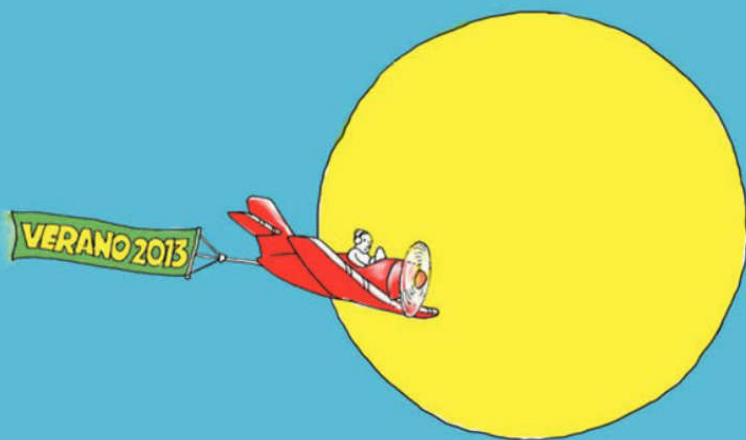


tendencias



Ciudad vacía: el lado B de las vacaciones



Especial Viajes

Patagonia por descubrir: 1.200 kilómetros de nuevas rutas

Tecnología

Así es Mega, la revancha de Kim Dotcom

Viajes más cortos, restaurantes despejados, menos ruido y muchos, muchos menos autos en las calles. Una tranquilidad que, según los expertos, baja el estrés acumulado durante el año, pone el cerebro en forma e incluso potencia el efecto de las vacaciones.

TEXTO: Equipo Tendencias. FOTOGRAFÍAS: Juan Farías

Santiago

casi vacío

Las ventajas de permanecer en la ciudad durante febrero

LEGAR y pasar. Luis Pereira, guardia de seguridad, ha visto menos caras largas y pies impacientes que golpean el suelo de la sucursal del banco de Cantagallo. Los clientes llegan y ni siquiera alcanzan a llenar las papeletas en la espera de las filas. Terminan haciéndolo en el mesón, sin la presión de miradas que los apuren por detrás. Las filas en verano desaparecen en Santiago. Ya no son necesarias las reservas para ir a algún restorán de moda. Ni hay que intentar colarse en el paradero del Transantiago. Es la única época del año en que los asientos sobran. Al igual que los estacionamientos y las horas en las clínicas. En febrero falta gente y hay menos basura, pero sobre todo, autos. En Proviencia se escuchan más los pájaros que los bocinazos. Los semáforos se hacen más cortos y el camino a casa, más ligero.

Sí, Santiago se está quedando vacío. Seguramente, usted ya ha comentado un par de veces lo grato que resulta no tener que esquivar codazos en la calle ni pelear por 15 centímetros cuadrados en el metro. Pero esta agradable sensación esconde algo mucho más relevante. Sin importar si a estas alturas ya volvió de sus vacaciones o si se las tomará en marzo, quedarse en una ciudad semivacía representa enormes beneficios cognitivos, físicos y emocionales. Desde disminuir considerablemente nuestros niveles de estrés hasta prolongar el efecto de nuestro descanso si ya volvimos a trabajar, una ciudad con poco ruido, gente, contaminación y autos, es una poderosa arma para derrotar el cansancio.

El alivio de dejar de planificar

Hasta el 15 de febrero 155 mil autos abandonarán la capital a través de la autopista Los Libertadores y sólo en este fin de semana, 71 mil vehículos dejarán la ciudad a través de la Ruta 5 Norte y la Autopista del Sol. En Santiago Centro disminuye en cerca de 700 mil el número de personas que acuden ahí diariamente por estudio, tra-

bajo o trámites. Se puede ver incluso un tercio menos de transeúntes, pero el fenómeno se extiende a toda la capital.

El primer y más importante beneficio de esta temporada para quienes hoy recorren la ciudad, explica Walter Imilan, antropólogo e investigador del proyecto Santiago se mueve, dirigido por Paola Jirón, es que con la disminución de personas circulando por las calles baja también un importante factor de estrés: la necesidad de planificar. Cuando la ciudad está abarrotada, hay que calcular no sólo el tiempo que nos vamos a demorar en un viaje en metro a la oficina, sino también sumarle el hecho de que dejaremos pasar tres vagones demasiado llenos o incluso el que nos tomará devolvernos hasta la estación terminal para tomar un carro vacío y emprender el camino correcto. Lo mismo cuando nos arrancamos de la oficina para ir al médico: hay que calcular no sólo la duración de la cita, sino también el tiempo extra de espera en una consulta llena de personas.

Aunque estas situaciones parezcan triviales, representan una enorme sobrecarga para nuestro cerebro durante todo el año. Esa es precisamente la ventaja de este momento único: ahora el cerebro puede descansar y funcionar como más le acomoda, de forma espontánea.

"Planificamos las cosas cuando estamos preocupados sobre lo que pueda ocurrir. Pero somos más felices cuando bajamos nuestras defensas y vivimos espontáneamente", dice a **Tendencias** el experto en este tema Mihaly Csikszentmihalyi, de la U. de Graduados de Claremont. Algo similar opina el doctor en Psicología y columnista del sitio *Psychology Today*, Leon Seltzer: "Menos presión, menos dudas, menos ansiedad: todos estos factores pueden aumentar la sensación de bienestar. Tener que controlar las cosas está mucho más relacionado con un estado de estrés y angustia que a un estado de bienestar".

Vivir (por un rato) relajados

Aunque no lo parezca, el estrés sirve y es

esencial para la supervivencia. Nuestro organismo está equipado para reaccionar de manera inmediata cuando entramos en situaciones de alerta, sin importar que eso sea un depredador al acecho o la posibilidad de que nos roben en un vagón de metro repleto de personas. La gran responsable de esta defensa es esa pequeña estructura cerebral encargada de procesar las amenazas, llamada amígdala. Es precisamente ésta, parte del sistema más ancestral del cerebro, la que se hiperactiva cuando estamos frente a fuertes estímulos que el cuerpo interpreta como amenazas, desde los bocinazos hasta los tacos.

Y de eso, precisamente, nos libramos en estos meses. Según un artículo publicado por la prestigiosa revista *Nature* el año pasado, la hiperactivación constante es la responsable de que los habitantes de las grandes ciudades reaccionemos de manera mucho más sensible al estrés (se produce una liberación constante de cortisol, la hormona encargada de hacernos reaccionar rápidamente frente al peligro). Sin embargo, a pesar de que esta sobreactivación adquiere tintes crónicos durante el año, varios estudios han probado que bastan pequeños descansos para que el cerebro recupere su potencial cognitivo. Como no tener que enfrentar ruidos excesivos ni tacos. Según los especialistas, esos pequeños "recreos" son suficientes para que el cerebro se desprenda de los efectos nocivos del estrés constante. Es decir, ahora estamos más atentos y menos irritables.

Marc Berman, de la U. de Michigan, realizó un estudio para saber qué condiciones podían contrarrestar las consecuencias negativas del estrés cotidiano. El investigador mandó a pasear a dos grupos de jóvenes. Unos caminaron por una arboleda y otros por una concurrida calle de una gran ciudad. Luego, sometió a ambos grupos a varias pruebas de habilidades. Quienes habían caminado por el campo se desempeñaron significativamente mejor en los tests de atención y memoria de corto plazo. Poco tiempo bastaba: sólo 50 minutos

de paseo entre los árboles robustecieron la cognición de los jóvenes. Una de las grandes razones era que no estaban expuestos a los típicos ruidos de una urbe.

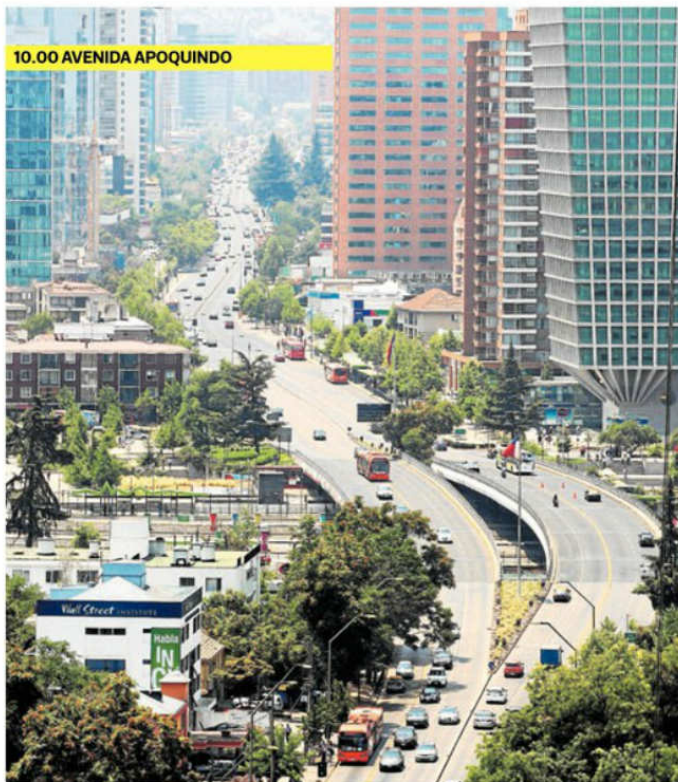
En efecto, los sonidos estridentes son una característica indiscutible de la vida santiaguina de marzo a diciembre y grandes responsables de nuestro nerviosismo y, sobre todo, mal humor. Según la OMS, cuando los seres humanos están expuestos a más de 80 decibeles (dB) aumenta su agresividad, como reconoce el 14,4% de los vecinos de Santiago y el 23% de los de Providencia, según un estudio del Instituto de Acústica de la Universidad Austral de Chile. Ahora, sin embargo, gracias a la migración de los autos y la gente, estamos en un momento privilegiado.

Hernán Varas, jefe del Departamento de Higiene Ambiental de la Municipalidad de Providencia, por ejemplo, realizó dos mediciones en la intersección de la calle Francisco Noguera y la Avenida Andrés Bello. La primera, al mediodía de un día de julio de 2012. La segunda, a la misma hora, pero en un día de la segunda semana de enero de 2013. ¿El resultado? El nivel de presión sonora equivalente bajó de 55 dB(A) a 52 dB(A). Según Varas, esta caída se explica por "un importante descenso del flujo vehicular, a pesar de que se mantiene el aporte de los trabajos de construcción" y otros sonidos ambientales. Si bien una disminución de tres decibeles puede parecer mínima, no lo es, ya que esta escala es logarítmica, no proporcional. "Cuando el nivel de presión sonora desciende tres decibeles, implica que el ruido bajó a la mitad", dice Varas.

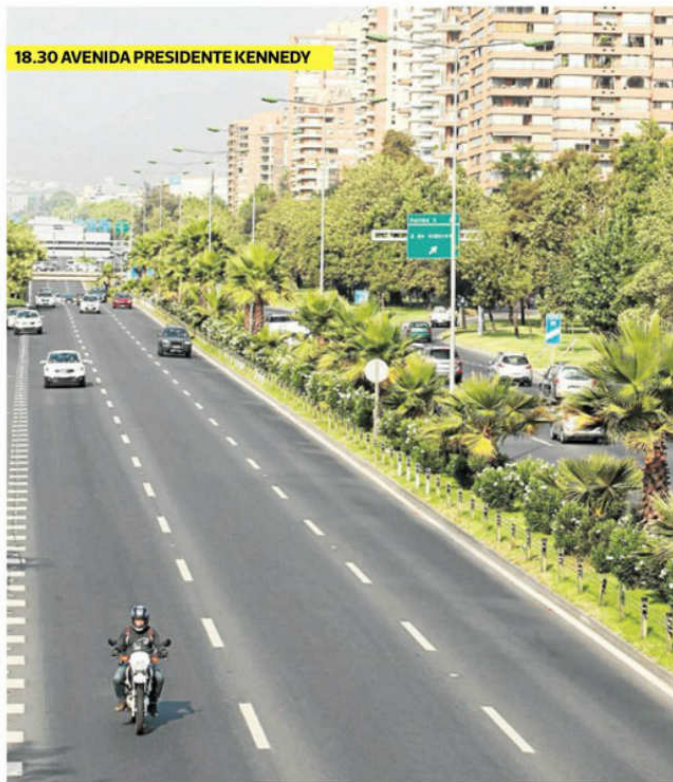
¿Qué nos pasa con todo esto? Descansamos. Física y mentalmente.

Dormimos más. Algo no menor en un país en que, según el estudio Chile 3D (GfK), la mitad de las personas declara tener problemas para conciliar el sueño. Pero el efecto verano hace descender en 30% la compra de pastillas para dormir. En el caso de los inductores naturales del sueño, la disminución es de 50% en el período

10.00 AVENIDA APOQUINDO



18.30 AVENIDA PRESIDENTE KENNEDY



12.00 AVENIDA ISIDORA GOYENECHEA



estival. Luego, aprovechamos las reservas de energía de nuestro cuerpo sin siquiera darnos cuenta. Como disminuye el número de personas y vehículos (en febrero, el flujo vehicular disminuye 59% respecto de marzo), bajan también los tacos y, gracias a eso, aumentan los minutos para dedicar a actividades de tiempo libre al inicio o al final del día, desde el gimnasio hasta el *happy hour*.

Varias investigaciones han probado que realizar un mayor número de estas actividades, sobre todo en compañía de otras personas, ayuda a prolongar el descanso si es que estamos volviendo de vacaciones o a incrementar el ánimo para aguantar hasta que lleguen las de los que aún no han salido. Un estudio de la Universidad de Breda, en Holanda, descubrió que lo mejor para mantener el buen ánimo ganado en un viaje, por ejemplo, son los descansos breves que permiten romper la rutina, no necesariamente las largas vacaciones.

Cuando estas actividades se convierten en un espacio de recreación social, dice un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh, las personas adoptan una mejor condición física y psicológica, lo que las ayuda a mitigar el inevi-

table cansancio previo a vacaciones, algo que se ve potenciado por el "efecto turista" que describe Walter Imilan.

Según el investigador, todos estos fenómenos bajan la alerta de las personas, que comienzan a pasear por su ciudad como si nunca la hubieran visto, y disfrutarla como si anduvieran de vacaciones en un lugar desconocido. En consecuencia, se benefician de una sensación de novedad parecida a la que disfrutan quienes vacacionan fuera. De acuerdo con Claude R. Cloninger, profesor de Siquiatría, Genética y Psicología de la U. de Washington en St. Louis, quien ha estudiado muchos aspectos relacionados con la búsqueda de la novedad y su relevancia, esto es posible porque "la menor cantidad de personas permite que la gente explore con menos conflicto o molestias. Esto les permite descubrir cosas que no habían detectado o para las que no habían tenido tiempo teniendo que lidiar con la aglomeración de una gran ciudad", dice a **Tendencias**.

Una ciudad más amable

Según la Radiografía del Santiago Actual, realizada por Adimark en 2012, los tres factores que más odian los santiaguinos

son la delincuencia (37,6%), la contaminación (34%) y el Transantiago (28,3%). Precisamente, los tres factores cuyos niveles disminuyen durante el verano.

Según la Intendencia de la Región Metropolitana, febrero es el mes en el que se registran menos delitos de mayor connotación social y casos policiales por delitos en el espacio público. Nos sentimos más seguros. Porque, además, las noticias en la televisión son menos negativas o bien, estamos menos conectados a la pantalla. Según cifras de Time Ibope, por ejemplo, el encendido de televisores en el horario entre las 21.00 y 22.30 cae en 15% en esta fecha. Y de acuerdo con un estudio de la Universidad McGill, en Canadá, ver noticias negativas aumenta la sobre-reacción al estrés de la vida cotidiana, particularmente entre las mujeres. Su autora, Marie France Marin, señala a **Tendencias** que es perfectamente posible que ahora nos ocurra lo contrario. Es decir, que menos noticias negativas en nuestras vidas nos predisponga a enfrentar el día a día con una actitud más positiva.

Mejoran los niveles de contaminación. Hasta mediados de diciembre, Santiago registra 28 microgramos por metro cúbico

de PM 2,5, el material más pequeño. En febrero, esta cifra cae a cero. No es todo. También disminuye la cantidad de basura en las calles (15% menos en Santiago Centro y en Las Condes baja 24%).

El Transantiago se vuelve mucho más amable. En febrero, el Metro de Santiago suele experimentar un descenso de 35% en el número de sus usuarios. Y en horario punta, según cifras de 2012, baja en 34% la cantidad de pasajeros. Los beneficios de tener más espacio para moverse dentro del vagón son inmediatos, ya que se elimina una de las peores consecuencias de un viaje apretado: la caída de la capacidad cognitiva. En condiciones de hacinamiento, descubrió Glen Williams, sicólogo de Nottingham Trent University, en Reino Unido, el 60% de los pasajeros termina sintiéndose muy cansado. La disminución del número de personas por metro cuadrado aligera este efecto y nos permite enfrentar el día tan frescos como salimos de la casa.

Lo mismo ocurre con los buses. En febrero de 2012, por ejemplo, se registraron 21.646.466 de viajes en las horas *peak*, mientras que en junio del mismo año fueron 29.238.515, es decir, 26% menos. ●