

## Algunas reflexiones sobre el sonido fuerte

¿Oíste hablar de la contaminación sonora?

¿Sabías que el ruido fuerte puede dañarnos la salud?

Todo sonido por encima de los 50 decibeles puede ser nocivo para nuestros oídos y nuestra mente

El sonido intenso de motos, autos, alarmas, música fuerte (especialmente de los auriculares), secador de pelo, etc., nos puede ocasionar pérdida auditiva, estrés, alteraciones del sueño y ansiedad.

Es importante tener en cuenta escuchar la música y mirar la tele a un volumen moderado. No abusemos de la bocina de los autos, no nos exponamos a ruidos fuertes como parlantes, y ante todo respetemos el espacio sonoro. Esto significa no imponer los sonidos o la música a los demás (en casa, en la playa, en un camping, en el ómnibus).

También las mascotas sufren mucho la exposición al ruido, especialmente los gatos y perros. Estos poseen una sensibilidad especial a determinados ruidos (truenos, cohetes, explosiones, etc.) que los hace sufrir mucho. Por eso, tengamos en cuenta protegerlos cuando el sonido es inevitable.