Resaltan efectos de la contaminación acústica y del ambiente en la salud mental

- *Diversos estudios han determinado que la exposición al ruido y la mala calidad del aire no solo afectan la salud física, sino que también pueden generar consecuencias importantes en la salud mental. Académico de la PUCV señaló que estos efectos operan de manera silenciosa y pueden manifestarse a través del estrés, la ansiedad, problemas de concentración e irritabilidad.*

Durante años, la contaminación acústica y ambiental se ha asociado principalmente a enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Sin embargo, cada vez existe más evidencia sobre su impacto en la salud mental.

Estudios en el ámbito de la salud pública advierten que la exposición constante al ruido y a la mala calidad del aire no solo perjudica al organismo, sino también al bienestar psicológico, favoreciendo la aparición de estrés, ansiedad y dificultades de concentración.

Al respecto, el académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), Felipe Rodríguez, explicó que la "exposición constante a sonidos intensos, como tráfico, construcciones, música u otros estímulos permanentes, activan respuestas fisiológicas en nuestro cuerpo y pueden afectar significativamente el sistema nervioso. Por otra parte, la contaminación ambiental, quizás de forma menos directa, no solo impacta el sistema respiratorio, sino que puede asociarse con procesos inflamatorios que afectan el funcionamiento cerebral, el estado de ánimo y el cómo nos sentimos con nuestro propio cuerpo".

Otro aspecto relevante de la contaminación acústica es su efecto en la conducta. Según indicó Rodríguez, puede provocar mayor irritabilidad, aumento de la sensibilidad emocional y dificultades en las relaciones interpersonales. “También influye en problemas de concentración, alteraciones del sueño y fatiga mental. Igualmente pudiera aparecer un aumento de síntomas ansiosos, síntomas depresivos”, precisó.

El académico de la PUCV sostuvo que uno de los aspectos más complejos de este fenómeno es que sus efectos suelen pasar inadvertidos, debido a que el ruido y la contaminación forman parte de la vida cotidiana en muchas ciudades. “No es una amenaza evidente, es un estrés que no registramos y que opera súper silenciosamente. Nosotros estamos acostumbrados a contextos bulliciosos, ruidosos y lo tenemos súper normalizado, pero si bien nos podemos adaptar a estos contextos, eso no significa que el cuerpo y nuestra mente no reaccionen. A la larga, mantenerse en alerta permanente igual causará un deterioro importante en salud mental y en la calidad de vida”, advirtió.

¿Cómo enfrentar el problema?

Para abordar esta problemática, los especialistas coinciden en la necesidad de impulsar acciones tanto individuales como colectivas.

A nivel estructural, plantean fortalecer las políticas públicas y las regulaciones ambientales orientadas a proteger a la población. En el plano individual, Felipe Rodríguez señaló que existen medidas que pueden ayudar a mitigar los efectos de este tipo de contaminación, como reducir la exposición al ruido mediante aislación acústica o el uso de audífonos con cancelación de sonido, lo que permite percibir espacios más tranquilos. Asimismo, destacó la importancia de mejorar la calidad del aire en interiores a través de la ventilación o el uso de purificadores.

“El contacto con espacios verdes igual aparece como un factor protector clave. Actividades como caminar en parques o pasar tiempo en áreas con vegetación han demostrado beneficios para la salud mental. Además, es recomendable incorporar hábitos de autocuidado, como la práctica de ejercicio físico, técnicas de relajación y pausas durante la jornada diaria, para reducir los niveles de estrés”, finalizó el académico.