El ruido que viaja con nosotros

Por **Dr. Franco Ferretti Zañartu**, médico miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo
(SOCHMET).

Durante décadas, la medicina del trabajo ha puesto atención en los riesgos asociados a la exposición al ruido en industrias, faenas mineras, aeropuertos o la construcción. Gracias a ello existen normas, programas de vigilancia auditiva y medidas de protección para miles de trabajadores. Sin embargo, persiste una preocupante exposición cotidiana: la de millones de personas que pasan parte importante de su día sometidas al ruido durante sus desplazamientos.

Para miles de personas, el día laboral parte en un bus, un vagón de Metro o una estación congestionada. Allí conviven motores, frenadas, altavoces, teléfonos móviles a alto volumen, música amplificada y artistas callejeros. Lo que suele considerarse una característica normal de la vida urbana constituye, en la práctica, una exposición diaria cuyos efectos sobre la salud no deberían seguir siendo ignorados.

La evidencia muestra que el ruido ambiental se asocia con alteraciones del sueño, aumento del estrés, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, dificultades de concentración y deterioro de la salud mental. No se trata únicamente de proteger la audición. El problema es mucho más amplio y afecta funciones esenciales para el bienestar y la calidad de vida.

En Chile, la contaminación acústica figura entre los problemas ambientales que generan más reclamos ciudadanos. El impacto puede ser aún mayor en personas con migraña, trastornos del sueño, ansiedad, hipertensión o condiciones de

neurodivergencia, para quienes la sobrecarga sensorial no representa una simple incomodidad, sino una barrera cotidiana. En una sociedad que envejece y busca avanzar en inclusión, esta dimensión tampoco puede seguir siendo ignorada.

Algunas ciudades han comenzado a actuar mediante mapas de ruido, barreras acústicas y mejoras en la infraestructura de transporte. Más allá de las soluciones específicas, existe un principio ampliamente utilizado en salud ocupacional: intervenir primero sobre la fuente del riesgo y el entorno antes que sobre las personas expuestas.

Aplicado al transporte público, ello implica avanzar hacia sistemas más silenciosos, regular efectivamente el sonido amplificado dentro de buses y trenes, ordenar la actividad artística en espacios especialmente habilitados y acelerar la incorporación de buses eléctricos, que ya han demostrado reducir la contaminación acústica en Santiago. También es posible mejorar la experiencia de viaje mediante acondicionamiento acústico en estaciones y vagones, monitoreo permanente de los niveles de ruido y espacios más amigables para personas con sensibilidad sensorial.

Durante mucho tiempo hemos aceptado el ruido como el precio inevitable de vivir en la ciudad. Sin embargo, cuando una exposición afecta el bienestar de millones de personas, deja de ser una simple molestia. Mientras el ruido siga siendo tratado como una incomodidad y no como un problema de salud pública, seguiremos ignorando un riesgo que acompaña diariamente a trabajadores y usuarios del transporte en todo el país.