La OMS reconoci►recientemente el ruido como un contaminante ambiental con efectos adversos fisiol►icos y psicosociales sobre la salud. La contaminaci► ac►stica nocturna, sobre todo el ruido del tr►ico, en las ►eas urbanas provoca interrupciones y molestias en el sue►. Estas interrupciones cr►icas del sue► podr►n tener consecuencias graves para la salud, como un mayor riesgo de ataque cardiaco e hipertensi►. Adem► el ruido nocturno tambi► puede causar una mala calidad del sue►, lo que puede provocar cansancio matutino e insomnio. ► James Holt, investigador del estudio, adscrito al Centro Nacional de Prevenci► de Enfermedades Cr►icas y Fomento de la Salud de los Centros para el Control y la Prevenci► de Enfermedades (CDC) de EE.UU. se►l►que, seg►n los datos del estudio realizado en Atlanta, el 9,5% de la poblaci► general tiene riesgo de padecer muchas molestias durante el sue► y el 2,3% de sufrir niveles altos de interrupciones. Un sue► reparador adecuado y el bienestar mental son tan esenciales para una buena salud como una nutrici► apropiada y la actividad f►ica. Los investigadores plantean que evaluar y aliviar el ruido ambiental es un elemento esencial para mejorar o crear comunidades sanas. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_129199.html http://www.ajpmonline.org/webfiles/images/journals/amepre/AMEPRE_3492[3]-stamped.pdf Minho Kim, Seo I. Chang, Jeong C. Seong, James B. Holt, Tae H. Park, Joon H. Ko, Janet B. Croft . Road Traffic Noise: Annoyance, Sleep Disturbance, and Public Health Implications. American Joural of Preventive Medicine. October 2012, Vol. 43, No. 4 .