

# Boletín No. 21

**Vigilancia en salud ambiental por exposición a  
contaminación por ruido en Bogotá D.C.  
Enero – marzo de 2023**

**Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E**

**Bogotá, 2023**



**Aire, ruido y radiación electromagnética**

*Aire, ruido y REM*

---

## **Autores**

**Laura Álvarez Ramírez**

Profesional especializado

Líder Operativo Línea Aire, Ruido y Radiación Electromagnética

### **Elaborado por:**

**Lida Musdie Martínez Montañez**

Epidemióloga

**Yuri Fernanda Patiño Acosta**

Ingeniera Ambiental

Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E

## SIGLAS

**CCSE:** Cuestionario Cleveland de Somnolencia Excesiva para Adolescentes

**dB:** Decibel

**ESE:** Escala de Somnolencia de Epworth

**ICSP:** Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**SDS:** Secretaría Distrital de Salud

**SIVIGILA D.C:** Sistema Integrado de Información para la Vigilancia de la Salud Pública

**UH:** Unidad Habitacional

## DEFINICIONES

**Acúfenos:** Percepción de un sonido en ausencia de un estímulo acústico, por lo que otras personas no pueden escucharlo (1).

**Contaminación Auditiva:** Se entiende por contaminación acústica la presencia en el ambiente de ruidos o vibraciones, cualquiera que sea el emisor acústico que los origine, que impliquen molestia, riesgo o daño para las personas, para el desarrollo de sus actividades o para los bienes de cualquier naturaleza, o que causen efectos significativos sobre el medio ambiente (2).

**Cuestionario Cleveland de Somnolencia Excesiva para Adolescentes (CCSE):** Instrumento para determinar la presencia de somnolencia clínicamente significativa en adolescentes (3).

**Decibel (dB):** unidad de presión sonora para expresar la intensidad del sonido y otras magnitudes físicas (4).

**Escala de Somnolencia de Epworth (ESE):** Cuestionario corto tipo Likert que intenta determinar o medir la somnolencia diurna que padece un sujeto (5).

**Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh:** ICSP (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) es un instrumento de evaluación directa y auto aplicada con preguntas correspondientes a los factores involucrados en la calidad del dormir. Comúnmente utilizado en el ámbito clínico y de investigación para identificar y discriminar que tan bien o mal han dormido las personas, pacientes, etc., durante el último mes (6.)

**Ruido:** sonido no deseado o molesto generado por actividades humanas que puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar de la población (7).

**Ruido Ambiental:** Se le llama ruido ambiental a la sumatoria de todas las fuentes emisoras de sonido, bien sea aquellas fijas que provienen de las actividades económicas y que trascienden al exterior, o las móviles, que proceden del flujo vehicular, el sobrevuelo de aeronaves y las demás actividades realizadas por las personas en espacio público (8).

## **Normatividad**

**Resolución 8321 de 1983.** “Por la cual se dictan normas sobre Protección y conservación de la Audición de la Salud y el bienestar de las personas, por causa de la producción y emisión de ruidos.”

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisiur/normas/Norma1.jsp?i=6305>

**Resolución 0627 de 2006.** “Por la cual se establece la norma nacional de emisión de ruido y ruido ambiental.”

<https://www.minambiente.gov.co/wp-content/uploads/2021/10/Resolucion-0627-de-2006.pdf>

**Guía ruido urbano OMS.**

<https://ocw.unican.es/pluginfile.php/868/course/section/485/Guias%2520para%2520el%2520ruido%2520urbano.pdf>

Más normatividad relacionada con ruido en este enlace:

[http://saludambiental.saludcapital.gov.co/aire\\_normatividad](http://saludambiental.saludcapital.gov.co/aire_normatividad)

## **VIGILANCIA EN SALUD AMBIENTAL DE LOS EFECTOS EN SALUD POR CONTAMINACIÓN AUDITIVA**

La contaminación por ruido es producida por fuentes como la industria, urbanización, movilidad, procesos tecnológicos y comerciales, características de ciudades capitales. Esto puede generar condiciones de salud que afectan la calidad de vida y el bienestar general de la comunidad.

A continuación, se describen los resultados de la vigilancia en salud ambiental por exposición a contaminación por ruido en las localidades Ciudad Bolívar, Tunjuelito y Usme de la Subred Integrada de Servicios de Salud\_Sur\_E.S.E, para el periodo de enero a marzo del año 2023, la cual contempla el seguimiento y análisis de los eventos en salud posiblemente asociados a la contaminación por ruido en población de 11 a 17 años y de 18 a 64 años. Para el período de estudio en la localidad de Sumapaz, no se realizaron encuestas, motivo por el cual no se presentan datos.

Lo anterior, proviene de información primaria recolectada por medio de encuestas de percepción de ruido y test de calidad de sueño y somnolencia en población adulta y de las encuestas de percepción de ruido y cuestionario Cleveland de somnolencia para adolescentes, así como información secundaria reportada en el Sistema de Vigilancia en Salud Pública (SIVIGILA D.C.).

Así mismo, se presentan los resultados de la atención de quejas por contaminación por ruido y se describen las acciones de promoción de la salud y prevención del riesgo, realizadas con la comunidad de cada localidad.

Este documento busca aportar en la caracterización y desarrollo de estrategias de intervención en salud pública, así como servir de fuente de información para otras entidades que tienen relación o interés con esta problemática.

Más información en este enlace:

[http://saludambiental.saludcapital.gov.co/aire\\_calidad\\_ruido](http://saludambiental.saludcapital.gov.co/aire_calidad_ruido)

## COMPONENTE DE SALUD

### Características generales de la población encuestada

A continuación, se presentan las principales características sociodemográficas de la población de adolescentes de 11 a 17 años y de adultos de 18 a 64 años encuestados en el periodo de análisis en la Subred, si desea consultar información detallada por localidad de dichas características puede remitirse a los anexos 1 y 2.

**Ilustración 1.** Características generales de la población de adultos y adolescentes. Subred Integrada de servicios de salud Sur E.S.E. Enero a marzo 2023.

**Personas encuestadas:  
245**

Adolescentes de 11 a 17 años	Localidad	Adultos de 18 a 64 años
32 encuestas	CIUDAD BOLIVAR	46 encuestas
27 encuestas	TUNJUELITO	31 encuestas
53 encuestas	USME	56 encuestas
0 encuestas	SUMAPAZ	0 encuestas
Total 112 encuestas de percepción del ruido y test de calidad del sueño		Total 133 encuestas de percepción del ruido y test de calidad del sueño
Hombre: 50,0% Mujer: 50,0%		Mujer: 78,9% Hombre: 21,1%
SEXO		
11 a 17 años: 100,0%	EDAD	18 a 26 años: 11,3% 27 a 59 años: 72,2% 60 a 64 años: 16,5%
Contributivo: 61,6% Subsidiado: 34,0% Excepcional: 7,1% Sin afiliación: 0,9%	AFILIACIÓN EN SALUD	Contributivo: 57,1% Subsidiado: 37,6% Excepcional: 3,0% Sin afiliación: 2,3%
2: 81,3% 1: 18,7%	ESTRATO	2: 74,4% 1: 25,6%
Desplazado: 0,9%	POBLACIÓN ESPECIAL	Desplazado: 3,0% Migrante: 1,5%
Afrodescendientes: 0,0% Indígenas: 0,0%	GRUPOS ÉTNICOS	Afrodescendientes: 0,0% Indígenas: 0,0%
Años promedio de residencia en la UH: 8,8 años	UNIDAD HABITACIONAL	Años promedio de residencia en la UH: 18,2 años
Horas promedio de permanencia en la UH: 17,2 horas		Horas promedio de permanencia en la UH: 19,3 horas

Fuente: SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada:11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

### Indicadores trazadores en Salud

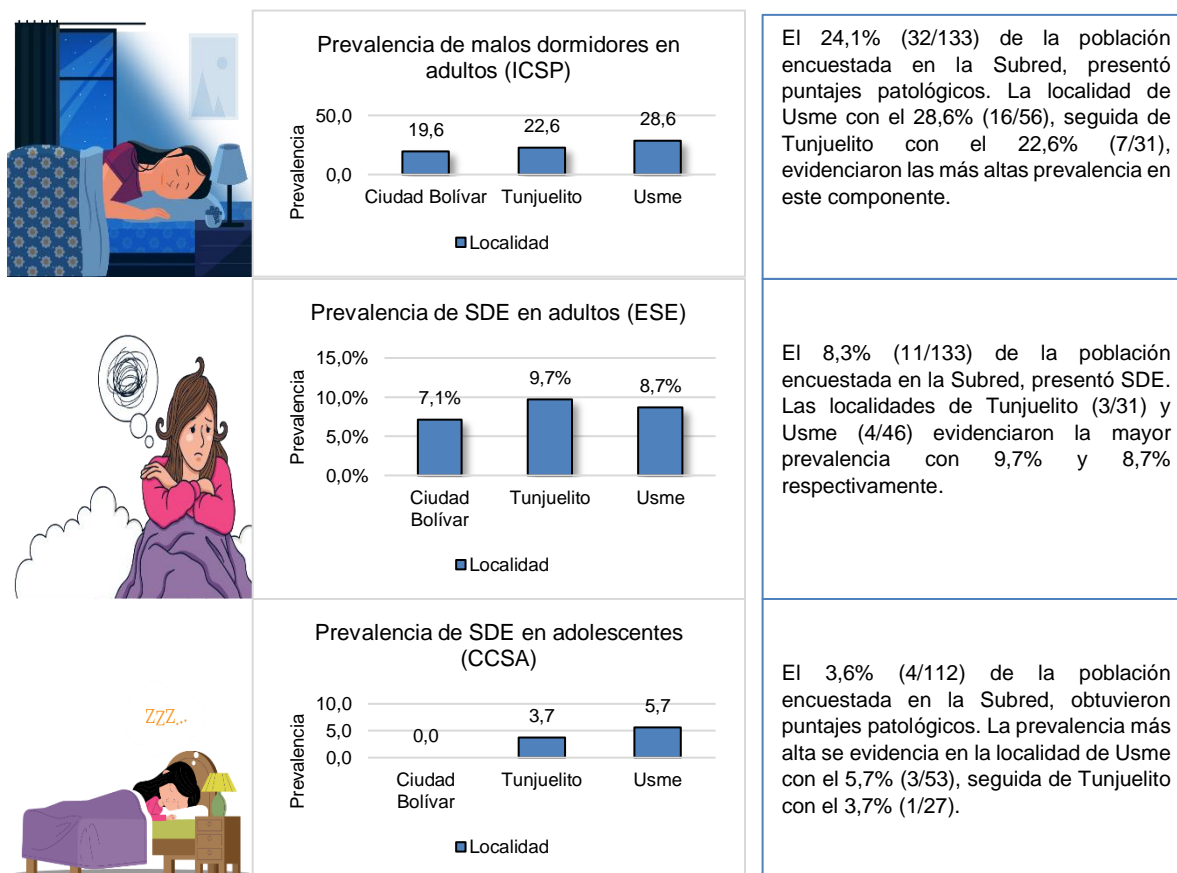
Una de las consecuencias al ruido ambiental, es la alteración en la calidad de su sueño, provocando incapacidad a la hora de dormir o interrupción del sueño durante la noche, y

repercutiendo en la calidad de la vigilia, generando inconvenientes con la aparición de somnolencia diurna.

Para los meses de enero a marzo del 2023, se aplicaron tres cuestionarios para identificar problemas relacionados con el sueño, encontrando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) <sup>1</sup>, donde los encuestados que obtienen puntajes por encima de los 5 puntos presentan una mala calidad del sueño, dándoles la categoría de malos dormidores, la Escala de Somnolencia de Epworth (ESE) <sup>2</sup>, que permite identificar la presencia de Somnolencia diurna excesiva (SDE) en los encuestados que obtienen puntajes por encima de los 10 puntos, y en los adolescentes se aplicó el Cuestionario Cleveland de Somnolencia en Adolescentes (CCSA) <sup>3</sup>, el cual revisa si se presenta SDE clínicamente significativa para esta la población adolescente que obtiene más de 40 puntos.

Los resultados de los tres cuestionarios mencionados en el párrafo anterior, se pueden observar en las ilustraciones 2 y 3.

**Ilustración 2.** Indicadores de calidad de sueño y somnolencia de las localidades de la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E.



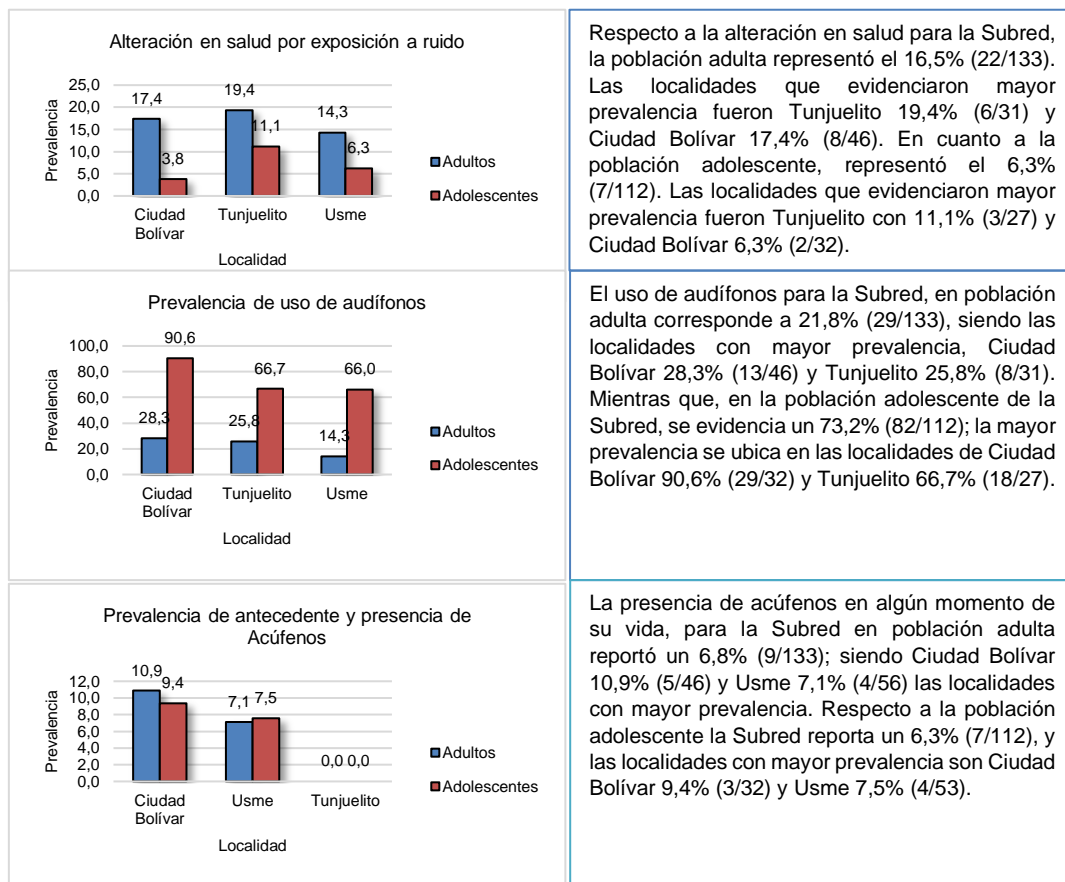
<sup>1</sup> Índice de Calidad de Sueño Pittsburgh (ICSP)

<sup>2</sup> Escala de Somnolencia Epworth (ESE)

<sup>3</sup> Cuestionario Cleveland de Somnolencia en Adolescentes (CCSA)

**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

**Ilustración 3.** Indicadores de Salud por exposición a ruido de las localidades de la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E.



En la Subred Sur, para el presente año, en el período comprendido entre enero a marzo de 2023, frente al dato de presencia de Acúfenos; se reporta un 5,3% (7/133) para la población adulta y un 1,8% (2/112) para la población adolescente.













**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

**Hábitos y factores de riesgo destacados**

De acuerdo con la percepción de la población encuestada, se describe a continuación la proporción de hábitos y factores de riesgo de exposición a ruido que superan los 30 dB y están posiblemente asociados con la disminución o pérdida auditiva, presencia de trastornos de sueño y afectación en la salud psicológica y emocional del ser humano entre otros.



**Ilustración 4.** Principales hábitos y factores de riesgo por exposición a Ruido en la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E.

Adultos	Hábitos y factores de riesgo	Adolescentes
 <p>En la subred el ruido en unidad habitacional representó un 66,2% (88/133), siendo las localidades con mayor proporción Usme con un 40,9% (36/88) y Ciudad Bolívar con un 39,8% (35/88).</p>	<p><b><u>Ruido en Unidad Habitacional</u></b></p>	<p>Para la subred este factor de riesgo por exposición a ruido representó un 65,2% (73/112). Las localidades con mayor proporción fueron Usme con un 42,5% (31/73) y Ciudad Bolívar con un 31,5% (23/73).</p> 
<p>Para la subred el factor de riesgo por perifoneo/pregoneo representó un 47,4% (63/133). Las localidades con percepción de mayor exposición fueron Usme con un 50,8% (32/63) y Ciudad Bolívar 41,3% (26/63).</p>	 <p><b><u>Ruido por perifoneo</u></b></p>	 <p>Para la subred el factor de riesgo por perifoneo/pregoneo representó un 33,9% (38/112). Las localidades con mayor exposición fueron Usme con un 57,9% (22/38) y Ciudad Bolívar con un 28,9% (11/38).</p>
 <p>En la subred el ruido generado por el entorno habitacional representó un 39,1% (52/133). Siendo las localidades con mayor proporción Usme con un 46,2% (24/52) y Ciudad Bolívar con 38,5% (20/52).</p>	<p><b><u>Ruido de Entorno Habitacional</u></b></p>	<p>En la subred el ruido generado por el entorno habitacional representó un 22,3% (25/112). Siendo las localidades con mayor proporción Usme con un 56% (14/25) y Ciudad Bolívar con 32,0% (8/25).</p> 
<p>En la subred el factor de molestia por ruido de tráfico terrestre fue de 43,6% (58/133). Siendo las localidades con mayor proporción Usme con un 37,9% (22/58) y Ciudad Bolívar con un 36,2% (21/58).</p>	 <p><b><u>Ruido por tráfico terrestre</u></b></p>	 <p>En la subred el factor de molestia por ruido de tráfico terrestre fue de 23,2% (26/112). Las localidades con mayor proporción fueron Usme con un 42,3% (11/26) y Ciudad Bolívar con un 34,6% (9/26).</p>
 <p>El hábito en el uso de motocicleta para la subred representó un 9,0% (12/133). Las localidades con mayores proporciones fueron Usme (5/12) y Ciudad Bolívar (5/12) con similar prevalencia 41,7% respectivamente.</p>	<p><b><u>Uso de Motocicleta</u></b></p>	<p>El hábito en el uso de motocicleta para la subred representó un 8,9% (10/112). Las localidades con mayores proporciones fueron Ciudad Bolívar (4/10) y Usme (4/10) con un 40,0% respectivamente.</p> 
<p>La percepción de ruido mientras descansa se halló en un 24,8% (33/133) en la subred; siendo las localidades más afectadas Usme con un 51,5% (17/33) y Ciudad Bolívar con un 42,4% (14/33).</p>	 <p><b><u>Ruido descansando</u></b></p>	 <p>La percepción de ruido mientras descansa se halló en un 28,6% (32/112) en la subred; siendo las localidades más afectadas Usme con un 46,9% (15/32) y Ciudad Bolívar con un 31,3% (10/32).</p>



El ruido en el espacio público en la Subred se encontró en un 5,3% (7/133), presentando este factor de riesgo más elevado en las localidades Ciudad Bolívar 57,1% (4/7) y Tunjuelito 28,6% (2/7)).

**Ruido de espacio público**

Para la subred este factor de riesgo representó un 1,8% (2/112). Presentando la mayor prevalencia en las localidades de Tunjuelito (1/2) y Usme (1/2) con un 50,0% respectivamente.



El hábito en el uso de motocicleta para la subred representó un 9,0% (12/133). Las localidades con mayores proporciones fueron Usme (5/12) y Ciudad Bolívar (5/12) con similar prevalencia 41,7% respectivamente.



**Uso de Motocicleta**



El hábito en el uso de motocicleta para la subred representó un 8,9% (10/112). Las localidades con mayores proporciones fueron Ciudad Bolívar (4/10) y Usme (4/10) con un 40,0% respectivamente.



La exposición a niveles altos de ruido en bares y discotecas se halló en un 9,8% (13/133) en la subred; siendo las localidades más afectadas Ciudad Bolívar con un 61,5% (8/13) y Usme con un 38,5% (5/13).

**Asistencia a Bares y/o discotecas**

La exposición a niveles altos de ruido en bares y discotecas representó un 2,7% (3/112) en la subred. Siendo las localidades más afectadas Usme con un 66,7% (2/3) y Ciudad Bolívar con un 33,3% (1/3)



Este hábito, aunque no es común, representó un 4,5% (6/133) para la subred, siendo las localidades de mayor practica del tejo Usme con un 50,0% (3/6) y Ciudad Bolívar con 33,3% (2/66).



**Practica de Tejo**



Este hábito, aunque no es común, representó un 0,9% (1/112) para la subred, siendo la localidad de Usme la única que reporta practica del tejo con un 100% (1/1).

**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

**Ruido y síntomas extra auditivos**

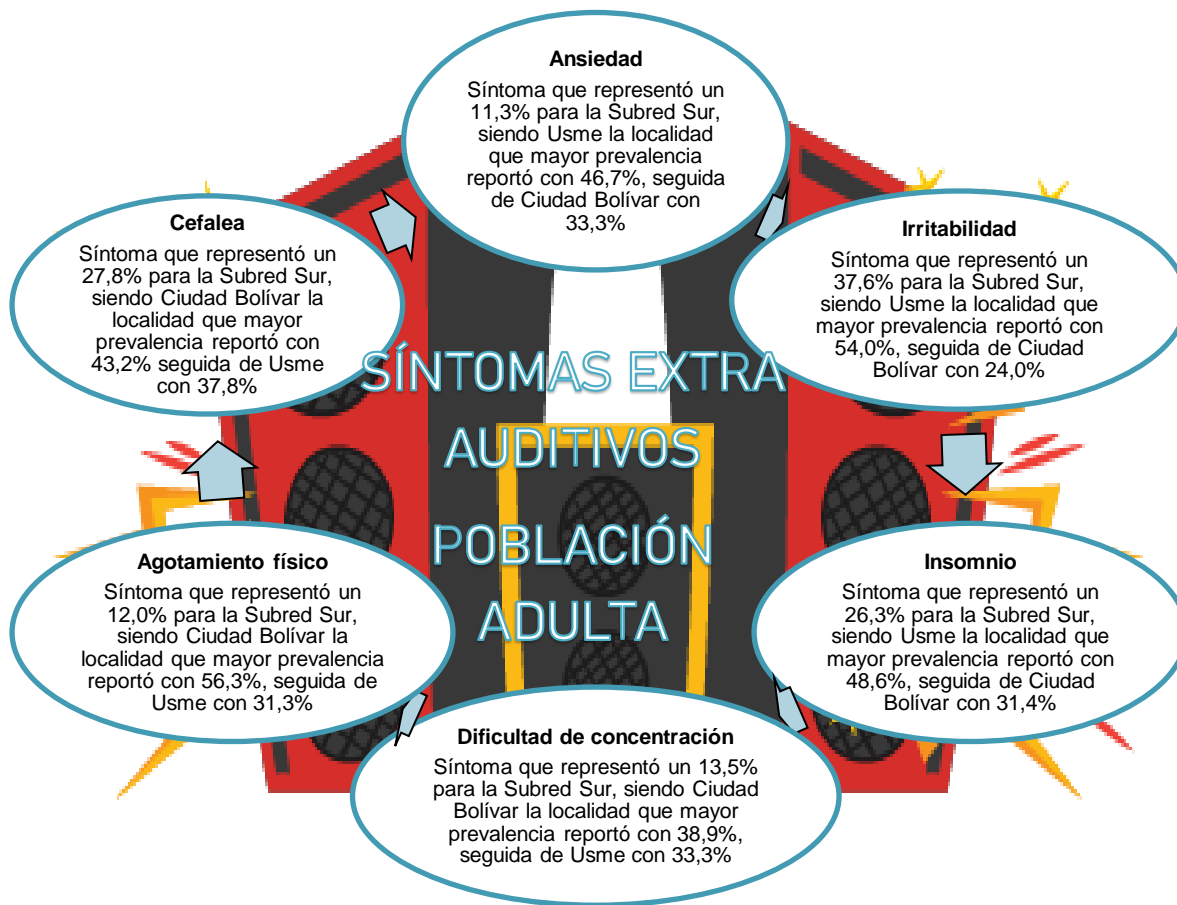
Durante el periodo de enero a marzo se indagó en la población encuestada de adultos y adolescentes sobre la presencia de síntomas extra-auditivos por exposición a ruido encontrándose que para la Subred Sur la mayor prevalencia para la población adulta fue la irritabilidad con un 37,6% (50/133), seguido de la cefalea en un 27,8% (37/133) (Ver Ilustración 5); igual comportamiento evidenció la población adolescente que en primer lugar describió la irritabilidad con un 28,6% (32/112), seguido de la cefalea con 13,4% (15/112). (Ver Ilustración 6).

Teniendo en cuenta lo descrito en el párrafo anterior, tanto para población adulta como adolescente en la Subred Sur, frente al síntoma extra auditivo de irritabilidad, es importante reconocer que las personas expuestas a situaciones de ruido, pueden llegar a presentar síntomas como alteraciones de la salud, del bienestar y su tranquilidad entre otros; lo que puede generar estrés, pérdida del sueño, ansiedad, depresión, cambios en el comportamiento y baja productividad; disminuyendo así su calidad de vida.

En cuanto al síntoma de cefalea, este puede ocurrir a cualquier edad, aunque es más común en los adultos y los adolescentes mayores. Igualmente, puede generar problemas

para dormir, así como para realizar actividades, lo cual repercute en la salud física y mental de la población, al igual que en su calidad de vida.

**Ilustración 5.** Síntomas extra auditivos en adultos por exposición a Ruido en la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E.



**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

**Ilustración 6.** Síntomas extra auditivos en adolescentes por exposición a Ruido en la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E.



**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

## ATENCIÓN Y GESTIÓN DE QUEJAS

Las quejas por ruido son una de las problemáticas atendidas por parte de la línea de aire, ruido y radiación electromagnética, para el periodo analizado; estas quejas correspondieron al **41,9 % (13/31)** del total de quejas atendidas en la línea.

Dentro de los motivos de las quejas, se encuentran principalmente fuentes fijas, como actividades en establecimientos de bares o cantinas, industrias o fábricas, comercial, lavaderos de vehículos, metalmecánica y actividades siderúrgicas.

**Ilustración 7.** Quejas atendidas por ruido de las localidades de la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E, del periodo enero a marzo de 2023.

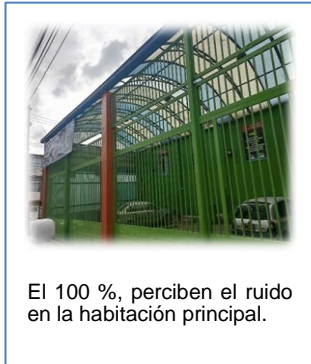


**Fuente:** SIVIGILA D.C, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur. Fecha corte: enero a marzo de 2023. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

Se aplicó la encuesta de percepción a 34 personas, donde el 52,9% (18/34) nunca percibe el ruido, el 29,4% (10/34) percibe el ruido siempre y el 17,6% (6/34) de las personas a veces lo perciben.

De las personas que perciben el ruido, se tiene que:

**Ilustración 8.** Lugar de percepción del ruido de las personas encuestadas, Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E, del periodo enero a marzo de 2023.

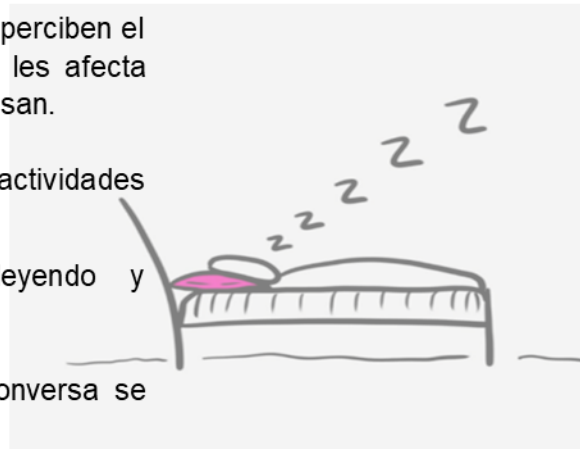


**Fuente:** SIVIGILA D.C, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur. Fecha corte: enero a marzo de 2023. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023

El 68,8% (11/16) de las personas consideran que el ruido le ha afectado en el desarrollo de alguna de sus actividades cotidianas siendo más frecuente al momento de su descanso.

**Ilustración 9.** Percepción de ruido de las personas encuestadas, Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E, del periodo enero a marzo de 2023.

- El 100 %, de las personas que perciben el ruido, consideran que el ruido les afecta principalmente mientras descansan.
- 36,4 %, cuando realizan actividades domésticas.
- 18,2 %, mientras están leyendo y trabajando.
- El 9,1% mientras estudia y conversa se ven afectados por el ruido.

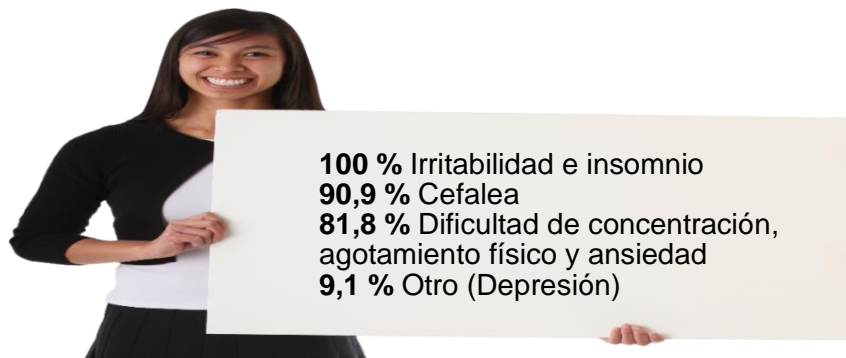


**Fuente:** SIVIGILA D.C, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur. Fecha corte: enero a marzo de 2023. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023

Adicionalmente, respecto a la afectación en salud, 11 personas manifestaron percibirlo de los cuales el estado de salud de insomnio e irritabilidad son los síntomas más frecuentes que refieren las personas encuestadas, como se muestra en la siguiente ilustración.



**Ilustración 10.** Percepción del estado de salud, de las personas encuestadas, Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E, del periodo enero a marzo de 2023.



**Fuente:** SIVIGILA D.C, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur. Fecha corte: enero a marzo de 2023. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023

Para más información consulte:

<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/salud-ambiental/quejas/>

## PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL RIESGO

Dentro de las actividades de comunicación, educación e información del riesgo, que van encaminadas al cambio del comportamiento, actitudes, prácticas de la comunidad y cuidados en salud, se cuenta con las publicaciones relacionadas con la vigilancia en salud ambiental de los efectos en salud por exposición a contaminación por ruido, disponibles en el portal de salud ambiental.

- **3 marzo día mundial cuidado del oído y la audición.**
- **19 marzo Día mundial del sueño.**

Son celebraciones para concientizar a las personas sobre las medidas para evitar los daños al oído y como mejorar la calidad de sueño.

[http://saludambiental.saludcapital.gov.co/aire\\_documentos](http://saludambiental.saludcapital.gov.co/aire_documentos)

# RECOMENDACIONES AMBIENTALES DE SALUD AUDITIVA E HIGIENE DEL SUEÑO

## ¿SABÍAS QUE?



Las zonas residenciales están expuestas a ruidos procedentes de muchas fuentes sonoras. La mayoría de estos sonidos proceden del sistema de transporte: automóviles, camiones, motos, trenes aviones, etc. Lo que supone que las zonas más ruidosas de una ciudad son aquellas que están aledañas a aeropuertos y vías principales. (9)

## Recomendaciones en salud auditiva e higiene del sueño

### CONSEJOS PARA OÍDOS SALUDABLES



#### HACER



Usa tapones para los oídos en lugares ruidosos



Revisa tu audición regularmente



Usa audífonos regularmente, cuando es recomendado



Consulta a un médico si tienes problemas del oído o de audición.

#### NO



Colocar bastoncillos de algodón, aceite, palitos o alfileres dentro de los oídos



Nadar o lavarse en agua sucia



Compartir auriculares o tapones para los oídos



Escuchar sonidos fuertes o música alta



¡CUIDADO DEL OÍDO Y LA AUDICIÓN PARA TODOS!  
Hagámoslo realidad

#WorldHearingDay #HearingCare



Organización Mundial de la Salud

Fuente: Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Consejos para oídos saludables (4).



# PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO



Fuente: Instituto Tomás Pascual Sanz. [Internet]. Pautas de higiene del sueño (5).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Kaylie DM. Acúfenos [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. [citado el 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-co/professional/trastornos-otorrinolaringol%C3%B3gicos/abordaje-del-paciente-con-problemas-auditivos/ac%C3%BAfenos>
2. Contaminación acústica [Internet]. Gob.es. [citado el 26 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/atmosfera-y-calidad-del-aire/contaminacion-acustica/>
3. Peña MEE, Agudelo HAM. Validación colombiana de la Escala Pediátrica de Somnolencia (EPS-VC) y Cuestionario Cleveland de Somnolencia para la Adolescencia (CCSA-VC). Salud Soc. [Internet]. 2012 [citado el 31 de mayo de 2023];3(3):265–80. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-74752012000300003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000300003)
4. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Consejos para oídos saludables. Disponible en: <https://www.who.int/es/multi-media/details/tips-for-healthy-ears>
5. Instituto Tomás Pascual Sanz. [Internet]. Pautas de higiene del sueño. 2018. Disponible en: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/pautas-higiende-del-sueno/>
6. Escala de Somnolencia Epworth [Internet]. Prevenir. 2020 [citado el 31 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://prevencionar.com/2020/08/26/escala-de-somnolencia-epworth/>
7. Mancilla PM. Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh [Internet]. Psicología UANL. 2021 [citado el 31 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://psicologiauanl.wordpress.com/2021/09/29/indice-de-calidad-de-sueno-de-pittsburgh/>
8. ¿Qué es el Ruido? [Internet]. Gov.co. [citado el 16 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.metropol.gov.co/ambiental/Paginas/ruido/que-es-el-ruido.aspx>
9. Camelo MDF. Descubre qué es ruido ambiental y cómo se controla» Observatorio Ambiental de Bogotá [Internet]. Observatorio Ambiental de Bogotá. 2021 [citado el 26 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://oab.ambientebogota.gov.co/descubre-que-es-ruido-ambiental-y-como-se-controla/>
10. SDA. Ruido. [Online] Acceso 13 de febrero de 2024. Disponible en: <https://ambientebogota.gov.co/ruido>.

## ANEXOS

**Anexo 1.** Características sociodemográficas Adultos, Subred Integrada de servicios de salud Sur E.S.E., periodo enero-marzo 2023.

VARIABLES		Localidad Ciudad Bolívar	Localidad Tunjuelito	Localidad Usme	Total, Subred
<b>Número de encuestas</b>		46 (34,6%)	31 (23,3%)	56 (42,1)	133 (100%)
<b>Sexo</b>	<b>Hombre</b>	11 (39,3%)	10 (35,7%)	7 (25,0%)	28 (21,1%)
	<b>Mujer</b>	35 (33,3%)	21 (20,0%)	49 (46,7%)	105 (78,9%)
<b>Edad</b>	<b>18 a 26 años</b>	8 (53,3%)	3 (20,0%)	4 (26,7%)	15 (11,3%)
	<b>27 a 59 años</b>	32 (33,3%)	24 (25,0%)	40 (41,7%)	96 (72,2%)
	<b>60 a 64 años</b>	6 (27,3%)	4 (18,2%)	12 (54,5%)	22 (16,5%)
<b>Afiliación a salud</b>	<b>Contributivo</b>	25 (32,9%)	19 (25,0%)	32 (42,1%)	76 (57,1%)
	<b>Subsidiado</b>	18 (36,0%)	12 (24,0%)	20 (40,0%)	50 (37,6%)
	<b>Especial</b>	2 (50,0%)	0 (0,0%)	2 (50,0%)	4 (3,0%)
	<b>Ninguno</b>	1 (33,3%)	0 (0,0%)	2 (66,7%)	3 (2,3%)
<b>Estrato</b>	<b>1</b>	24 (70,6%)	0 (0,0%)	10 (29,4%)	34 (25,6%)
	<b>2</b>	22 (22,2%)	31 (31,3%)	46 (46,5%)	99 (74,4%)
<b>Población especial</b>	<b>Desplazado</b>	3 (75,0%)	0 (0,0%)	1 (25,0%)	4 (3,0%)
	<b>Migrante</b>	1 (50,0%)	1 (50,0%)	0 (0,0%)	2 (1,5%)
<b>Grupos étnicos</b>	<b>Afrodescendientes</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
	<b>Indígenas</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Unidad habitacional</b>	<b>Años promedio de residencia en UH</b>	16	21,5	18,1	18,2
	<b>Horas promedio de permanencia en UH</b>	18,9	18,7	19,9	19,3

**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

**Anexo 2.** Características sociodemográficas adolescentes, Subred Integrada de servicios de salud Sur E.S.E., periodo enero-marzo2023.

VARIABLES		Localidad Ciudad Bolívar	Localidad Tunjuelito	Localidad Usme	Total, Subred
<b>Número de encuestas</b>		32 (28,6%)	27 (24,1%)	53 (47,3%)	112 (100%)
<b>Sexo</b>	<b>Hombre</b>	16 (28,6%)	11 (19,6%)	29 (51,8%)	56 (50,0%)
	<b>Mujer</b>	16 (28,6%)	16 (28,6%)	24 (42,9%)	56 (50,0%)
<b>Afiliación a salud</b>	<b>Contributivo</b>	20,0 (29%)	16 (23,2%)	33 (47,8%)	69 (61,6%)
	<b>Subsidiado</b>	8 (23,5%)	10 (29,4%)	16 (47,1%)	34 (30,4%)
	<b>Especial</b>	3 (37,5%)	1 (12,5%)	4 (50,0%)	8 (7,1%)
	<b>Ninguno</b>	1 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,9%)
<b>Estrato</b>	<b>1</b>	16 (76,2%)	0 (0,0%)	5 (23,8%)	21 (18,8%)
	<b>2</b>	16 (17,6%)	27 (29,7%)	48 (52,7%)	91 (81,2%)
<b>Población especial</b>	<b>Desplazado</b>	1 (3,1%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,9%)
	<b>Migrante</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Grupos étnicos</b>	<b>Afrodescendientes</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
	<b>Indígenas</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Unidad habitacional</b>	<b>Años promedio de residencia en UH</b>	10,1	7,3	8,7	8,8
	<b>Horas promedio de permanencia en UH</b>	17,8	19	15,9	17,2

**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

**Anexo 3.** Proporción de los principales hábitos y factores de riesgo por exposición a Ruido en la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E., periodo enero-marzo2023.

<b>Variab</b> les	<b>Población</b>	<b>Localidad Ciudad Bolívar</b>	<b>Localidad Tunjuelito</b>	<b>Localidad Usme</b>	<b>Total, Subred</b>
Ruido en unidad habitacional	Adultos	35 (39,8%)	17 (19,3%)	36 (40,9%)	88 (66,2%)
	Adolescentes	23 (31,5%)	19 (26,0%)	31 (42,5%)	73 (65,2%)
Ruido por tráfico terrestre	Adultos	21 (36,2%)	15 (25,9%)	22 (37,9%)	58 (43,6%)
	Adolescentes	9 (34,6%)	6 (23,1%)	11 (42,3%)	26 (23,2%)
Uso de audífonos	Adultos	13 (28,3%)	8 (25,8%)	8 (14,3%)	29 (21,8%)
	Adolescentes	29 (90,6%)	18 (66,7%)	35 (66,0%)	82 (73,2%)
Ruido por perifoneo	Adultos	26 (41,3%)	5 (7,9%)	32 (50,8%)	63 (47,4%)
	Adolescentes	11 (28,9%)	5 (13,2%)	22 (57,9%)	38 (33,9%)
Ruido en el entorno habitacional	Adultos	20 (38,5%)	8 (15,4%)	24 (46,2%)	52 (39,1%)
	Adolescentes	8 (32,0%)	3 (12,0%)	14 (56,0%)	25 (22,3%)
Ruido en espacio público	Adultos	4 (57,1%)	2 (28,6%)	1 (14,3%)	7 (5,3%)
	Adolescentes	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)	2 (1,8%)
Uso de Motocicleta	Adultos	5 (41,7%)	2 (16,7%)	5 (41,7%)	12 (9,0%)
	Adolescentes	4 (40,0%)	2 (20,0%)	4 (40,0%)	10 (8,9%)
Practica de tejo	Adultos	2 (33,3%)	1 (16,7%)	3 (50,0%)	6 (4,5%)
	Adolescentes	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100%)	1 (0,9%)
Asistencia a discotecas	Adultos	8 (61,5%)	0 (0,0%)	5 (38,5%)	13 (9,8%)
	Adolescentes	1 (33,3%)	0 (0,0%)	2 (66,7%)	3 (2,7%)
Ruido descansando	Adultos	14 (42,4%)	2 (6,1%)	17 (51,5%)	33 (24,8%)
	Adolescentes	10 (31,3%)	7 (21,9%)	15 (46,9%)	32 (28,6%)

**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.

**Anexo 4.** Prevalencia de los principales síntomas extra auditivos por exposición a Ruido en la subred Sur, enero-marzo 2023.

<b>Síntomas extra auditivos</b>	<b>Población</b>	<b>Localidad Ciudad Bolívar 78 (31,8%)</b>	<b>Localidad Tunjuelito 58 (23,7%)</b>	<b>Localidad Usme 109 (44,5%)</b>	<b>Total, Subred 245 (100%)</b>
Irritabilidad	Adultos	12 (24,0%)	11 (22,0%)	27 (54,0%)	50 (37,6%)
	Adolescentes	9 (28,1%)	6 (18,8%)	17 (53,1%)	32 (28,6%)
Cefalea	Adultos	16 (43,2%)	7 (18,9%)	14 (37,8%)	37 (27,8%)
	Adolescentes	9 (60,0%)	3 (20,0%)	3 (20,0%)	15 (13,4%)
Insomnio	Adultos	11 (31,4%)	7 (20,0%)	17 (48,6%)	35 (26,3%)
	Adolescentes	3 (27,3%)	1 (9,1%)	7 (63,6%)	11 (9,8%)
Dificultad de concentración	Adultos	7 (38,9%)	5 (27,8%)	6 (33,3%)	18 (13,5%)
	Adolescentes	4 (28,6%)	4 (28,6%)	6 (42,9%)	14 (12,5%)
Agotamiento físico	Adultos	9 (56,3%)	2 (12,5%)	5 (31,3%)	16 (12,0%)
	Adolescentes	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100%)	1 (0,9%)
Ansiedad	Adultos	5 (33,3%)	3 (20,0%)	7 (46,7%)	15 (11,3%)
	Adolescentes	0 (0,0%)	3 (42,9%)	4 (57,1%)	7 (6,3%)

**Fuente:** SIVIGILA D.C-Base depurada suministrada: 11/12/2023, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, Subdirección de Vigilancia en Salud Pública. Datos preliminares analizados por la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. Línea de Aire, Ruido y Radiación Electromagnética. 2023.