

---

## El valor del silencio (Entre vino y estrellas)

29, agosto



El término de contaminación acústica se ha hecho parte de nuestro lenguaje habitual de unos años a esta parte. Este consiste en el conjunto de ruidos molestos que de forma continuada pueden dañar la salud de las personas cuando llegan a un nivel excesivo. Los ruidos son los propios de cualquier ciudad en la que viven apiñadas miles de personas: el sonido del tráfico, de las obras a pie de calle, de la industria, del paso de aviones, de pubs y discotecas..**Todo ello ha conseguido que el concepto de silencio sea más que nunca un privilegio.**

Hoy en día, en casi todo el mundo las sociedades se han transformado en sociedades urbanas. Muchas oportunidades laborales están en las ciudades, por lo que no es posible en la mayoría de ocasiones escapar de este cierto tipo de contaminación, al igual que de muchos otros. Y es que la acústica, seguida de la contaminación del ambiente, es la segunda que repercute más directamente en la salud de la población.

La contaminación acústica se mide en decibelios, y a pesar de existir restricciones sobre el ruido, su aplicación no es suficiente en muchas ocasiones. Las mediciones no resultan efectivas al nivel del ciudadano común. Muchas personas están expuestas a la contaminación sin que puedan hacer nada. Además, este problema resulta difícil de solucionar, ya que las medidas aplicables serían también las que tratan el cambio climático. Algunas de las medidas serían reducir en dos sentidos el flujo de transporte: motivar la bicicleta y el traslado a pie en las ciudades o regular el transporte público para que no produzca más decibelios de lo normal.

Por todo ello, **es necesario ser conscientes de la necesidad de reconciliarnos de nuevo con el valor del silencio, un lema que tenemos asimilado en la Finca.** Una especie de retiro de todo ese ruido nos causará solo beneficios, y **nos hará apreciar su importancia.** Y es que la contaminación acústica, como hemos dicho, puede causar perjuicios directos en la salud. Muchas investigaciones coinciden en los síntomas que se pueden producir con una exposición continuada: insomnio, dolores de cabeza, irritabilidad, estrés, problemas de concentración y digestivos o pérdida de audición, entre otros.

Es una difícil tarea proponerse huir de este tipo de contaminación. Pero **una visita a La Finca San**

---

**Agustín puede ser una perfecta escapada de “desintoxicación”** de ese ambiente tan dañino. Y es que un silencio de calidad no solo significa la ausencia total de sonidos. Significa también disfrutar de los sonidos naturales no producidos por el ser humano. En la Finca, en medio de la llamada Toscana Valenciana, una extensión de paisaje natural hasta donde alcanza la vista, lleno de campos de cultivo y bosque, el sonido del viento y de los pájaros serán los únicos compañeros del viaje. En este entorno, hacer actividades tranquilas como leer o desayunar al aire libre se convertirán en las preferidas de los huéspedes, lejos de cualquier estrés. Otras actividades que ofrecemos pueden darte también esa relajación que buscas, como el spa de la Finca San Agustín, especial para el descanso y el cuidado del cuerpo, con tratamientos de agua, baños de vapor en sauna o masajes y tratamientos para la piel. El senderismo, con 24 senderos homologados a tu disposición, o la observación de estrellas en el cielo nocturno, también te permitirá disfrutar de los sonidos naturales.

Todo ello en un espacio privado y relajante que se convertirá en un auténtico refugio para escapar de los molestos ruidos de la ciudad. **La Finca San Agustín se convierte así en un maravilloso refugio donde desconectar del estrés de la rutina y a la vez encontrar la paz y tranquilidad que buscas. Cuando lo pruebes, no volverás a dudar del increíble valor del silencio.**