



Carta de la salud

Octubre 2018 #268

ISSN 1900-3560

Los efectos de la musicoterapia

Catalina Piedrahíta Vinasco
Especialista en musicoterapia

Introducción

Según la Federación Mundial de Musicoterapeutas, el término musicoterapia se refiere al uso de la música y sus elementos (sonido, ritmo, melodía, armonía, etc...) como parte de la intervención integral a uno o más pacientes, mediante un proceso creado para facilitar y promover la comunicación, el fortalecimiento de las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión y la disciplina entre otros objetivos terapéuticos. La terapia musical pretende de esta manera, satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas de los pacientes. Con el objetivo de desarrollar potencialidades y restaurar las funciones del individuo; de manera que este logre una armónica integración interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida.



La historia de la musicoterapia remonta sus orígenes a la prehistoria como parte de ritos y ceremonias; sin embargo, los primeros escritos que aluden a la influencia de la música sobre el cuerpo humano, son los papiros egipcios descubiertos por Petrie en la ciudad de Kahum en 1889. Estos papiros datan alrededor del año 1500 A.C y en ellos ya se racionaliza la utilización de la música como un agente capaz de curar el cuerpo, calmar la mente y purificar el alma; así, por ejemplo, se atribuía a la música una influencia favorable sobre la fertilidad de la mujer entre otros efectos terapéuticos. En el pueblo hebreo, también se utilizaba la música en casos de problemas físicos y mentales; sin embargo, fue en la antigua Grecia donde se plantearon los fundamentos científicos de la musicoterapia.

Actualmente la música como terapia, se sustenta en extensos estudios científicos y la práctica clínica encargada de su manejo y aplicación, tiene profesionalmente más de treinta años de experiencia. Es importante resaltar, que los trastornos mentales son una alteración de la salud que las personas generalmente se muestran reacias a reconocer y aunque son cada vez más frecuentes. Ir al psicólogo o al psiquiatra, es visto en muchas sociedades con malos ojos y no como lo que es: un acto de coraje y autocompasión.

Aunque la música ha jugado un papel importante a través de muchas generaciones, la musicoterapia se empezó a popularizar después de la segunda guerra mundial, cuando músicos de diferentes comunidades empezaron a tocar en hospitales para veteranos de guerra que tenían traumas físicos y emocionales. Sus respuestas positivas a la música hicieron que se empezara a contratar músicos en los hospitales, pero también se puso en manifiesto el hecho de que estos músicos necesitaban estar entrenados para trabajar de manera terapéutica y efectiva.

Consecuente con lo anterior, se crearon programas en distintas universidades de Estados Unidos y poco a poco se consolidaron las asociaciones nacionales que hoy en día acreditan competencias en el área. Por otro lado, a finales de los años 50 se desarrolló en Inglaterra un método de musicoterapia llamado Nordoff-Robbins, creado por un pianista y profesor de educación especial, obteniendo grandes beneficios para los niños y adultos con autismo y otros problemas de desarrollo. Este método se basa en la improvisación, el juego, la dinámica de la relación entre paciente y terapeuta, así como una amplia selección de posibles instrumentos musicales y herramientas entre los cuales escoger.

La musicoterapia busca, como cualquier otra terapia, promover la salud. Esta puede ser cognitiva, física, mental, social, emocional o una combinación de ellas y quien toma la decisión de consultar a un terapeuta especializado, debe entablar una relación de confianza con su tratante. Cabe anotar, que ponerse unos audífonos para escuchar música; asistir a un concierto o participar en un “baño de sonido”, no es musicoterapia; estas, son experiencias musicales que eventualmente pueden tener beneficios, pero no sustituyen la relación interpersonal indispensable entre el terapeuta y el paciente; es decir, la terapia considera al individuo en su relación con el otro. En resumen, la musicoterapia es el uso clínico de intervenciones musicales con fines de alcanzar objetivos individuales dentro de una relación terapéutica.

La musicoterapia se diferencia de otras alternativas terapéuticas y más específicamente de la terapia verbal, en que utiliza la música como un catalizador de la experiencia terapéutica. Por ejemplo, en el caso de un niño con autismo el cual muestra dificultad para relacionarse con los demás, un instrumento musical puede actuar como mediador no invasivo entre el terapeuta y el niño. De esta forma, le permite expresarse de manera más cómoda y segura, al tiempo que resulta en una excelente alternativa en el caso de que resulte imposible entablar con él una conversación verbal. Adicionalmente acompaña situaciones difíciles como aquellas que resultan luego de internar a un paciente en una institución de salud, lo cual generalmente se traduce en

intimidación y sentimientos de frustración. Así mismo, con la musicoterapia el niño autista aprende nuevas técnicas de autorregulación y a compartir espacios musicales con otros niños, así como a aumentar su tolerancia a varios estímulos que resultan abrumadores para la hipersensibilidad acústica de pacientes con esta condición de salud.

Con iguales propósitos se puede utilizar la música en un ambiente psiquiátrico. Muchos pacientes psiquiátricos muestran resistencia, depresión, rabia, euforia o confusión, haciendo parte de su cuadro clínico agudo o de sus recaídas. La música es un recurso familiar, accesible, agradable y divertido que induce a estas personas a controlar o modular sus emociones y estados difíciles de tolerar, si se usa como herramienta transformadora de emociones y moduladora de su estado clínico.

Los hogares para adultos mayores y las clínicas de rehabilitación también se benefician enormemente cuando adoptan un programa de musicoterapia diario o semanal dentro de su arsenal terapéutico. La música tiene la cualidad de ser procesada en ambos hemisferios cerebrales y por tanto no está restringida a la pequeña área de broca, responsable del lenguaje. Por esta peculiar característica, la música ayuda efectivamente a personas en rehabilitación de cuadros como derrames cerebrovasculares, demencia senil, enfermedad de Alzheimer, entre otros. Mediante el manejo profesional de los recursos que ofrece la musicoterapia, se evidencian avances significativos en relación a retornar memorias olvidadas y en ayudar en el re-aprendizaje del lenguaje, así como mejoría progresiva en el movimiento muscular de pacientes que han sufrido una lesión cerebral de cualquier origen.

Por sus indudables beneficios, la musicoterapia es utilizada en el campo médico como terapia alternativa de pacientes con cáncer o aquellos que se encuentran en cuidados paliativos. La música incluso ayuda a reducir la percepción del dolor, a modular la respiración y a estabilizar los signos vitales; es un medio de expresión emocional para personas que deben estar en cama y favorece la comunicación entre la familia y su paciente en el hospital, debido a que propicia un ambiente seguro y acogedor. Así mismo en los últimos años, se ha descrito que la música tiene la capacidad de estimular la “neuroplasticidad” del cerebro y de activar los centros de placer, lo cual permite que los pacientes en musicoterapia se beneficien de un aumento en sus conexiones neuronales y experimenten una mejora en su estado emocional.

Muchas veces la música se utiliza en conjunto con otras terapias (por ejemplo, terapia física o terapia ocupacional), para promover la creatividad en tareas de rehabilitación. De esta manera, las recuperaciones tediosas se pueden acelerar y en el transcurso de su aplicación, la persona mantiene una actitud positiva frente a una situación que podría causar frustración. La proximidad que tiene la sociedad en general con la música facilita el éxito de este tipo de alternativas, pues son pocas las personas que no sienten afecto hacia la música. Añadiendo el elemento de





terapia, se crea un matrimonio entre el arte y la ciencia del cual muchas personas se pueden beneficiar.

Como hemos mencionado, por su amplia gama de usos, la musicoterapia no tiene una sola manera de emplearse, y su aprovechamiento depende siempre del contexto clínico y de las particularidades de cada individuo. No hay una receta, una lista de música, una intervención, o un terapeuta ideal para todos los pacientes y por ello siempre se debe hacer una evaluación inicial que permita determinar si el paciente se puede beneficiar de la musicoterapia o si por el contrario debe ser referido a otro especialista.

Aunque la musicoterapia debe practicarse con un terapeuta y por tanto hace parte de una sesión formal, dentro del ámbito terapéutico suelen dejarse tareas o ejercicios prácticos para ser realizados por el paciente entre sesiones. Por poner un ejemplo que podría resultar didáctico, en caso de un paciente con un cuadro sintomático de estrés, se recomienda sincronizar la música con la respiración y se enfatiza en el beneficio de exponerse durante el ejercicio a música en vivo, debido a que se ha encontrado mayores beneficios frente a la música pregrabada. Los ejercicios de respiración y concentración así como pintar o escribir, tienen un ritmo, una intensidad y por lo tanto siguen en gran medida un patrón musical. Estas, resultan ser herramientas que pueden ayudar en la autoregulación del individuo. En unidades neonatales de algunos hospitales como Mount Sinai Beth Israel en Nueva York, se utiliza la musicoterapia con bebés prematuros para replicar el ambiente dentro del vientre, ayudando a regular el sueño, la respiración, y el ritmo cardíaco; promoviendo así, los ritmos de succión/alimentación y aportando a la ganancia de peso y fortalecimiento del vínculo entre madre e hijo. El Louis Armstrong Center for Music and Medicine dentro del hospital Monte Sinai, está en permanente inquietud investigativa ante los beneficios de la musicoterapia (musicandmedicine.org).

En conclusión, la musicoterapia ha ganado popularidad en muchos países y los Estados Unidos no es una excepción. Su aplicabilidad y potencial terapéutico interesa a diversas poblaciones, tanto de colegios como de hospitales, hogares para adultos mayores, centros penitenciarios y múltiples instituciones médicas y de rehabilitación.

Una vez se identifican las fortalezas, características clínicas y necesidades de cada paciente, el terapeuta desarrolla un plan de tratamiento que puede incluir: cantar diversas melodías, tocar instrumentos musicales, moverse, escuchar música y manifestarse verbalmente. El objetivo de la musicoterapia es transferir los pequeños logros obtenidos durante las sesiones, a las otras áreas de la vida del paciente y a su día a día, ayudando también a comunicar ideas y emociones que en muchas ocasiones son difíciles de expresar con palabras. En el caso de personas que no tienen ninguna afinidad hacia la música, o ante situaciones en las cuales no evidencia mejoría o beneficio alguno después de un programa de musicoterapia, se debe remitir inmediatamente a otro grupo terapéutico que ofrezca alternativas de acompañamiento.

Aun cuando lleva poco tiempo en nuestro medio como herramienta terapéutica, el ser un método no invasivo, la amplia gama de posibilidades que ofrece la cotidianidad de la música en nuestra sociedad y el interés general en acompañamientos terapéuticos lúdicos, convierten a la musicoterapia en una propuesta prometedora y alternativa dentro del abanico de herramientas en el área de la salud.

COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados
- Dr. Luis Alberto Escobar
- Coordinadora de Comunicaciones,
María Isabel Sánchez

Dirección: Cr. 98 # 18-49
Tel: 331 9090 - Santiago de Cali
E-mail: cartadelasalud@fvf.org.co
Citas: centraldecitas@fvf.org.co
Versión digital disponible en
www.valledellili.org/cartadelasalud
Diagramación: Paola Valencia

Síguenos en:  [fvcali](https://www.facebook.com/fvcali)  [fvltv](https://www.youtube.com/fvltv)  [@FVLCali](https://twitter.com/FVLCali)  [@fundacionvalledellili](https://www.instagram.com/fundacionvalledellili)

Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



**FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI**
Ejecución en Salud al servicio de la comunidad

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.