



Campaña contra el Ruido 2026

29 de abril - Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido 2026

Efectos acumulativos del ruido: una amenaza ambiental silenciosa que actúa sobre todo el organismo.

Desde La Campaña Contra el Ruido (CCR), junto con diversas organizaciones civiles comprometidas con la salud pública y la calidad de vida, continuamos impulsando en 2026 una iniciativa nacional destinada a frenar uno de los problemas ambientales más invisibles y, sin embargo, más dañinos de nuestro tiempo: la contaminación acústica.

No es solo una molestia puntual. Su impacto depende de la intensidad, la frecuencia y, sobre todo, de su acumulación a lo largo del tiempo. La exposición continuada, incluso a niveles que no provocan un despertar consciente, altera nuestra fisiología y deteriora progresivamente la salud de millones de personas. Hoy sabemos, gracias a la evidencia científica, que el ruido sostenido activa múltiples sistemas biológicos de forma simultánea. Sus efectos son especialmente graves en la población infantil, personas mayores y colectivos vulnerables.

El impacto es global: activa el cerebro en modo de alerta, incrementa el estrés fisiológico, provoca fatiga mental, altera el sueño, incluso mediante microdespertares, afecta al rendimiento cognitivo, eleva la frecuencia cardíaca, favorece la liberación sostenida de hormonas del estrés, cortisol y adrenalina, produce fatiga, daño progresivo de las células ciliadas, pérdida auditiva irreversible y acúfenos, favorece procesos inflamatorios crónicos y aumenta la vulnerabilidad frente a enfermedades, genera irritabilidad y ansiedad, está relacionado con depresión y demencia, reduce la calidad de vida y limita el uso y disfrute del espacio urbano.

Los valores límite no pueden interpretarse como umbrales de seguridad, sino como herramientas administrativas para gestionar el riesgo. Estos indicadores describen cuánta energía sonora existe, pero no reflejan cómo interactúa con el organismo humano. No solo importa cuánto ruido hay, sino qué ruido es, cuánto tiempo convivimos con él y su alta o baja frecuencia. El desafío actual no consiste solo en fijar límites más bajos, sino en avanzar hacia modelos de evaluación capaces de diferenciar qué tipo de ruido está presente y cuál es su impacto real sobre la salud. La relación entre ruido y salud no es binaria, sino continua y acumulativa. Esta realidad se alinea con los artículos 43 y 45 de la Constitución

Española, que reconocen el derecho a la protección de la salud y el derecho a un medio ambiente adecuado, y con la jurisprudencia del Tribunal Supremo y del Tribunal Constitucional, que han señalado que la exposición continuada al ruido puede vulnerar derechos fundamentales cuando afecta a la calidad de vida y a la intimidad e inviolabilidad del domicilio, coloquialmente llamado derecho al descanso.

Ignorar la contaminación acústica tiene un coste humano, social y económico inasumible: miles de muertes prematuras cada año, pérdida de productividad, carga sanitaria, deterioro del aprendizaje y un impacto emocional que erosiona la convivencia y el bienestar colectivo.

Ante esta realidad, desde la CCR hacemos un llamamiento urgente a las instituciones públicas para que adopten políticas preventivas eficaces, impulsen diseños urbanos más silenciosos y refuercen la protección de la ciudadanía frente al ruido. Pero también apelamos a la responsabilidad individual y colectiva: la transformación del entorno sonoro es una tarea compartida.

Te invitamos a sumarte a esta campaña y a convertirte, junto a los colectivos ya implicados, en agente de cambio, para hacer visible lo invisible. Cada acción cuenta. Es momento de reconocer el silencio no como una ausencia, sino como un bien común esencial para la salud, la equidad, la calidad de vida y el confort acústico.

Portavocía de la Campaña Contra el Ruido 2026

Yomara García Viera	607 537 916	yomara@bufetegarciaviera.com
---------------------	-------------	------------------------------



CAMPAÑA CONTRA EL RUIDO constituida por: AECOR (Asociación Española para la Calidad Acústica); FACUSPAT (Federación de Asociaciones Contra la Contaminación Acústica y en Defensa del Patrimonio Histórico); FACR (Federación de Asociaciones contra el Ruido); AICE (Federación Asociaciones Implantados Cocleares de España); JCR (Juristas contra el Ruido); SEORLCCC Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello.