

Médicos valorizan el silencio como herramienta para tener una buena salud

Estudios demuestran que el ruido eleva la presión arterial, infartos cardíacos y cerebrales.



Sirenas, alarmas, bocinas, frenazos, anuncios por altoparlantes o, simplemente, vecinos ruidosos. Es claro que el silencio es un bien escaso en la mayoría de las ciudades modernas y con un estilo de vida acelerado.

Pero el bullicio muchas veces se produce puertas adentro: televisión, radio, cortadora de pasto o incluso cuando los adolescentes y sus amigos se reúnen a pasar un momento juntos "a todo volumen". Algo que puede ser motivo de dolor de cabeza para los padres. Y según la intensidad del bullicio, ese dolor de cabeza no es el único riesgo. Cada día se publican nuevos trabajos que demuestran que el ruido no sólo aumenta el peligro de pérdida auditiva y estrés. En los últimos años ha surgido una creciente evidencia de que el ruido aumenta la presión arterial, además de elevar el riesgo de infarto cardíaco y cerebral.

Estrés y corazón

El bullicio actúa como "un estímulo estresante que tensiona el organismo y lo prepara para huir o pelear. Por esto, aumenta la tensión muscular, la presión arterial y la frecuencia respiratoria", explica Alejandro Koppmann, jefe de la Unidad de Psiquiatría de Clínica Alemana.

Cuando esto se produce, uno de los sistemas del organismo que más se afecta es el cardiovascular. Eso explica que a la larga aparezca hipertensión, aumente el peligro de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebral.

¹ Pictograma del silencio, de Matías M. Imagen de dominio público tomada de http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pictogramm_silence.svg

Por ejemplo, un trabajo del doctor suizo Matthias Egger publicado en octubre pasado en la revista *Epidemiology*, revela que quienes viven cerca de un aeropuerto o de una autopista, tienen un riesgo 30% mayor de sufrir un infarto cardíaco.

Otro estudio publicado el mes pasado demostró que, incluso, con sólo manejar en forma habitual por autopistas, se incrementan los ataques cerebrales en los mayores de 65 años.

Por ello, hoy existe una creciente conciencia de que el silencio es muy importante para la salud. Más aún en hospitales y clínicas, ya que "al permitir que el organismo pueda estar relajado, éste se focaliza como un todo en su recuperación, se mejoran los procesos de cicatrización y se favorece el bienestar del paciente", agrega Koppmann.

Otros peligros

Pero en otros ambientes, como el laboral, también es importante reducir el ruido y ganar en silencio. Para Juan Chávez, ingeniero higienista de la Gerencia de Prevención de la Asociación Chilena de Seguridad, la bulla "dificulta la eficiencia laboral, las comunicaciones y la seguridad".

De hecho, un estudio realizado por la Universidad de British Columbia en Vancouver, Canadá, encontraron que entre los operarios varones, con edad promedio de 40 años y sometidos a ambientes de trabajo ruidosos, sobre el 50% era fumador y tenía sobrepeso, lo que se atribuyó al estrés que les causaba el bullicio.

Para mitigar

El hogar es otro ámbito en que el ruido afecta fuertemente a las personas en su salud física y mental. Aquí el fenómeno tiene un elemento agravante ya que, por lo general, en estos casos las personas tienen problemas para conciliar el sueño.

Por ello, los afectados no tienen un sueño reparador, lo que se ha visto que favorece el aumento de peso, sobre todo en mujeres, niños y adolescentes.

Por eso, si no hay forma de controlar la emisión de sonidos que afectan al hogar, las personas deben preocuparse de tomar medidas de mitigación para hacer más silencioso este ambiente. Desde "instalar ventanas con vidrio doble o termopaneles, hasta sellar en forma hermética puertas y ventanas", dice Chávez.

Los niveles

Mientras la norma chilena admite un límite máximo permisible en el trabajo de 85 decibeles, lo ideal son los ambientes de alrededor de 50 decibeles. A continuación algunas referencias:

30 decibeles (dB): Biblioteca silenciosa.

65 Db: Conversación normal.

80 dB: Timbre del teléfono.

85 dB: Calle con tránsito normal.

107 dB: Cortadora de pasto a motor.

140 dB: Un disparo o despegue de un avión.

Fuente: Sebastián Urbina - El Mercurio