



Edita:  
**Federación Regional  
de Asociaciones de Vecinos  
de Madrid (FRAVM)**

C/ Bocángel, 2. 28028 Madrid  
tfno: 91 725 29 09  
fax: 91 725 06 23  
[www.aavvmadrid.org](http://www.aavvmadrid.org)  
[fravm@aavvmadrid.org](mailto:fravm@aavvmadrid.org)

Subvencionado por:



*Este proyecto ha sido subvencionado por el Instituto Municipal de Consumo del Ayuntamiento de Madrid, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid (FRAVM)*



**Consejos  
para reducir  
el ruido**





## Consejos para reducir el ruido

El ruido ambiental es una de las principales causas que perjudican la calidad de vida, sobre todo en las ciudades. Y no hablemos del ranking que ocupa España, pues sólo Japón nos supera a nivel mundial como país ruidoso. Para muchos, esto supone una auténtica pesadilla que, sin embargo, podemos suavizar con pequeños gestos diarios.

No es bueno el bullicio exagerado, pero tampoco es necesario hablar como si estuviéramos en la sala de espera del médico o en una iglesia. Aquí, como en tantas otras cosas, en el punto medio está la virtud. La alegría de vivir, a veces se demuestra con un mayor alboroto, y la fiesta y el ruido suelen ir unidos, las excepciones nadie las discute, pero aquí hablamos de tener una vida diaria más agradable, libre de ruidos innecesarios que incrementan nuestro estrés y contaminan la atmósfera con sus molestos sonidos.

El ruido del tráfico o de las máquinas de las obras de la calle no podemos eliminarlo, pero sí podemos actuar para tener una vida más silenciosa y agradable dentro de casa.

Una de las primeras medidas que podemos tomar es con un adecuado aislamiento acústico, con lo que ganaremos salud física y psicológica y nos ahorraremos feas disputas con parientes y vecinos.

Para lograr un aislamiento adaptado a las necesidades de tu casa tienes muchas opciones, desde moquetas, alfombras, parqués o incluso láminas de impacto (especie de muelle pare minimizar los ruidos de tacones, movimiento de sillas, etc.).

Otros actividades ruidosas que puedes evitar es limitar el volumen de la música, de la televisión, o el uso excesivo de equipos escandalosos (tallador, cortacésped, etc., y recuerda utilizarlos sólo durante el día y no los domingos). Más cosas que puedes hacer: no hablar a gritos de forma habitual, controlar el ruido de los animales domésticos, de instrumentos musicales...

Si no hay más remedio que hacer este tipo de ruidos, vigila que la duración y la repetición sean limitadas.



## Algunos consejos que mejorarán tu calidad de vida y la de los demás

- Evita el tono excesivamente alto de la voz en la vía pública y muy especialmente dentro de la propia vivienda.

- Evita el calzado con tacón, la caída de monedas, mover una simple silla arrastrándola, o abrir o cerrar bruscamente una persiana. Asimismo controle la evacuación de líquidos, apertura de grifos, cisternas, etc.

- Asimismo, en las obras y trabajos de acondicionamiento de la vivienda se deberán adoptar las medidas oportunas para evitar los ruidos emitidos que excedan de los niveles acústicos fijados para la respectiva zona, teniendo en cuenta que estas operaciones no se permiten a partir de las 22,00 horas.

- Al entrar a tu vivienda ten preparadas las llaves y evita el sonido "sonajero".

- Ten en cuenta que el uso del ascensor o de otros elementos mecánicos produce

por si mismo ruido. Rentabiliza su uso.

- Evita molestar a los demás con los sonidos, cantos y gritos de los animales domésticos. Los animales domésticos autorizados deberán ser guardados dentro de los domicilios de sus propietarios, donde no molesten con sus ruidos a la colectividad, no debiendo permanecer en balcones, azoteas o zonas comunes.

- Los aparatos de uso doméstico son otra fuente importante de ruidos molestos. Evita el funcionamiento en horas nocturnas de la lavadora, el lavaplatos o el aparato de aire acondicionado si alguno de ellos se encuentra defectuoso. Aparte del ruido estos elementos pueden producir vibraciones desagradables.

- Ten en cuenta que la noche multiplica el sonido debido al silencio y a la humedad ambiental.

- Evita portazos, o descargas de peso de manera brusca.

- Controla el volumen de tus aparatos de televisión y sonido.

- Por último, una de las fuentes de contaminación acústica más importante son los vehículos a motor. Intenta no molestar con actividades ruidosas motorizadas fuera de las zonas reservadas a tal fin, pues podrías impedir el descanso de los residentes y dañar la fauna silvestre (motocross, moto de nieve, etc)

- Además, ten en cuenta que desde que entras o sales de un inmueble se accionan sistemas tales como puerta de vehículos, relojes de luces, etc, y que tu vehículo hace un ruido inevitable por rozamiento y por combustión.

- Evita la bocina así como aceleraciones y frenazos innecesarios.

**Como ves, la contaminación acústica es motivo de preocupación para la salud pública y la protección del medio ambiente.**