

RUIDO LABORAL Y MEDIOAMBIENTAL



El ruido es el contaminante más extendido y en constante incremento debido al crecimiento económico y a la existencia de grandes concentraciones urbanas.

Sus efectos son más perjudiciales de lo que suponemos: varían desde simples molestias a pérdidas de audición, pasando por efectos somáticos como taquicardia, hipertensión arterial, cefaleas, fatiga, estrés, efectos sobre el equilibrio, alteraciones digestivas, alteraciones del sueño, incremento de la tensión muscular y dificultad en el aprendizaje, al disminuir la capacidad de atención y concentración e, incluso, la memoria y la motivación.

Los valores límites actualmente establecidos son:

- En el **ámbito laboral**: 80 dB(A)¹ para una jornada de 8h, en cualquier espacio.
- En el **ámbito del hogar**, en València²:

	Mañana y tarde	Noche (22h a 8h) ³
Estancias	45 dB(A)	35 dB(A)
Dormitorios	40 dB(A)	30 dB(A)

MAPA DE CURVAS ISÓFONAS. PERÍODO NOCHE



Niveles sonoros en dB(A)

0 - 50
50-55
55-60
60-65
65-70
> 70

Figura 5. Mapa de curvas isófonas para el período de noche
[Fuente: Mapa estratégico de ruido de Valencia]

- 1- El o la empleadora debe proporcionar información y capacitación y poner a disposición protección auditiva (uso no obligatorio).
- 2- Otras ciudades, como Madrid y Barcelona, son más restrictivas.
- 3- De domingos a jueves de 22.00h a 8.00h. Los viernes, sábados y vísperas de festivos de 22h a 9.30h del día siguiente, salvo las estrictamente necesarias por razones de urgencia.

Fuente: Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido y "Límite a los ruidos en Valencia" OCU. Ley 7/2002, de la Generalitat Valenciana, de Protección Contra la Contaminación Acústica.