



CONTAMINACIÓN ESTUDIO EN MADRID

EL TRÁFICO, ENEMIGO DE LA DIABETES

Mayores picos de ruido se han asociado con más muertes derivadas de esta enfermedad

CLARA MARÍN / Madrid

La exposición a altos niveles de ruido, concretamente el de la noche, puede causar una mayor mortalidad por diabetes a corto plazo. Es la conclusión que se extrae de un estudio publicado en la revista *Acta Diabetológica* que ha analizado los niveles de ruido en la ciudad de Madrid entre los años 2001 y 2009.

Se trata de una investigación realizada conjuntamente por el Instituto de Salud Carlos III, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universidad Autónoma de Madrid y que viene a confirmar los efectos nocivos que el tráfico tiene sobre la salud. «Tradicionalmente se ha pensado que los efectos del ruido eran simples molestias, como irritabilidad o dolores de cabeza» cuenta el coautor del estudio, Julio Díaz, doctor en Física y científico titular de la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto Carlos III de Madrid. Sin embargo, ahora se está viendo que no se trata sólo de eso, sino que tal y como se observa en publicaciones previas del mismo autor, el ruido del tráfico está relacionado con la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

En este último trabajo, Díaz y su equipo han observado la relación existente entre el ruido y la mortalidad por diabetes. Si bien no se puede afirmar al 100% que una persona con diabetes muera por esta causa, sí que se ha observado que cuando se incrementa el ruido del tráfico, aumentan las muertes por este trastorno.

¿Y por qué ocurre esto? Díaz establece la causa, entre otros factores, en el cortisol. «Cuando tú duermes y hay ruido —explica— tu cuerpo genera una reacción de estrés a través del eje hipotalámico que lo que hace es volcar un montón de sustancias en la sangre, entre las que se encuentra el cortisol». La clave está en que las personas con mayor nivel de esta hormona en sangre tienen mayor riesgo de sufrir diabetes. Pero, como todo en medicina, esto no se puede asegurar siempre. «Si una persona fuma, tiene mayor riesgo de desarrollar neumonía, pero esto no quiere decir que todo aquel que fume tendrá neumonía. Lo que sí se sabe es que es un factor de riesgo, como lo es el cortisol para la diabetes» aclara Julio Díaz.

Pero el estudio no se limita a asociar el ruido a la diabetes, sino

que lo vincula particularmente a la mortalidad por dicha enfermedad. Y esto lo hace a un corto plazo de entre dos y tres días. Es decir: después de un pico de ruido, a los dos o tres días se observa un pico de mortalidad por diabetes, especialmente en mayores de 65 años.

«La gente no es consciente de la magnitud del problema», opina Díaz, que pone cifras a lo que supondría reducir el ruido de las ciudades: según un estudio de este mismo grupo de investigadores (todavía sin publicar), si se bajase el nivel del ruido en 0,5 decibelios, se evitarían en torno a 350 muertes al año en mayores de 65 años en la ciudad de Madrid. Según el autor, esto es sumamente fácil, y se podría hacer por ejemplo poniendo otro tipo de asfalto.

No obstante, no parece que las medidas necesarias vayan a ponerse en marcha en breve. «Personalmente creo que en cuanto a la concienciación sobre el ruido se refiere, estamos a nivel de los años 50 cuando se empezó a hablar de contaminación química», señala Díaz. En su opinión, una de las acciones a tomar debería ser, no sólo conse-

UN RIESGO LATENTE

La incapacidad del organismo para producir la insulina necesaria para procesar los carbohidratos, las grasas y las proteínas, conocida como diabetes, es una patología que, según los últimos datos, afecta a 382 millones de personas en el mundo. Se calcula que en España hay 3,79 millones de diabéticos. La diabetes es una enfermedad crónica que se suele diagnosticar a partir de los 30 años, y cuya prevalencia es mayor en hombres que en mujeres. El 64% de los diabéticos vive en áreas urbanas. Se calcula que dentro de 20 años una de cada 10 personas tendrá diabetes, una enfermedad que genera un coste anual de 548 millones de dólares.

guir que los coches fueran mucho menos contaminantes a nivel químico, sino que también lo fueran a nivel acústico. Y es que el estudio ha puesto de relieve que los efectos del ruido del tráfico sobre la salud

humana son totalmente independientes a las partículas contaminantes. Esto es, que aunque se consiguiera un coche 100% limpio, si éste siguiera haciendo el mismo ruido, el problema persistiría.

Atasco en Madrid, ciudad en la que se analizó el nivel de ruido entre 2001 y 2009. / ALBERTO CUÉLLAR



Tanto a Díaz como a sus compañeros les gustaría que se hicieran más investigaciones similares a ésta en otros lugares del mundo,

El ruido también aumenta el peligro de enfermedades del corazón

debido a las graves consecuencias para la salud. El problema, explica Díaz, es que no en todos sitios existen las estaciones de medición de ruido que hay en Madrid, que según Díaz son «excepcionales» y permiten tomar datos cada 15 minutos. Precisamente este experto remitió el estudio al Ayuntamiento de Madrid para que fuera consciente de lo que estaba pasando pero, por el momento, no ha recibido respuesta alguna.

Wolfgang Babisch, investigador alemán de la Agencia Federal del Medio Ambiente, también ha estudiado los efectos del tráfico en la salud. Según apunta, ya son varios los estudios que, como el de Díaz, relacionan el tráfico con la diabetes, ya que uno de los efectos del ruido es alterar las hormonas y el sistema nervioso. Babisch cree que «el ruido es malo para la salud cuando este no es deseado, y cuando interfiere en actividades como dormir o concentrarse». El científico alemán recuerda que «el oído nunca descansa», por lo que, aunque no nos quejemos, el ruido puede afectarnos al sueño.

Según advierte Babisch, además de la diabetes apuntada por Julio

Díaz, hay otras alteraciones que causa el ruido, como la pérdida de audición, el aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial y un mayor riesgo de enfermedades coronarias.