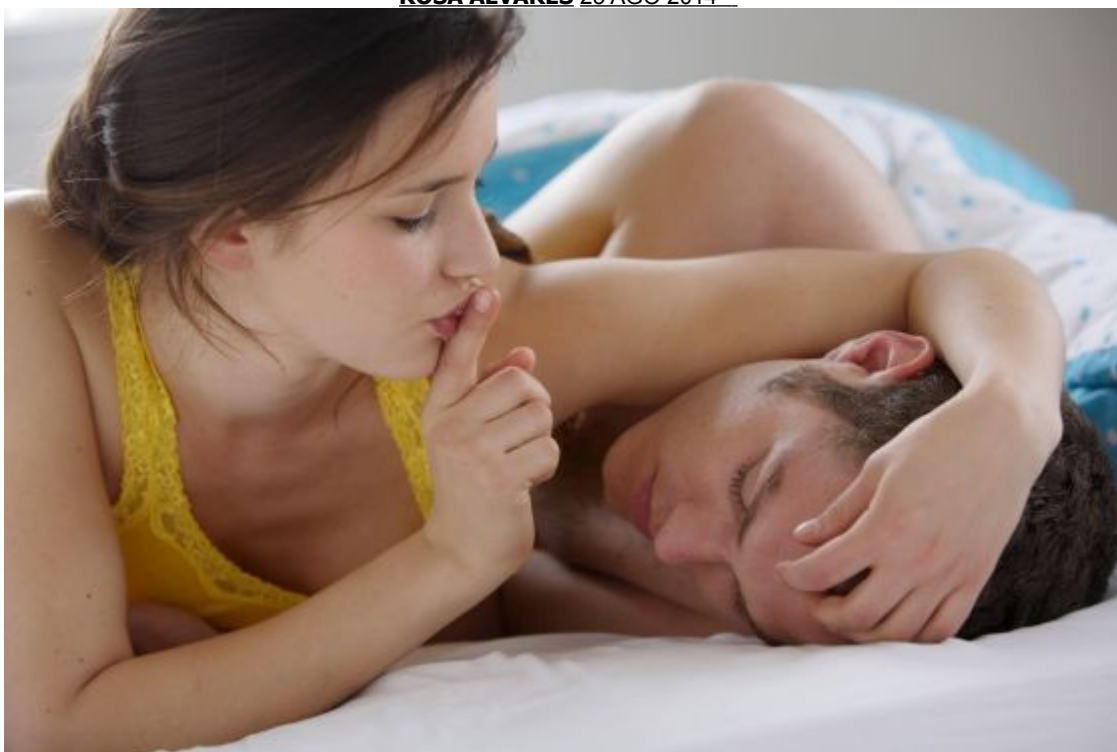


El ruido engorda

Existir en silencio es una utopía. Pero hay modos de disfrutar de los beneficios de un día a día con menos contaminación acústica

ROSA ALVARES 23 AGO 2014 -



Disfrute del silencio. Y no, ni nos referimos a la canción de Depeche Mode, ni a un mandato cartujo. Simplemente, se trata de una necesidad para vivir mejor. Porque en una sociedad como la nuestra, donde las ciudades crecen –y, con ellas, la demanda de transporte, de industria, de ocio–, los decibelios suben y suben hasta traspasar el umbral de lo tolerable: 65 dB –se consiguen con un aspirador, un televisor con volumen alto o una radio despertador– es el límite de ruido máximo establecido por la [Organización Mundial de la Salud](#). A partir de esa cifra, nuestro organismo se resiente. Ahora bien, seamos optimistas, porque como nos explica Rafael G. de Silva (profesor de *mindfulness* en [City Yoga Madrid](#)) el silencio, más que la ausencia de sonidos, es una actitud: “La ausencia total de ruido es imposible. Tenemos que saber convivir con esos ruidos externos, aprender a relacionarnos con ellos. Lo habitual es que ciertos ruidos de nuestro entorno nos generen tensión, pero si aprendemos a percibirlos como algo propio de nuestro ámbito vital, algo que en sí mismo no tiene por qué resultar agresivo, dejarán de perturbarnos y podremos crear nuestra particular zona de silencio interno”.

Está clínicamente comprobado que bajar el volumen de nuestro día a día hace que durmamos más; estemos más descansados y rindamos plenamente; mantengamos una correcta capacidad auditiva, y que nuestro sistema inmunológico funcione mejor –el estrés que produce el ruido no deseado aumenta los niveles de cortisol, una hormona que incrementa el índice de azúcar en sangre y que reduce la acción de las defensas naturales del organismo. En definitiva, como apunta Bernie Krause (experto en bioacústica y creador de [Wild Sanctuary](#), una organización que graba y archiva sonidos de la naturaleza), poner nuestra vida diaria en modo *mute* nos hace sentir más felices. “El silencio sosiega la mente, evita los

pensamientos tóxicos y recurrentes, y reduce el consumo energético del cerebro, pudiendo emplear esa energía en cosas más positivas”, añade Rafael G. de Silva. Además, el ruido engorda. Un estudio realizado en las inmediaciones del aeropuerto de Colonia/Bonn determinó que las personas expuestas a ruidos nocturnos consumen una mayor cantidad de antihipertensivos, tranquilizantes y medicamentos contra la depresión. La ausencia de silencio provoca estrés, según la OMS; y el estrés tiene un efecto directo en el peso de una persona, pues en situaciones de tensión el cerebro reclama hasta el 90 % de las necesidades diarias de glucosa, como explica el biólogo y bioquímico Jörg Blech en *El destino no está escrito en los genes*. Conclusión: está demanda permanente de comida puede provocar obesidad.

Aunque el tráfico es, probablemente, el sonido que más pone a prueba la paciencia de los europeos, nuestras mayores quejas tienen que ver con los vecinos fastidiosos, los locales de ocio, las obras en las calles... “Son ruidos asociados a problemas de civismo, sus efectos se notan a corto plazo, y desaparecen cuando cesa el sonido”, asegura César Asensio, experto del Grupo de [Investigación en Instrumentación y Acústica Aplicada](#) de la Universidad Politécnica de Madrid. “Con todo, cada persona tiene una apreciación muy subjetiva de lo que le resulta molesto o no. Por eso, no es extraño que podamos acostumbrarnos a esos ruidos”, nos tranquiliza el experto.

También es cierto que cada espacio tiene su sonido y que los ruidos no son, en principio, positivos o negativos: “Todo depende de la experiencia que tengamos de ellos. Por ejemplo, cuando estás tomando una copa con tus amigos después del trabajo, las voces y las risas, lejos de molestarte, te hacen sentir bien, ya que evocan un momento de relax y placer”. Sin duda, cada contexto tiene su propia banda sonora, porque como apunta el experto de la Universidad Politécnica de Madrid, ¿quién se iría a tomar una caña a una biblioteca? “Lo idóneo es encontrar una manera de respetar los sonidos propios de un entorno, de potenciar los que provocan sensaciones agradables, y minimizar la influencia de los extraños que invaden el entorno convirtiéndolo en algo desagradable”, añade.

Fácil decirlo, pero ¿igual de fácil lograrlo? Recuperar nuestra parcela de silencio, incluso en medio del mundanal ruido, es posible. Dentro de casa, nos hará bajar decibelios elegir electrodomésticos más silenciosos; poner ventanas que nos aíslen del ruido exterior (el vidrio laminar, el doble acristalamiento o el vidrio expandido son algunas de las opciones de cerramiento que los expertos en materiales aislantes aconsejan); paredes que nos impidan escuchar al vecino (revestir paredes, techo y suelos con arcilla expandida, lana de poliéster, placas de yeso laminado o espuma de polietileno reticulado, ayuda a amortiguar el ruido); colocar cortinas, ponernos en lugar del otro a la hora de subir el volumen de la televisión y cambiar los zapatos por zapatillas.

De puertas afuera, utilizando más el transporte público, conduciendo coches menos ruidosos (las grandes marcas están muy preocupadas por fabricar motores más silenciosos, emplear en el interior materiales que filtren los sonidos, apostar por neumáticos que al rozar el asfalto produzcan menos ruido, así como diseñar carrocerías aerodinámicas que reduzcan el impacto acústico del aire); no tocando el claxon... Y, en cualquier lugar, aprendiendo que a través de [la meditación](#) no hay ruido que pueda arruinar nuestro silencio.

CUESTIONARIO:

1. ¿Crees que existe el silencio absoluto? Argumenta tu respuesta.
2. ¿Qué significa “dB”? ¿65 dB son molestos para el ser humano? ¿y 25 dB? ¿y 120 dB?
3. Enumera ejemplos que emitan diferentes cantidades de dB.
4. En el artículo un profesor considera que “ el silencio, más que una ausencia de sonido, es una actitud”. ¿Qué opinión te merece tal afirmación?.
5. ¿Sientes que existe algún / -unos ruidos que te generen un estado de tensión?, ¿cuáles?. ¿ Cómo describirías tu estado emocional en éstos momentos?.
6. Según el artículo se achaca al ruido ser el desencadenante de varios factores perjudiciales para la salud del ser humano, entre ellos, la falta de sueño. ¿ Qué opinas de esto último?.
7. Otro argumento en contra de los volúmenes excesivos de ruido es que el estrés provoca una reducción de las defensas naturales y el deseo de ingerir alimentos, en especial dulces provocando así una tendencia a incrementar el peso corporal, esto conlleva un empeoramiento del estado de salud. Valora tal afirmación y opina sobre éste asunto.
8. ¿Qué quiere decir el redactor del artículo cuando dice “...poner nuestra vida diaria en modo *“mute”*”?.
9. ¿Cuáles fueron las conclusiones de un estudio realizado en zonas vecinas a un aeropuerto en Alemania?.
10. ¿Alguna vez en tu vida has sentido la necesidad de tener que ingerir glucosa permanentemente para aliviar el estrés acumulado? ¿Cuál crees que fue el motivo?.
11. En el artículo habla de las reacciones diversas que provoca el tráfico en las personas, ¿qué sensación tienes en un atasco o cuando transitas a lo largo de una larga avenida de un núcleo grande de población?.
12. ¿Todos los ruidos y sonidos elevados son agradables?. Justifica tu respuesta.
13. ¿Cómo definirías el ambiente sonoro de tu casa?. Haz propuestas de mejora.
14. Opinión personal.