

La OMS reconoció recientemente el ruido como un contaminante ambiental con efectos adversos fisiológicos y psicosociales sobre la salud. La contaminación acústica nocturna, sobre todo el ruido del tráfico, en las áreas urbanas provoca interrupciones y molestias en el sueño. Estas interrupciones crónicas del sueño pueden tener consecuencias graves para la salud, como un mayor riesgo de ataque cardíaco e hipertensión. Además el ruido nocturno también puede causar una mala calidad del sueño, lo que puede provocar cansancio matutino e insomnio.

James Holt, investigador del estudio, adscrito al Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Fomento de la Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU. señaló que, según los datos del estudio realizado en Atlanta, el 9,5% de la población general tiene riesgo de padecer muchas molestias durante el sueño y el 2,3% de sufrir niveles altos de interrupciones.

Un sueño reparador adecuado y el bienestar mental son tan esenciales para una buena salud como una nutrición apropiada y la actividad física. 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](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 Journal of Preventive Medicine. October 2012, Vol. 43, No. 4 .