

viernes - agosto 24, 2018

Ruido “taladra” cabeza de ciudadanos

Estar expuestos a ruidos tan elevados tiene como consecuencia dolores de cabeza que dañan la salud física y emocional de conductores, pasajeros y transeúntes.



Para quienes viven en urbes mexicanas como la Ciudad de México, Guadalajara, Querétaro y Mérida, circular por sus vialidades principales significa soportar tanto ruido como el que hace una secadora o una licuadora prendidas sin parar (entre 70-75 decibeles), rebasando por mucho el límite máximo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS): 55 dB. Incluso, en avenidas como Eje Central, Politécnico y Vía Morelos de la capital del país, el ruido llega a superar los 100 dB, un sonido tan fuerte como el que genera un taladro.

Como resultado, quienes están expuestos constantemente a altos niveles de ruido – incluyendo conductores, pasajeros y transeúntes – sufren con frecuencia severos dolores de cabeza, mismos que derivan en irritabilidad, fatiga, dificultades para concentrarse y poner atención, además de trastornos de la memoria y del sueño.

“Lamentablemente, los ciudadanos suelen percibir los dolores de cabeza como compañeros inevitables y poco dañinos que basta soportar, pero, en realidad, las cefaleas pueden tener importantes consecuencias en múltiples aspectos de la vida e incluso afectar el rendimiento en el trabajo y las relaciones familiares”, destacó la **Dra. Paola Maldonado**, Mtra. en Bioética y especialista en medicamentos OTC.

El impacto de los dolores de cabeza recurrentes o cefaleas es tan importante, que la OMS afirma que imponen una carga personal de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos a quienes los sufren.

Por ello, es importante que los individuos tomen



acciones eficaces para controlar los dolores de cabeza utilizando opciones farmacológicas eficaces y seguras. “Para eliminar un intenso dolor de cabeza, como el que ocasiona el ruido del tráfico, no basta con relajarse o beber un té, sino que es necesario elegir una terapia analgésica que actúe a nivel neurológico”, explicó la especialista.

En este sentido, refirió, un fármaco que ha demostrado su seguridad y eficacia es el Ácido acetilsalicílico adicionado con cafeína (Cafiaspirina), sustancia que potencializa la eficacia del analgésico, alejando el dolor por más tiempo. Incluso, diversos estudios plantean que los pacientes quienes usan analgésicos sin cafeína requieren alrededor de 40% más fármacos para obtener el mismo alivio que las personas quienes toman el mismo tratamiento con cafeína.

Asimismo, distintas investigaciones demuestran que la cafeína estimula al sistema nervioso central, lo cual favorece que las personas se sientan más alerta y puedan concentrarse mejor. “Considerando el apresurado ritmo ciudadano, un analgésico con cafeína es un aliado ideal para controlar el dolor de cabeza sin descuidar las actividades cotidianas”, sugirió la **Dra. Maldonado**.

Adicionalmente, señaló, se deben tomar medidas coadyuvantes para reducir la exposición a los altos niveles de ruido en el tráfico, como escuchar la radio o música a niveles moderados evitar al máximo el uso del claxon, así como identificar zonas donde se realicen obras viales ruidosas o en las que haya intenso tránsito y evadirlas en la medida de lo posible.

“Si bien los ciudadanos estamos muy alertas actualmente de los niveles de contaminantes atmosféricos, no debemos perder de vista que el ruido también puede generar importantes consecuencias a la salud. Disminuir la exposición a éste y controlar sus consecuencias debe ser fundamental y, en caso de que después de utilizar algún tratamiento para el control de la cefalea ésta no desaparezca, es importante consultar al médico, pues puede tratarse de otro tipo de trastorno o síntoma”, concluyó la especialista.