

2025-06-22

Más de 5 mil denuncias por ruido en CdMx: vivir en una urbe que taladra la cabeza

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/contaminacion-sonora-ciudad-mexico-ruido-dana-salud>

DOMINGA. Diana Dillon va y viene por su departamento con audífonos especiales. Intenta bloquear así un catálogo de ruidos interminable que comienza a las siete de la mañana de lunes a sábado: martillos hidráulicos, taladros profundos, el chirriar de máquinas que cortan y sueldan metales, mezcladoras de cemento y gritos de decenas de trabajadores.

Diana busca silencio en algún punto de su casa en la colonia Narvarte, pero esto se ha vuelto imposible desde abril de 2024, cuando comenzaron las obras de reconstrucción de un edificio que se vino abajo en el temblor de septiembre de 2017. A los pocos meses, la tortura acústica se duplicó: justo a espaldas de su edificio, otro proyecto de edificación comenzó a levantar su estructura. El ruido la tiene acorralada.

Su vida no sería tan tortuosa si en lugar de vivir en Ciudad México, viviera en Santiago de Chile, a la vanguardia en la reglamentación acústica y donde existe un manual para la gestión y control de ruido en actividades de construcción. Estas medidas incluyen pantallas acústicas, paneles de material fonoabsorbente, cerramientos parciales o totales; uso de cortinas y túneles acústicos para camiones de hormigón, motores con silenciador, cabinas insonorizadas, y un estricto calendario de días y horarios de trabajo.

Pero no sólo es el ruido de las construcciones alentadas por una voraz industria inmobiliaria lo que taladra los oídos de millones de chilang@s: el ruido es parte del paisaje de esta ciudad. Se desliza entre cláxones, motores de autos, camiones, motos y aviones; altavoces de ambulantes; fiestas, restaurantes y bares que desafían los decibelios (dB) permitidos todas las noches; y ladridos y aullidos de perros, producto del 'boom' de 'perrhijos' que afecta a comunidades de vecinos.

La Ciudad de México sufre paradójicamente una amenaza 'silenciada'. No se ve, no deja residuos visibles. Pero el impacto de la contaminación acústica en la salud de las personas no es menor a cualquier otro contaminante; de hecho, las afectaciones por el ruido son apenas superadas por la contaminación del aire, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Pérdida de audición (tinnitus y sordera), trastornos del sueño e insomnio; problemas cardiovasculares, además de efectos psicológicos como el estrés, la ansiedad, o la depresión, son algunos de los efectos de la contaminación acústica. ¿Te suenan?

La CdMx es un monstruo acústico

El ruido se encuentra íntimamente ligado a los aspectos sociales, culturales y políticos de las ciudades, coinciden los especialistas Fausto Rodríguez Manzo, Dulce Ponce Patrón y Elisa Garay Vargas del Laboratorio de Análisis y Diseño Acústico de la UAM Azcapotzalco, y Jimena de Gortari, de la Universidad Iberoamericana. La contaminación acústica tiene que ver con la manera en que vivimos y nos relacionamos entre personas y comunidades, ciudadanía y entorno.

"Y aunque todos la sufrimos, pocos la reconocen como un problema real", se lamenta el profesor Fausto, quien ha trabajado en la medición y análisis sonoro de la capital desde hace más de 15 años.

Uno de sus esfuerzos más recordados es el Mapa de Ruido de la Ciudad de México (2012), un proyecto pionero que, aunque valioso, hoy se considera desactualizado. "La ciudad se ha vuelto un monstruo acústico. Hay más tráfico, más comercios, más aviones, más de todo.", lamenta.

Si bien en las grandes urbes la contaminación acústica es difícil de controlar, claro que las ciudades podrían transformarse en espacios más amables. El problema es que no hay voluntad: "la autoridad política no se lo ha tomado en serio. La percepción importa y mucho y, si no lo vemos como un problema, no haremos nada al respecto. Y ese es quizás el mayor reto", agrega el profesor durante esta entrevista con DOMINGA en el Centro Histórico.

Ahí, sobre la calle Madero, el profesor Fausto Rodríguez y yo damos un paseo para entrevistar a quienes viven rodeados de ruido: bocinas de comercios con música de reggaetón, cantantes invidentes que interpretarán canciones de José José o Ana Gabriel, promociones anunciadas a gritos por empleados de restaurantes y bares que buscan atraer a la clientela. Conversaciones, gritos y risas de cientos de transeúntes.

En el trayecto, encontramos a un policía del gobierno local que vigila la zona. "Acá es así todo el día. Todo el día. Yo le voy a decir algo y, a lo mejor me voy a oír muy mal, pero esta calle es como una tarjeta de presentación. Aquí pasan muchos turistas y, de verdad, este corredor peatonal es una porquería", dice el poli.

"Es mucho estrés. Son muchos decibeles [sic]. Y cuando unos cantantes se encuentran con otros, uno le sube, y el otro le sube [...]. ¡Qué bárbaro! Sí, es muy molesto. El señor que vende los paraguas a gritos; el que está gritando sus mercancías, los comercios que sacan sus bocinas muy grandes, las patrullas con sus sirenas. Todo afecta", agrega y nos pide no poner su nombre para "no meterlo en problemas".

Si dejamos de lado el tráfico vehicular la mayor fuente de ruido en las metrópolis, la contaminación acústica que proviene de bocinas y equipos de sonido ocupa 50% de las 5 mil 759 denuncias que la Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial de la Ciudad de México (PAOT) ha recibido entre enero de 2020 y abril de 2025, según un análisis de datos obtenidos vía transparencia. Otro 30% de quejas corresponde a ruido de maquinaria; y el restante 20% se distribuye entre fuentes diversas que incluyen sistemas de alarmas, voces, cantos y animales.

"Cuando el ruido te genera una molestia, el cuerpo libera cortisol [también llamada hormona del estrés], y eso afecta tu organismo cuando excede los límites de la normalidad", explica Dulce Ponce. "Incluso cuando no lo percibimos, los ruidos nocturnos pueden modificar nuestras fases de sueño y deteriorar la calidad de vida".

Esta situación ha trascendido incluso a su vida en pareja, se acumula la tensión en casa debido al mal humor que genera el ruido; así que tratan de controlarlo desarrollando rituales de evasión, como pasar semanas fuera o buscar cafés lejanos para trabajar.

"Trabajo desde casa, doy clases, grabo sesiones, aplico exámenes. En todo se escucha el ruido. Te roba la concentración, te drena. A veces me daba cuenta que empezaba a gritar, como en un estado de ansiedad", dice Diana.

Las rutinas han mutado. Diana y su pareja a veces trabajan de noche, cuando el infierno se apaga. Lo malo es que despiertan temprano, y no por decisión propia, sino porque los martillazos vuelven.

¿Es folclor o contaminación acústica?

Pero ¿qué es el ruido?, ¿lo es una tambora en la playa?, ¿un gallo a las cuatro de la mañana?, ¿una fiesta patronal tronando cohetes por horas? Los profesores Dulce Ponce, Elisa Garay y Fausto Rodríguez insisten en que el ruido es una construcción cultural. "Un mismo sonido puede ser una agresión o pertenencia cultural, dependiendo del contexto", dice Fausto.

Lo que en Londres sería un escándalo, en Mazatlán puede ser tradición, dice. Se refiere a la polémica generada en

marzo de 2024 por la presencia de bandas de música norteña en las playas de Mazatlán, Sinaloa, fenómeno cultural que se intentó prohibir por parte del empresariado hotelero ya que perturbaba el descanso del turismo y lo acababa por ahuyentar.

Jimena de Gortari no romantiza el caos urbano. Sabe que la contaminación acústica tiene efectos reales en la salud. Pero pide matices. "No se trata de eliminar lo sonoro, sino de saber convivir con ello. En México no puedes quitar una banda en la playa o un sonidero, pero sí hay que negociar, regular y respetar ciertos espacios y horarios".

Ahora, el hecho de que haya pertenencias culturales como los cilindrereros o el chillido de la venta de camotes, no significa que todo valga. Hay límites objetivos, explica Jimena. Los sonidos industriales, mecánicos o eléctricos por encima de cierto umbral son perjudiciales, aquí y en cualquier parte del mundo, y para ello hay reglamentaciones.

El gran problema es que la aplicación de estas normas es laxa. Existen normas como la NOM-081-SEMARNAT, que define los niveles de ruido máximos que pueden emitirse desde fuentes fijas en zonas residenciales, comerciales e industriales; es decir incluye cualquier instalación que emita ruido como resultado de su funcionamiento.

Los límites que se establecen para México, de hecho, están muy alineados con los de la OMS: 55 dB en el día y 50 por la noche en zonas residenciales; en zonas industriales y comerciales va de 68 a 65 dB; y para ceremonias, festivales y eventos de entretenimiento se permiten hasta 100 dB por un máximo de cuatro horas.

También hay reglamentos locales, como la Norma Ambiental 005 de la Ciudad de México, que ha permitido cerrar establecimientos ruidosos, aunque después de un tiempo vuelvan a abrir; el 23 de abril de 2021, se publicaron en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México reformas a la Ley Ambiental en materia de ruido, en las cuales se prevén regulaciones para las fuentes móviles (automotores, motocicletas y triciclos motorizados) y la prohibición del uso de bocinas para amplificar la voz y el sonido.

Y ¿qué dice la autoridad?: las obras hacen ruido

"Pero ¿has visto alguna vez que detengan una moto por hacer ruido? Jamás. Las motos son uno de los males mayores. Son estrepitosas", dice Jimena de Gortari, arquitecta de formación, doctora en urbanismo, investigadora y cronista sonora. Ella ha hecho del ruido su objeto de estudio. "He descubierto que la gente le tiene miedo al silencio", dice. Cuando menciona el silencio en sus talleres o pláticas, la gente lo relaciona con imágenes de muerte, soledad, vacío. "Es cultural. En México somos ruidosos y eso se asume como identidad".

Pero hay que diferenciar: una cosa es la vida vibrante y otra el caos ensordecedor, explica. "Durante la pandemia, cuando todo se detuvo, fue impresionante. El silencio fue extraño pero también revelador, parecía que la gente le tenía miedo al virus y eso también les hacía más silenciosos. Pero cuando volvimos a la vida cotidiana todo volvió a ser como era".

No es que en México no haya normas. Las hay pero "no bajan". No se traducen en políticas públicas: no se entienden, no se aplican y esto genera consecuencias en la vida de las personas, dice Jimena, quien ha recopilado testimonios de personas que describen qué les provoca el ruido, qué sienten, y cómo lo viven.

"Tengo registros muy fuertes, el de una vecina que me decía que desde que empezaron a pasar aviones encima de su casa, se sentía deprimida. El ruido le disparaba la ansiedad [...], nadie va al médico diciendo 'tengo presión alta porque hay una obra junto a mi casa'. Sin embargo, ocurre".

El padre de Jimena vivió años con una obra de construcción al lado, con maquinaria que picaba roca sin parar y "terminó con un marcapasos. No digo que fue sólo por eso, pero él decía que no podía más". Se quejaron y la respuesta institucional fue demoledora: "Las obras hacen ruido".

El ruido y los privilegios sociales

Habitar en cualquier esquina de la Ciudad de México es darse cuenta de que leyes y reglamentos son papel mojado. Hay una preocupación creciente por el llamado ruido recreativo: el de bares, los roofgarden, fiestas o videojuegos. "No queremos satanizar el ocio, pero sí generar conciencia. ¿Qué dosis de ruido estamos tolerando como normales en esta ciudad?", se preguntan las profesoras Dulce Ponce y Elisa Garay.

La OMS considera que los niveles de exposición no deben superar los 70 dB, el oído humano puede tolerar y asimilar hasta ese nivel sin dañarse temporal o permanente; pero cualquier otro sonido por arriba de ese volumen es peligroso, posiblemente genere algún tipo de lesión. Advierte también que, cuando una persona sufre la exposición repentina a un sonido muy alto y agudo, como los fuegos artificiales, puede perder la audición de manera temporal.

Dentro de esta escala sorprende muchísimo, por ejemplo, los decibelios que pueden generar los ladridos y aullidos de los perros: uno pequeño o mediano (a corta distancia) puede emitir entre 80 y 90 dB, un perro grande o de ladrido fuerte (tipo pastor alemán o labrador) entre 100 y 110 dB y un ladrido muy intenso, cerca del oído, puede llegar hasta los 120, comparable al ruido de una sirena.

A esto se suma la calidad acústica deficiente de construcciones recientes: edificios hechos con tablaroca, sin materiales absorbentes como fibra de vidrio o lana mineral. Resultado: se escucha todo lo que pasa con los vecinos y el aislamiento es casi inexistente: "Y como no hay regulación, las inmobiliarias hacen lo que quieren", dice Jimena de Gortari. Si además se tiene la mala suerte de vivir junto a una vialidad grande, un segundo piso, el metro elevado o trenes ligeros, no hay solución que valga para evadir el ruido y el impacto que esto tendrá en la salud de los habitantes.

En España existe la Ley del Ruido que establece límites y obliga al gobierno a elaborar mapas estratégicos para infraestructuras como ferrocarriles y aeropuertos; existen además medidas de mitigación como implementar barreras acústicas, ayudas para el aislamiento de viviendas y restricciones operativas en horarios nocturnos. Algunas de estas ayudas provienen de fondos comunitarios ya que en la Unión Europea existe la obligación de diseñar planes de acción para reducir la exposición de la población al ruido e informar y consultar al público afectado.

En Ciudad de México esto no se contempla y, de hecho, hubo un intento fallido impulsado por la UAM Azcapotzalco con el profesor Fausto Rodríguez y un grupo de arquitectos a la cabeza que proponía construir una barrera acústica en algunas estaciones elevadas de la Línea 12 del Metro, inaugurada en octubre de 2012.

Cuando la empresa que construyó esa línea propiedad de Carlos Slim les planteó hacer el estudio de acústica, explicó que varias estaciones (Tezonco, Olivos, Nopalera, Zapotitlán, Tlaltenco y Tláhuac) serían elevadas y que la rueda metálica con el riel podría generar contaminación acústica para los habitantes. "Entonces, lo que hicimos fue hacer un estudio, inclusive una serie de modelos y determinamos que había que poner barreras acústicas, sobre todo cuando los trenes pasaban por las zonas de viviendas, ya que hay muchos conjuntos habitacionales en esa en esa línea [...]. Hicimos el estudio, lo entregamos a la gente del grupo, nos lo recibieron, y pues creo que se quedó un cajón", lamenta el profesor.

"El ruido revela cómo se distribuyen los privilegios y los privilegiados en la ciudad. Hay quienes viven entre cláxones y periféricos, y hay otros que tienen silencio asegurado por su código postal", dice Jimena de Gortari. En colonias de enormes casas residenciales el ruido es sin duda significativamente menor. Por eso insiste: hace falta más política pública, más participación ciudadana, más educación sensorial.

Hagamos ruido contra el ruido

En Ciudad de México hay seis tipos de establecimientos que generan más del 78% de las denuncias por ruido

ante la PAOT. En primer lugar, están los restaurantes, cafés y bares con 29% de las quejas. El segundo lugar lo ocupan las tiendas (deportes, autos, farmacias, centros comerciales) que generan 24% de las denuncias. En tercer lugar, están los talleres y fábricas (9.5%). El cuarto lugar es para los salones de eventos y fiestas (8%). El quinto lugar lo ocupan gimnasios, centros deportivos y escuelas de baile (5%) y, finalmente, autolavados, refaccionarias y gasolineras (3%).

El profesor Fausto Rodríguez indica que es necesario crear una conciencia que no existe; de hecho, cuando conduce encuestas para sus estudios sobre mapas sonoros, se ha dado cuenta que la gente no menciona el ruido como un "problema de contaminación". Sólo cuando se comienza a entrar en el tema, las personas lo relacionan como algo molesto: la música del bar, el reguetón del vecino, los perros del edificio y las motos que no dejan dormir.

Parte de la solución, coinciden especialistas, está en educar desde la infancia. Enseñar que hacer ruido puede ser una forma de violencia. En esta labor están las profesoras Dulce Ponce y Elisa Garay. Desde 2016, las académicas de la UAM encabezan una campaña educativa que apuesta por enseñar a escuchar desde la niñez, dirigida a estudiantes de tercero y cuarto de primaria, entre 9 y 11 años. Se llama "Hagamos ruido contra el ruido".

Han llevado actividades a escuelas, bibliotecas y espacios culturales, con un enfoque tan lúdico como riguroso, que mezcla ciencia, pedagogía y participación comunitaria. A lo largo de los años, la imagen y los materiales han evolucionado, pero el objetivo sigue siendo el mismo: enseñar a los pequeños que el ruido contamina. "Muchos no lo veían como contaminación porque no lo asociaban con algo tangible, como la basura o el agua sucia", explica Elisa.

Tras los talleres, esa percepción cambió. Una de las claves ha sido la forma de explicar el fenómeno. Como con la lotería sonora, los niños identifican sonidos urbanos el afilador, el camotero, el carrito de basura. También aprenden cómo se transmite el sonido y cómo afecta el ruido al cuerpo y a las emociones.

Uno de los momentos más poderosos ocurre con la dinámica donde las infancias deciden si una onomatopeya es un sonido agradable o ruido molesto. Luego ilustran esos ruidos una licuadora, un coche, una fiesta y los colocan en un mural colectivo que llaman "la ciudad ruidosa". Allí aparecen los llamados "monstruos del ruido", una metáfora que convierte un problema complejo en algo comprensible y transformable.

Los resultados son contundentes. Los niños no sólo reconocen más efectos del ruido, sino que modifican su comportamiento. "Antes se protegían del ruido o lo toleraban. Después de la intervención, empiezan a actuar: bajaban la voz, piden bajar el volumen, se dan cuenta de que también ellos hacen ruido", relata Dulce Ponce.

¿Te imaginas un sello 'libre de ruido'?

Cuando en la Ciudad de México se lanzó una agresiva campaña contra el tabaquismo y entró en vigor la Ley Antitabaco (2008), que prohibió fumar en espacios cerrados como oficinas, bares o restaurantes, fue un 'shock'. Pero la gente lo entendió. Hoy se fuma mucho menos que antes. Y lo mismo debería ocurrir con el ruido.

"¿Te imaginas algo como un sello 'libre de ruido', inspirado en el 'libre de humo'? Todo comienza con un cambio de conciencia. Antes se fumaba en todos lados: universidades, el metro, los aviones. Hoy eso es impensable. Pero ese cambio vino de campañas fuertes, visibles, bien dirigidas. Con el ruido debería pasar lo mismo", propone Jimena de Gortari, académica de la Ibero.

Así como existen sellos verdes o de accesibilidad, podríamos tener uno que garantice un nivel sonoro saludable en restaurantes, universidades, comercios. "Puede parecer una moda, pero cambia conciencias. Eso sí: hay que cuidar que no se vuelva un símbolo gentrificador. El silencio no debe ser un lujo", advierte la académica y sugiere una batería de medidas que podrían formar parte de una política pública eficaz contra la contaminación acústica.

"El ruido debe pensarse como un eje transversal de la planeación urbana: movilidad, pavimentación, vivienda, espacios verdes, todo suma. Y se deben impulsar soluciones puntuales, no utópicas: pavimentos fonoabsorbentes, evitar viviendas junto a vías rápidas, proteger zonas acústicamente sensibles. Para eso, necesitamos mapas acústicos como herramienta de gestión", afirma.

El aire sucio se ve. El ruido, no. "Por eso hay que apelar a la creatividad: caminatas del silencio, cabinas sensoriales que muestren el contraste entre el caos sonoro y un entorno sano. Y más allá: medir ritmo cardíaco, niveles de cortisol, mostrar cómo responde el cuerpo".

Casi al final de la entrevista, el profesor Fausto Rodríguez sonríe y deja una idea suspendida en el aire: "Si supiéramos todo lo que nos roba el ruido, lo trataríamos como a un verdadero enemigo. Pero no lo vemos. No lo queremos ver. Y así, este enemigo invisible sigue ganando terreno."

Con información de Fernando Rodríguez Durán

GSC