



La musicoterapia

Hoy queremos compartir con ustedes la importancia de la música en todos los grupos etarios, pero en especial para las personas mayores de 65 años. Estamos hablando de la musicoterapia. Además de las sesiones puntuales para “ponerse a escuchar música”, o cantar, es bueno que en nuestros hogares siempre tengamos alguna música de fondo. Eso nos ayuda a conservar nuestras capacidades cognitivas y a calmar la ansiedad, entre otros de sus beneficios. No pierda tiempo, “que la música suene por los cuatro costados” !!.

■ La música es una herramienta que nos sirve de refuerzo y nos acompaña cuando estamos sufriendo momentos difíciles a cualquier edad. Cuando cantamos no pensamos, solo **sentimos**. La música nos ayuda a disfrutar del presente, poniendo toda nuestra atención, y a olvidarnos durante un rato de nuestros problemas.

La música nos permite experimentar **placer**. Esto no es una apreciación subjetiva, sino que tiene un fundamento físico: escuchar música puede ayudar a aumentar los niveles de **serotonina**, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo y el sueño, que inhibe emociones negativas como la ira.

La música, además, es **comunicación**, es social, lo que permite compartir el placer, la gratificación que supone la música, con otras personas. Así, cantar una canción en grupo ayuda a **fortalecer los vínculos afectivos dentro del grupo**. De todos estos beneficios se sirve la musicoterapia.

¿Qué es la musicoterapia?

La musicoterapia consiste en el



uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía, timbre...) con finalidades terapéuticas, favoreciendo la comunicación, mejorando la autoestima y el estado de ánimo, incentivando el movimiento, la expresión, la creatividad...

Actualmente, la musicoterapia se ha extendido por todo el mundo como una disciplina de la salud. En nuestro país todavía se utiliza poco en la sanidad pública, pero en Estados Unidos y en algunos países europeos es una disciplina integrada en el sistema sanitario que se utiliza como tratamiento complementario en diversas enfermedades.

¿Qué beneficios puede aportar la musicoterapia?

La musicoterapia aporta beneficios cognitivos, físicos, socio-emocionales y espirituales.

Beneficios cognitivos

- Ayuda a mantener o mejorar las **habilidades verbales**. A través de actividades rítmicas, por ejemplo, contribuye a la inteligibilidad del lenguaje.
- Estimula la **memoria** a diversos niveles, tanto a corto como a largo plazo, ayudando a la reminiscencia (evocación de recuerdos casi olvidados) y al aprendizaje.



- Ayuda a mantener la **atención** y a conectar la persona con la realidad.
- Incentiva la **creatividad**.

Beneficios físicos

- Actúa como **estímulo sensorial**.
- Es **relajante** y disminuye la ansiedad y la angustia.
- Activa el sistema motor y favorece el **equilibrio**.
- A través del ritmo mejora la coordinación de los movimientos.
- A través de los pequeños ejercicios de psicomotricidad de seguir el ritmo o tocar un instrumento ayuda a mejorar la **movilidad** de las articulaciones y aumenta la fuerza muscular.

Beneficios sociales, emocionales y espirituales

- Fomenta la **participación**, la interacción y la comunicación social en el grupo.
- Mejora el estado de ánimo y la **autoestima**.
- Permite hacer aflorar las **emociones**.
- Mejora la **expresión** verbal y no verbal.

Personas mayores y musicoterapia

La música puede tener un gran impacto en cualquier persona, pero además, en las personas mayores, tiene la capacidad de liberar todo un torrente de memorias. Esta es una de las razones por las que la terapia musical es uno de los tratamientos más eficaces para las personas mayores que sufren determinados tipos de enfermedades o trastornos. Actualmente se está investigando y se están utilizando técnicas clínicas de musicoterapia neurológica para aplicarlas en el tratamiento de grupos de pacientes con diferentes enfermedades: Parkinson, Huntington, Alzheimer, autismo, traumatismo cerebral, apoplejía, etc.

En las personas con **Parkinson**, el trabajo con patrones rítmicos regulares y constantes permite mejorar las funciones motoras, ya que el ritmo actúa como un estabilizador externo que hace que el cerebro pueda controlar el movimiento. En las personas mayores con **de-**

mencia, por ejemplo, la musicoterapia permite mejorar la calidad de vida de las personas que la sufren:

- En las fases leves y moderadas de la demencia, la música puede contribuir a **preservar las capacidades cognitivas y funcionales** (lenguaje, atención, memoria), retrasando la dependencia.

- En las fases moderadas y avanzadas, la música permite a la persona desviar el foco de atención de los estímulos que no es capaz de interpretar hacia a un estímulo que tiene sentido y, por tanto, que ejerce un **efecto calmante de la ansiedad**. De esta manera, la música ayuda a **reducir algunos síntomas conductuales** de la demencia, como la agresividad física y verbal o el deseo de deambular.

- En un estadio avanzado de la demencia, aunque la persona ha perdido la capacidad de procesar el lenguaje, todavía mantiene la capacidad de procesar la música, y así la música se convierte en una vía importantísima para **conectarse con la propia identidad y para comunicarse con el entorno**, con sus cuidadores, activando la memoria biográfica y las emociones asociadas a aquella música y facilitando la colaboración en las actividades básicas como la alimentación o la higiene.

En el documental *Alive Inside* (Vivos por dentro) podréis ver un hombre mayor con demencia que aparentemente solo es capaz de responder a preguntas de sí o no, pero cuando alguien le pone unos auriculares y escucha música de su juventud, de pronto se transforma en un anciano feliz, animado, e incluso elocuente.