

El ruido, un desafío de salud pública

ISAAC PALOMARES

Psicólogo de Medicina del Sueño en Teknon



Si alguna vez se han escapado del gran núcleo urbano en el que residen para perderse en un pueblecito o para pasar la noche en un refugio escondido en mitad de la montaña, habrán sentido cómo todo su cuerpo se relajaba. Sus músculos se destensaban y ustedes empezaban a notar una mayor sensación de bienestar. El cortisol, la hormona relacionada con el estrés, perdía protagonismo, y la respuesta de lucha o de huida que se le atribuye daba paso al sistema de sosiego, permitiendo que la calma se apoderase de su organismo.

Uno de los elementos imprescindibles para poder sentir esa serenidad es el silencio. La ausencia de ruido induce a la calma y reduce el estrés. Además, según las últimas investigaciones, el silencio posee también la capacidad de generar nuevas neuronas. Así lo demostró el estudio *Is silence golden? -¿Es el silencio dorado?*-, que ahondaba en los efectos de los estímulos auditivos -y de su ausencia- en la neurogénesis del hipocampo adulto, un estudio que se llevó a cabo entre ratones de laboratorio a los que se privó de sonido. Esto les ayudó a generar nuevas neuronas en el hipocampo, un área asociada a la regulación de las emociones y la memoria.

Las tradiciones contemplativas conocen bien los beneficios del silencio. Desde hace centenares de años, muchos de sus seguidores viven en congregaciones en las que reinan la calma y el sigilo. Esta actitud propicia la introspección y la reflexión, y permite a quienes la ponen en práctica estar en contacto directo con sus necesidades, lo que les ayuda a vivir más el presente. En los últimos años, los retiros laicos de *mindfulness*, con el silencio como elemento central, se han multiplicado. Poco a poco las personas son más conscientes de la necesidad de poner freno al ruido.

Todo este movimiento que da más protagonismo al silencio sucede en paralelo, o quizá como consecuencia, de que las grandes urbes no están logrando reducir sus altos niveles de ruido. Existen muchos artículos so-

bre la contaminación del aire, pero todavía es necesario aumentar la conciencia entre la población, y también entre las autoridades, sobre los peligros de la contaminación lumínica y acústica. No podemos olvidar que España es el segundo país más ruidoso de todo el mundo, por detrás de Japón.

El ruido prolongado, como el que causa el tráfico o el que soportan aquellas personas que viven cerca de un aeropuerto, está relacionado con diferentes problemas de salud. Desde un punto de vista psicológico, el ruido constituye un estímulo estresante que ocasiona un aumento de la producción de cortisol, que, a su vez, provocará inquietud, irritabilidad, falta de concentración y ansiedad. El ruido prolongado, además, puede producir indefensión aprendida, esa sensación de apatía que genera la incapacidad de escapar de una situación aversiva. Se trata de un sentimiento que puede propiciar situaciones de depresión o de bajo estado de ánimo, así como falta de motivación.

Todos estos síntomas psicológicos se agravan cuando las personas tienen dificultades para conciliar el sueño, otra de las consecuencias habituales de la falta de silencio. El descanso no es una actividad: es una función fundamental para la salud de las personas, tanto como el comer y el respirar. Socialmente, sin embargo, condenamos la falta de alimentos de la población, pero no hacemos lo mismo con la falta de descanso. El ruido lo impide, el silencio lo propicia. Una población que no puede descansar de forma óptima es una población que enfermará y tendrá una calidad de vida inferior al resto.

Los problemas psicológicos que se derivan del exceso de ruido y de la falta de descanso son solamente los primeros en aparecer. Porque el estrés prolongado a lo largo del tiempo generará también complicaciones de salud física, como por ejemplo el aumento de la tensión arterial, con todas las dificultades que de ello se derivan: problemas cardíacos y renales, accidentes cerebrovasculares... Y a estas complicaciones causadas en la edad adulta hay que añadir aquellas que pueden aparecer durante la infancia: los niños y las niñas tienen un oído más sensible que el de los mayores y también una menor protección contra los sonidos perjudiciales.

Cuando hablamos del ruido como un problema, no debemos olvidar que se trata tam-



“Es necesario aumentar la conciencia sobre los peligros de la contaminación acústica. España es el segundo país más ruidoso del mundo, por detrás de Japón”

bién de un desafío de salud pública. Por eso es imprescindible recuperar el silencio en las grandes zonas urbanas. Es importante preservar con más contundencia los horarios nocturnos. También es necesario reducir la contaminación acústica que se produce durante el día, con la reducción de la densidad del tráfico, apostando por los transportes públicos, ecológicos y silenciosos, afrontando los ruidos causados por las obras y las construcciones y, obviamente, encontrando soluciones valientes para las personas que viven cerca de los aeropuertos.

El descanso no es un capricho, sino una necesidad vital. El silencio es fundamental para ello y, por lo tanto, para la vida.