



María González Villasevil

Redacción editorial E&J



---

## Trucos para insonorizar tu casa

Vivir en las ciudades a veces conlleva más problemas de los que nos gustaría. **El exceso de ruido** puede llegar a ser demasiado molesto a la hora de concentrarse, conciliar el sueño o cuidar tanto nuestra **salud** auditiva como la general.

[La Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) estima que **en España hay casi nueve millones** de personas que soportan diariamente **ruidos por encima** de los recomendados. Estar expuestos a **la contaminación acústica es más grave** de lo que parece. Provoca problemas relacionados con el descanso nocturno, hospitalizaciones e incluso, muertes prematuras, según datos recogidos en un informe de [la Agencia Europea de Medio Ambiente \(AEMA\)](#).

La **perdida de audición** como consecuencia de este fenómeno es un problema que cada vez se detecta en más personas en todo el mundo. En casos de exposición reiterada a ruidos extremos, **los daños** en nuestros oídos a raíz del ruido pueden ser **permanentes e irreversibles**. Algo que se va desarrollando gradualmente con los años. Si bien es cier

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |