

Sonidos de la naturaleza favorecen el bienestar mental y "disfrazan" el ruido del tráfico

Las posibilidades de sufrir ansiedad aumentan hasta un 55% en ambientes donde predominan las bocinas y frenazos.

V.BV.

El bienestar en las ciudades tiende a asociarse a mejores veredas, plazas y parques, junto a calles expeditas, porque los planos no incluyen sonido. Para considerarlo, académicos de las universidades de Chile y Austral (UACH) publicaron una investigación sobre cómo las personas conviven con el sonido de las zonas urbanas.

El artículo de la revista científica Applied Acoustics está disponible en la plataforma Science Direct, donde muestra el análisis desarrollado en el sector Barrios Bajos, en Valdivia, Región de Los Ríos. Allí viven 7.696 personas, según al último Censo, referenciado por los investigadores. "Estudios previos han demostrado que la principal fuente de ruido urbano en Valdivia es el tráfico. Por lo tanto, para determinar sus efectos, se midió el ruido" que este genera, indicó la publicación.

El paisaje sonoro percibido por los habitantes del barrio se evaluó mediante recorridos guiados por arquitectos, músicos y neurocientíficos, quienes apuntaron a de-



La mezcla de la naturaleza con el paisaje urbano contribuye al bienestar de las personas en Valdivia, donde se realizó el análisis.

sarrollar una escucha profunda, para luego encuestar a los vecinos.

El bienestar mental autoinformado se evaluó a partir de las percepciones en entrevistas, mientras se iba de a pie. Allí se encontró que los "sonidos de biofonía (es decir, de las especies no humanas alrededor) y geofonía (como el viento, el correr de las aguas) inducían estados posi-

“(Zonas con más sonidos naturales) se percibían mayoritariamente como vibrantes.”

INVESTIGADORES
 U. DE CHILE Y UACH

tivos de bienestar mental, y los lugares urbanos con mayor prevalencia de dichos sonidos se percibían mayoritariamente como vibrantes, con niveles positivos de agrado y dinamismo”.

No obstante, la fuente más común de ruido urbano es el tránsito vehicular, que “afecta negativamente al bienestar mental al provocar molestias e incomodidad. A

pesar de ello, en lugares donde el paisaje sonoro favorecía el bienestar mental, el ruido del tráfico rodado quedaba enmascarado”, señalaron los firmantes del artículo “Explorando la relación entre los entornos acústicos urbanos y el bienestar mental”.

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

El equipo señaló que investigaciones previas en el Hemis-



ALZA DE 10 DECIBELES aumenta en 2% el riesgo de ansiedad en adultos, señalaron los académicos.

7.696 PERSONAS

fue la población estudiada en Barrios Bajos, un sector de Valdivia.

ferio Norte muestran una asociación entre “el bienestar con medidas de salud mental e indicadores de ruido y molestia, encontrando que un aumento de 10 decibeles de ruido del tráfico rodado aumenta el riesgo de ansiedad en un 2% en adultos”.

A esto se añade que “hay un riesgo aproximadamente 55% más alto de que la población muy molesta con las fuentes de ruido ambiental sufra ansiedad”, agregaron.

Otros hallazgos han indicado que el predominio de los cantos de las aves “puede reducir potencialmente los síntomas físicos de los trastornos de ansiedad y depresión”, citaron los académicos chilenos, por lo que se ha propuesto “una restauración psicológica del estrés de las personas mediante la experiencia de paisajes sonoros urbanos con áreas verdes”.