho  
meses de vida**



**# Días sin Ruido**



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



# ¿Sabías qué?



LAS AVES SON UN  
INDICADOR DE SALUD  
AMBIENTAL EN LAS  
CIUDADES Y EL EXCESO DE  
RUIDO LAS EXTINGUE

**#DíaSinRuido**



[ Educar hoy  ]  
por un Madrid más sostenible



*¿Sabías que el ruido  
aumenta el riesgo de  
sufrir estrés?*



**#DiaSinRuido**



[ Educar hoy  ]  
por un Madrid más sostenible



# ¿SABÍAS QUE?

"DESDE LA ÉPOCA DE LOS ROMANOS, SE SABE QUE EL RUIDO POR LA NOCHE RESULTA PERJUDICIAL, Y POR ESO PROHIBÍAN EL TRASIEGO DE CARROS A ESAS HORAS"



**#DíaSinRuido**



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



# ¿SABÍAS QUE?

**UNO DE CADA CINCO CIUDADANOS DE OCCIDENTE DICE TENER DIFICULTADES PARA CONCILIAR EL SUEÑO A CAUSA DEL TRÁFICO.**



**#DíasinRUIDO**



[ Educar hoy  ]  
por un Madrid más sostenible.



# ¿SABÍAS QUE EL RUIDO ES UNO DE LOS FACTORES MEDIOAMBIENTALES QUE PROVOCA MÁS ALTERACIONES EN LA SALUD?



#DíaSinRuido



[ Educar hoy  ]  
por un Madrid más sostenible



# ¿SABÍAS QUE EL RUIDO ES UNO DE LOS FACTORES MEDIOAMBIENTALES QUE PROVOCA MÁS ALTERACIONES EN LA SALUD?

## Pérdida de la audición



## Perturbación del sueño

DIFICULTADES PARA CONCILIAR EL SUEÑO  
INTERRUPCIONES DEL SUEÑO  
ALTERACIONES DE LAS FASES O LA PROFUNDIDAD  
AUMENTO DE LA FATIGA  
REDUCCIÓN DE LA PRODUCTIVIDAD

## Enfermedades cardiovasculares

HIPERTENSIÓN  
ENFERMEDAD CORONARIA



## Efectos en la salud mental

ANSIEDAD  
DOLORES DE CABEZA  
INESTABILIDAD EMOCIONAL  
IMPOTENCIA SEXUAL  
CAMBIOS DE HUMOR  
AUMENTO DE LOS CONFLICTOS SOCIALES  
NEUROSIS, PSICOSIS E HISTERIA

Fuente: Organización Mundial de la Salud

# #DíaSinRuido



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



**RUIDO: DEL LATÍN  
“RUGIDO”. SONIDO  
INARTICULADO,  
SIN RITMO NI ARMONÍA,  
CONFUSO  
Y POR LO GENERAL  
DESAGRADABLE.**



**#DíaSinRuido**



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



# ¿SABÍAS QUE EL RUIDO CONTRIBUYE A LA EXTINCIÓN DE MUCHAS ESPECIES ANIMALES URBANAS?



**#DíaSinRuido**



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]





**Tráfico:  
El ruido  
constante**

**Ocio nocturno:  
Noches en vela**

**Qué  
haces tú**

**#DíaSinRuido**



[ Educar hoy  por un Madrid más sostenible ]



# El ruido afecta a la salud

En las ciudades,  
el ruido proviene  
sobre todo de:



Vehículos motorizados



Trenes



Aviones

## El ruido en Europa

**1 DE CADA 5**  
**PERSONAS**

están expuestas a niveles de ruido de tráfico superiores a los límites que marca la OMS [55 dB]

**13**  
**MILLONES**

de personas sufren alteraciones en el sueño

### Causa



**72.000**  
hospitalizaciones anuales



**16.600**  
muertes prematuras anuales

### Enfermedades asociadas

- + Molestias, estrés
- + Trastorno del sueño
- + Alteración de la conducta, bajo rendimiento
- + Hipertensión
- + Enfermedades del corazón

Podría estar también asociado a diabetes y obesidad.