



Cállate un ratito: beneficios del silencio

"No hables a menos que puedas mejorar el silencio", dijo una vez el escritor **Jorge Luis Borges**. Lo cierto es que si repasamos mentalmente la lista de cosas que hacemos a diario nos daremos cuenta de que hay un discreto lujo ausente en la mayoría de ellas: el silencio.

Escuchar algo de música, ver una serie o una película, salir a comer fuera... incluso los planes que dedicamos al autocuidado están impregnados de ruido. Y la estridente sonoridad nos enferma: no solo nos hace dormir peor, también puede llegar a afectar a nuestro bienestar emocional, psicológico o incluso aumentar el riesgo de padecer problemas cardiovasculares.

La Agencia Europea de Medio Ambiente calcula que la exposición continua al ruido ambiental provoca que unos **20 millones** de individuos sufran grandes molestias crónicas y **6,5 millones**, alteraciones del **sueño** graves y crónicas.

"No hables a menos que puedas mejorar el silencio, dijo una vez el escritor Jorge Luis Borges" (Foto: E&J)

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa el límite de ruido recomendable en **53 decibelios**. Más de la mitad de la población urbana de Europa supera, **sólo debido al tráfico**, este nivel.

El ruido nos afecta enormemente porque el oído nunca deja de estar activo. Podemos cerrar los ojos mientras dormimos, pero no podemos dejar de oír.