

LOS ENFERMOS CRÓNICOS

Y SU MEJORA A  
TRAVÉS

DE LA MÚSICA...





## ÍNDICE

### 1- MOTIVOS POR LOS QUE HE QUERIDO ABORDAR EL TEMA

- 1.1- ¿Qué es una enfermedad crónica?
- 1.2- El proceso de afrontamiento
- 1.3- Herramientas para asumir el control

### 2- LA MÚSICA

- 2.1- La energía del sonido
- 2.2- La música y sus efectos curativos
- 2.3- Casos especiales dentro de la musicoterapia
- 2.4- ¿A quién beneficia la musicoterapia?
- 2.5- El pretendido efecto placebo
- 2.6- Aplicaciones
  - A) Beneficios físicos
  - B) Beneficios psicológicos
- 2.8- Pequeña lista de canciones para distintos males
- 2.9- Investigaciones en casos prácticos

### 3- CONCLUSIONES FINALES

### 4- Y LA MUSICA SANO (CUENTO)

### 5- TALLER

### 6- BIBLIOGRAFIA

## 1- MOTIVOS POR LOS QUE HE QUERIDO ABORDAR EL TEMA

Desde muy pequeña he estado en contacto con la enfermedad. He visto a un montón de familiares cercanos a mí enfermar para luego morir. Esto me ha hecho desde muy pequeña ver como algo natural el tema de la enfermedad y la muerte, dos temas que, en muchas ocasiones, van de la mano.

Pasados los primeros 12 años de mi vida, empezó mi camino personal en el mundo de la enfermedad. Era pequeña y pensaba que me iba a morir. Los médicos no daban con lo que tenía "idiopática"; decían, enfermedad idiopática desde mi mundo infantil, eso sonaba a "¡Que enfermedad mas idiota que tengo!", encima de estar mala tengo una enfermedad idiota.

Después de conocer a infinidad de médicos, nutricionistas, cirujanos, distintos hospitales, tanto públicos como privados, después de vivir una semana en mi casa y el resto del mes en mi segunda casa "el hospital", después de ver como todos mis amigos, sin excepción, me dejaban de lado porque no podía seguir el camino que ellos tomaron, después de tener que abandonar los estudios para poner todas mis energías en mi cuerpo.

Después de todo esto, mi madre, me paseo por distintos curanderos que me hablaban de la energía de mi cuerpo, de mi falta de ganas de vivir, que ocupaba un lugar distinto al que debía dentro de mi familia, todo esto de la mano de un psicólogo que me enseñaba a relajarme los martes y jueves de 6 a 7 durante casi dos años, aprendí a relajarme a sentir mi cuerpo a visualizar cosas que me han sido de gran ayuda a lo largo de toda mi vida.

Después de encontrar más o menos mi estabilidad en el plano físico, empecé a descubrir un mundo alternativo para encontrar la salud o al menos conservarla. Y así fue como empecé a investigar, estudiar y a comprobar en mí misma que tanto la relajación como la música, como las distintas psicoterapias que probé, son un arma muy valiosa para controlar y mejorar los síntomas en la vida de una persona con una enfermedad crónica.

Espero que aprendamos y sanemos todos juntos en esta pequeña búsqueda...

Vivir con una enfermedad de larga duración (también denominada crónica) plantea nuevos retos a una persona. Aprender a afrontar esos retos es un proceso largo; no es algo que se consiga de la noche a la mañana, pero entender lo que te ocurre y participar activamente en el cuidado de tu salud te ayudarán a afrontar esos retos. Mucha gente descubre que el hecho de adoptar un papel activo en el tratamiento de un problema de salud crónica le ayuda a sentirse más fuerte y más preparada para enfrentarse a muchas dificultades y pruebas que les depara la vida.

### 1.1- ¿Qué es una enfermedad crónica?

Hay dos tipos de enfermedades: **agudas** y **crónicas**.

Las enfermedades agudas (como un catarro o una gripe) suelen durar relativamente poco. Sin embargo, las enfermedades crónicas son problemas de salud de larga duración (la palabra "crónico" proviene del término griego *chronos*, que significa tiempo).

El hecho de padecer un trastorno crónico no implica necesariamente tener una enfermedad grave o que puede poner en peligro la vida de una persona, aunque algunas enfermedades crónicas, como el cáncer y el SIDA, lo pueden hacer. Las enfermedades crónicas también incluyen trastornos como el asma, la artritis y la diabetes. A pesar de que los síntomas de una enfermedad crónica pueden desaparecer con los cuidados médicos, generalmente la persona sigue padeciendo la enfermedad, aunque los tratamientos que recibe pueden implicar que se sienta sano y se encuentre bien gran parte del tiempo.

Cada enfermedad crónica tiene sus propios síntomas, tratamiento y evolución. Exceptuando el hecho de que son relativamente duraderas, las distintas enfermedades crónicas no se parecen necesariamente entre sí en otros aspectos. La mayoría de las personas que padecen enfermedades crónicas no piensan en ellas mismas como en un "enfermo crónico", sino como en alguien que padece un trastorno



específico como el asma, la artritis, la diabetes, el lupus, la anemia falciforme, la hemofilia, la leucemia o la enfermedad concreta que tengan.

Si padeces una enfermedad crónica, es posible que no sólo te afecte físicamente, sino también emocional, social y a veces, incluso, económicamente. La forma en que a una persona le afecta una enfermedad crónica depende de la enfermedad particular que tiene y cómo repercute sobre su cuerpo, la gravedad de la enfermedad y el tipo de tratamientos que requiere. **Aceptar y adaptarse** a la realidad de padecer una enfermedad crónica **requiere tiempo**, pero las personas que están dispuestas a aprender cosas sobre su enfermedad, a buscar y aceptar el apoyo de los demás y a participar activamente en el cuidado de su salud generalmente superan con éxito el proceso de afrontamiento.

## 1.2- El proceso de afrontamiento

La mayoría de las personas atraviesan varias fases en el proceso de asumir que padecen una enfermedad crónica y de aprender a vivir con ella.

Cuando a una persona le diagnostican una enfermedad crónica en concreto, puede sentir muchas cosas. Algunas personas **se sienten vulnerables, confundidas y preocupadas por su salud y su futuro**. Otras **se decepcionan** y se **auto compadecen**. Algunas encuentran injusto lo que les ha pasado y **se enfadan consigo mismas y con la gente a quien quieren**. Estos sentimientos forman parte del principio del proceso de afrontamiento. Cada persona reacciona de una forma diferente, pero todas las reacciones son normales.

La próxima fase del proceso de afrontamiento consiste en **aprender cosas sobre la enfermedad**. La mayoría de la gente que tiene que vivir con una enfermedad crónica descubre que **el conocimiento es poder**, cuanto más saben sobre su trastorno, más sienten que controlan la situación y menos les asusta.

La tercera fase del proceso de afrontamiento de una enfermedad crónica consiste en **tomar las riendas de la situación**. En esta etapa, la persona se siente cómoda con los tratamientos y las herramientas (como los inhaladores y las inyecciones) que debe utilizar para llevar una vida normal.

Por ejemplo, una persona con diabetes, puede experimentar un abanico de emociones cuando le diagnostican la enfermedad. Tal vez crea que no va a ser capaz de pincharse para determinar su nivel de glucosa en sangre o de inyectarse insulina para controlar la enfermedad. Pero, después de entender mejor su

enfermedad, se familiarizará con todo el proceso y dejará de hacérsele una montaña. Con el tiempo, controlar la diabetes se convertirá en algo secundario en su vida. Los pasos implicados en el tratamiento de la enfermedad se convertirán en una forma más de cuidar de su cuerpo y mantenerse sano, como lavarse los dientes después de las comidas o ducharse.

No existen límites definidos de tiempo para completar el proceso de afrontamiento el proceso de hacerse a la idea y aceptar que se padece una enfermedad crónica es diferente en cada persona. De hecho, la mayoría de gente comprobará que tiene las emociones a flor de piel en todas las fases del proceso. Aunque el tratamiento vaya bien, **es normal estar triste o preocupado de vez en cuando. Reconocer esas emociones y ser consciente de ellas cuando emergen forma parte del proceso de afrontamiento**

### 1.3- Herramientas para asumir el control

La gente que padece una enfermedad crónica a menudo encuentra que las siguientes pautas les ayudan a asumir y afrontar la situación: **Reconoce tus sentimientos.**

Las emociones pueden no ser fáciles de identificar. Por ejemplo, dormir mucho, llorar mucho o estar de mal humor pueden ser signos de tristeza o depresión. También es bastante habitual que las personas que padecen una enfermedad crónica se sientan estresadas al sopesar las realidades de padecer una enfermedad crónica, por un lado, y de tener que rendir en los estudios, cumplir los compromisos sociales y otros aspectos de la vida cotidiana, por el otro.



Muchas personas encuentran un gran apoyo en servicios o personas concretas especializados en ayudar a afrontar el estrés y las emociones intensas. A algunas personas les va bien hablar con un psicoterapeuta o unirse a un grupo de apoyo pensado especialmente para gente que padece su enfermedad. También **es importante que te dejes ayudar por aquellas personas en quienes confías**, como tus mejores amigos y tus familiares. Lo más importante a la hora de buscar ayuda no es necesariamente encontrar a alguien que sepa mucho sobre la enfermedad que padeces, sino a alguien que esté dispuesto a escucharte cuando estés deprimido,

enfadado, frustrado o, con suerte, alegre. Identificar tus emociones, aceptarlas como una parte natural del proceso que estás viviendo y expresarlas o compartirlas de una forma en que te sientas cómodo te puede ayudar a sentirte mejor con tu situación.

**Desempeña un papel activo en el cuidado de tu salud.** La mejor forma de aprender sobre tu enfermedad y sentir que controlas la situación es haciendo preguntas. Cuando vayas al médico, generalmente te dará mucha información, que no siempre podrás entender a la primera. Es posible que te queden aspectos concretos sin aclarar y que tengas que pedirle al médico o a tu enfermera que te repita algunas cosas para estar seguro de que lo has entendido todo. A mucha gente le cuesta mucho pedir: "Por favor, ¿puede repetírmelo?" por miedo a parecer tonta. ¡Pero los médicos necesitan años de estudios y práctica para aprenderse la información que a ti te dan en una sola visita!

Si te acaban de diagnosticar determinada enfermedad, tal vez te ayude anotar las preguntas que te gustaría formularle a tu médico. Por ejemplo, tal vez te interese saber:

- ☼ ¿Cómo me afectará esta enfermedad?
- ☼ ¿Qué tipo de tratamientos tendré que seguir?
- ☼ ¿Será doloroso?
- ☼ ¿Cuántas sesiones de tratamiento necesitaré?
- ☼ ¿Tendré que faltar a clase?
- ☼ ¿Podré hacer deporte, tocar un instrumento musical, ensayar la obra de teatro del colegio o participar en otras actividades con las que disfruto?
- ☼ ¿Qué puedo esperar? ¿Se puede curar mi enfermedad?
- ☼ ¿Desaparecerán los síntomas?
- ☼ ¿Qué efectos secundarios tienen los tratamientos y cuánto duran?
- ☼ ¿Me provocarán sueño, mal humor o debilidad?
- ☼ ¿Qué pasará si me salto una sesión de tratamiento o me olvido de tomar la medicación?
- ☼ ¿Y si los tratamientos no funcionan?

A pesar de que tu médico no podrá predecir exactamente cómo responderás al tratamiento porque la respuesta varía considerablemente de una persona a otra, el hecho de saber cómo reaccionan algunas personas te puede ayudar a prepararte mental, emocional y físicamente. **Cuanto más aprendas sobre tu**



**enfermedad, más entenderás el tratamiento que debes seguir y las emociones que puedes experimentar**, y descubrirás la mejor forma de crear un estilo de vida saludable basado en tus necesidades individuales.

Comprende las reacciones de otras personas. Es posible que no seas la única persona que reaccione emocionalmente cuando se entere de tu enfermedad. **A los padres a menudo les cuesta aceptar el hecho de que sus hijos padezcan una enfermedad crónica porque les gustaría poder evitar que les ocurra nada malo en la vida.** Algunos padres se sienten culpables o creen que le han fallado a su hijo, otros se enfadan muchísimo ante lo que consideran una injusticia. Al enfermo, las emociones de los demás pueden parecerle una carga adicional, cuando, por descontado, **no son culpa de nadie.** Es posible que te ayude el hecho de explicar a tus padres o familiares que, cuando expresas enfado, rabia o miedo, lo único que pretendes es pedirles que te apoyen no que te curen. Diles a tus padres que no esperas que tengan todas las respuestas, pero que te ayudarán escuchando cómo te sientes y transmitiéndote el mensaje de que te entienden.

Puesto que la adolescencia trata básicamente sobre cómo "encajar" y cómo ser aceptado por el grupo, puede resultarte difícil sentirte diferente a tus amigos o compañeros de clase. Muchas personas que padecen enfermedades crónicas están tentadas a mantenerlo en secreto. De todos modos, a veces intentar ocultar una enfermedad puede acarrear problemas como en su momento me pasó a mí. Algunos de los medicamentos que tenía que tomar me hinchaban bastante y mis compañeros de clase empezaron a meterse conmigo porque me estaba poniendo "gordita". Cuando conté le que me pasaba, me sorprendió lo bien que reaccionaron y cómo me aceptaron mis compañeros de clase.

Cuando hables con tus amigos sobre tu problema de salud, tal vez te ayude explicarles que todo el mundo es diferente. Del mismo modo que algunas personas tienen los ojos azules y otras los tienen marrones, algunas personas son más vulnerables a determinadas enfermedades.

Dependiendo de la gravedad de tu enfermedad, es posible que te encuentres rodeado constantemente por adultos bienintencionados. Tal vez los profesores, entrenadores y psicólogos escolares intenten ayudarte y tal vez te hagan sentirte dependiente, frustrado o enfadado. Habla con ellos y explícales cómo te sientes. Informándoles y explicándoles las características de tu enfermedad podrás **ayudarles a entender de qué eres capaz y a que te vean como un alumno o un atleta no como un enfermo.**

**Relativiza las cosas.** Es fácil que una enfermedad se convierta en el principal foco de atención de la vida de una persona sobre todo cuando hace poco que se la han diagnosticado y esta empezando a hacerse a la idea y a afrontar la situación. Muchas personas encuentran que el hecho de recordarse a sí mismas que su enfermedad sólo es una parte de lo que son les ayuda a relativizar las cosas. **Mantener las amistades, las aficiones y las rutinas cotidianas ayuda mucho.**

#### **Vivir con una enfermedad crónica:**

No hay ninguna duda de que la adolescencia puede resultar mucho más difícil cuando se tiene que hacer frente a un problema de salud. Aparte de las presiones sociales por "encajar" y ser aceptado por el grupo, éste es un período de aprendizaje sobre el cuerpo y de comprensión del propio cuerpo. En una etapa donde es natural preocuparse por la imagen corporal, puede ser muy duro sentirse diferente. **Es comprensible que de vez en cuando un adolescente sienta sencillamente que no puede más y que está harto de tener que vivir con una enfermedad crónica.**



Incluso aquellos adolescentes que convivieron bien con su enfermedad durante la infancia pueden sentir el acuciante deseo de llevar una vida "normal", sin medicinas ni limitaciones y sin tener que cuidar de sí mismos de ninguna forma especial. Es una reacción completamente normal. Algunos adolescentes que han aprendido a controlar su enfermedad se sienten tan sanos y fuertes que se llegan a cuestionar si necesitan continuar con el programa de tratamiento. Por ejemplo, un adolescente con diabetes puede plantearse la posibilidad de saltarse una comida mientras está de compras en unos grandes almacenes o de medirse el nivel de azúcar en sangre después del entrenamiento en vez de antes.

**Lamentablemente, dejar de seguir el programa de tratamiento puede tener consecuencias desastrosas.** Lo mejor que puedes hacer es decirle al médico cómo te encuentras. Coméntale qué te gustaría hacer pero se supone que no puede hacer para que él te indique exactamente lo que puedes y no puedes hacer. Sólo es cuestión de que responsabilices y adoptes un papel activo en el cuidado de tu salud.

**Cuando una persona tiene que vivir con una enfermedad crónica, a veces, puede resultarle difícil querer a su cuerpo.** Pero no hace falta tener un

cuerpo perfecto para tener una buena imagen corporal. Tu imagen corporal puede mejorar si te cuidas, sabes **valorar tus capacidades y aceptas tus limitaciones** algo que es cierto para todo el mundo, padezca o no una enfermedad crónica.

Cuando una persona está cansada de estar enferma, le puede ayudar mucho expresar su frustración o su tristeza. En momentos como éstos, es importante que pienses en cómo te pueden ayudar los demás y que pidas ayuda y expreses qué es lo que te gustaría que hicieran por ti. Algunas personas descubren que pueden aliviar su sensación de pérdida tendiendo la mano a otra gente y ofreciéndose a ayudar a otras personas que necesitan ayuda. Echar una mano a alguien te puede ayudar a que tus propios problemas te parezcan más fáciles de afrontar.

**Adaptarse a vivir con una enfermedad crónica exige tiempo, paciencia, apoyo y ganas de aprender y de participar en el cuidado de la propia salud.** Las personas que se tienen que enfrentar a retos inesperados a menudo descubren en ellas una capacidad de adaptación y una resistencia que antes no imaginaban que pudieran tener. **Muchos dicen que aprenden más sobre sí mismos al tener que enfrentarse a esos retos, y sienten que crecen como personas y desarrollan la fortaleza interior y la autoconciencia en mucha mayor medida que si no se hubieran tenido que enfrentar a tales retos.** Las personas que padecen enfermedades crónicas descubren que, cuando adoptan un papel activo en el cuidado de su salud, aprenden a entender y valorar sus puntos fuertes y a adaptarse a los débiles como jamás habían hecho.

*Ha día de hoy, a mis 38 años y con todas las enfermedades que he experimentado, con suerte las he dejado atrás. Puedo decir y asegurar que de todas ellas he sacado un gran aprendizaje en mi vida.*

*En cada ocasión en que la enfermedad se dejaba ver, era una ocasión única y fundamental para volver a nacer para volver a reinventarme. Para quererme y perdonarme, para seguir dando pasos hacia el camino de el crecimiento personal y aceptarme tal y como soy.*

*Siempre he pensado que no sería quien soy si no hubiera vivido todo lo que vivido gracias a mi enfermedad "incluido los momentos malos". Y ahora en la actualidad puedo decir que me gusta tal como soy y quien soy, y agradezco y valoro mi pasado, se que gracias a él he ido subiendo escalones.*

*Ojalá!! Cuando era pequeña hubiera conocido una frase que aprendí este año,*

## ESTO TAMBIEN PASARA

### 2. LA MÚSICA



La música como manifestación superior del espíritu humano constituye, por sus características una vía de acceso a lo transpersonal, es decir, a ese ámbito de la superconciencia en la que se produce una transformación y sublimación de energías instintivas, pasiones y sentimientos que pueden tomar distintas modalidades dentro del campo artístico. La creación artística es entonces una modalidad particular de manifestación de los contenidos transpersonales proyectados al ámbito de la consciencia ordinaria.

#### 2.1- La energía del sonido

Lo que era mágico y poderoso en la antigüedad debería de serlo ahora también, por ejemplo Einstein nos dijo que la materia y la energía eran equivalentes. Esto no es lo que perciben nuestros sentidos, normalmente percibimos los objetos como sólidos y no caemos en que es energía moviéndose en el espacio, es decir hay algo que no vemos pero que está ahí, ¿es eso magia?, ¿qué pasa con el sonido?

Actualmente la comunidad científica, sobre todo en EEUU, acepta muchas de las propiedades del sonido como sanador.

#### 2.2- La música y sus efectos curativos

La terapia musical dio resultados científicamente comprobados en el año de 1930, en la ciudad de Nueva York, a partir de ahí se da el siguiente concepto terapéutico:



La acción de la música es una eficaz terapia que actúa sobre el sistema nervioso y en las crisis emocionales, aumentando o disminuyendo las secreciones glandulares, activando (o disminuyendo) la circulación de la sangre y, por consiguiente, regulando la tensión arterial.

La música influye en nuestra mente y en nuestro organismo mediante la creación de emociones.

Cualquier pieza musical puede influir ya sea de manera negativa o positiva, tanto puede causarnos depresión, angustia, estrés, ansiedad o ira, como puede relajarnos, causarnos alegría o equilibrio psíquico.

No hace falta saber de música para saber como influye cualquier pieza en nuestro organismo, basta con sentir que tipo de emociones despierta en nosotros. Las emociones negativas liberan sustancias químicas en nuestro organismo que obstaculizan su funcionamiento, las emociones positivas liberan sustancias positivas que colaboran a su buen funcionamiento.

La música actúa dentro de nosotros, de nuestra mente por medio de vibraciones naturales que participan en cualquier tipo de materia. En este caso, estas vibraciones se filtran en nuestra mente y a su vez ésta envía la orden a afectando a nuestro organismo.

De esta manera, tenemos que la música puede curar daños como desequilibrios nerviosos, influye sobre el corazón y los pulmones, y más allá de cualquier enfermedad, también actúa positivamente sobre casos de alcoholismo, tabaquismo, drogas y hasta la prevención de suicidios.



### 2.3- casos especiales dentro de la musicoterapia

Hemos de tener en cuenta que el tipo de música que utilizamos en las sesiones con niños de educación especial, puede producir alegría identificación y estimula el movimiento instintivo siendo adecuada si se controla. Pero también se ha demostrado que su abuso desequilibra y producen unos efectos negativos que hacen dudar de la influencia positiva de estas audiciones sobre el estado físico y moral. Hemos de destacar que para el niño de educación especial el poder terapéutico mas intenso se encuentra en la practica personal de sus canciones sus instrumentos sus juegos musicales y aquello que el sienta como suyo y considere capaz de realizar.

La vigilancia y observación de las reacciones de los niños ha de ser continua. Es muy importante conocer la perturbación conocida en psicología y psiquiatría como “epilepsia musicogenita” que consiste en crisis convulsivas, consecutivas a audiciones musicales, por este motivo se tendrá especial cuidado con estas personas a la hora de realizar terapia con ellas.

### 2.4- ¿A quién le beneficia la Musicoterapia?

Enfermos psíquicos. A estos enfermos se les tiene que potenciar la auto identificación y la autoestima mediante la repetición de una estructura musical determinada alivian sus temores a lo desconocido. Aprenden a relacionarse con el terapeuta y con los demás y a adaptarse a distintas situaciones.

Discapacitados físicos. En estos casos, donde la coordinación muscular está debilitada, la música ayuda a recobrar el ritmo físico. Se trata de prevenir posibles frustraciones provocadas por la enfermedad.

Personas mayores. Se trata de conservar los recuerdos y la memoria con la ayuda de ritmos de su pasado, a la vez que se amortigua la ansiedad propia de la edad.

Drogadictos. Durante los procesos de rehabilitación de drogadictos se utiliza la música terapia como método para desarrollar una creatividad individual que dirija la mente hacia otras salidas.

Disminuidos auditivos. Estas personas pueden llegar a sentir la música a través de las vibraciones, transmitidas por el aire. Se activan los músculos y el sistema nervioso del paciente, que es capaz de captar el timbre, la altura, la intensidad e incluso la duración de la música.

## **2.5- El pretendido efecto placebo de la Musicoterapia**

Placebo puede definirse como medicamento o proceder terapéutico desprovisto de actividad farmacológica propia o de utilidad en la situación clínica para la que se usa.

Desde esta concepción se podría decir que efectivamente la música puede llegar a ser considerada un placebo; sin embargo, lo que la diferencia de éste es que el placebo es utilizado como un sustituto del tratamiento farmacológico, mientras que la música no es sustituta de tratamiento. Por ejemplo, cuando se trata un trastorno determinado, se establecen dos grupos: en uno, se sustituyen los fármacos por un placebo sin actividad farmacológica específica y se compara con el otro grupo tratado farmacológicamente, para detectar el llamado efecto placebo.

La música es una técnica complementaria y como tal, se emplea como coadyuvante del tratamiento farmacológico (o de otro tipo) que requiere el enfermo. Puede utilizarse como una técnica de distracción que activa energías positivas en el enfermo, no siendo considerada, por lo tanto, como placebo.

## **2.6- La aplicación de la Musicoterapia**

Los terapeutas de Musicoterapia identifican tres etapas por las que atraviesa el enfermo y que el terapeuta debe considerar en el tratamiento, para elegir el momento y los ritmos más adecuados y que dicho tratamiento sea eficaz. Las fases descritas son:

- Estado regresivo que abre los canales de comunicación.
- Estadio de comunicación no verbal dentro del grupo.
- Fase de integración, cuando se vuelve a disfrutar de vivencias en el contexto familiar y social.

En cada uno de estos momentos descritos la música más apropiada para producir bienestar en el enfermo es la específica y concreta y el arte del terapeuta está en su elección, siendo necesaria una buena comunicación con el enfermo.

No existe una farmacopea musical con una receta para cada caso concreto. El terapeuta adquiere en este proceso una importancia vital al tener que combinar múltiples factores en el diseño de las sesiones, adecuándolos siempre a las características y al perfil de cada enfermo. Esto es así porque, aunque una de las cualidades de la música es que produce fenómenos de transformación fisiológica positiva en los seres humanos, no es lo mismo tratar, por ejemplo, a niños que a personas mayores.

**A) Beneficios físicos:** La música repercute positivamente en los aspectos físicos de la persona; está demostrado que influye sobre el ritmo respiratorio, activa o disminuye la circulación de la sangre regulando así la tensión arterial, los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos, de forma que se sincronizan con los ritmos musicales, influye también en las contracciones gástricas, aumenta o disminuye las secreciones glandulares, puede alterar los ritmos eléctricos del cerebro e incluso puede paliar desequilibrios nerviosos.

La música actúa en el interior de la mente por medio de vibraciones naturales que se filtran en ella y a su vez la mente envía la orden, afectando al organismo y produciendo todos los beneficios mencionados anteriormente.

Varios estudios demuestran que la música reduce la sensación de dolor y otros demuestran sus efectos positivos sobre el insomnio.

Con relación al efecto de la Musicoterapia sobre el dolor, existen varias explicaciones para este fenómeno. Una de ellas afirma que la música actúa como una distracción, lo cual puede tener efectos favorables sobre la percepción del dolor. El dolor se agrava cuanto más se piensa en él. La música, al desviar la atención, puede hacer que la Sensación de dolor disminuya. Por lo tanto, la música es especialmente significativa para aliviar las molestias más duraderas, como en el caso de los pacientes terminales. No pretende eliminar la necesidad de analgésicos, pero puede ayudar a que su acción sea más efectiva.

Los terapeutas de música y los investigadores afirman que el dolor y los malestares físicos se pueden aliviar con melodías fluidas y ritmos que distraigan al enfermo. La música más adecuada para enfermos que padecen dolor son las canciones suaves y calmantes. Una música suave o con un ritmo lento y continuo puede ayudar a promover el relajamiento, lo cual puede reducir la percepción del dolor.

En el caso de los niños, existen varios conceptos sobre el dolor, entre los que cabe destacar que los niños pequeños y más concretamente los neonatos, no sienten dolor o al menos que lo toleran mucho mejor que los adultos. De cualquier manera, la Musicoterapia sirve para paliar el sufrimiento de los niños, que abarca más que el Dolor físico.

En cuanto a las personas con problemas de insomnio, un estudio de la Universidad de Louisville demuestra que la música clásica ayudó a que 24 de 25 personas con problemas de insomnio se durmieran más rápidamente durante períodos más largos o volvieran a quedarse dormidas con más facilidad tras despertar en medio de la noche.



La música más adecuada para enfermos con problemas de insomnio son piezas suaves, melódicas y lentas. Los participantes del estudio, escucharon la "Música del agua" de Haendel, el Canon en Re, de Pachelbel y "Las cuatro estaciones" de Vivaldi.

También existen estudios realizados con pacientes terminales que demuestran que la Música utilizada como terapia continuada produce el aumento de los niveles de IgG e IgA, lo que produce un refuerzo del sistema inmunológico y consecuentemente, palia los efectos de la enfermedad mejorando el estado de ánimo, etc.

**B- Beneficios psicológicos:** La música también influye en la mente, estimulando la creación de emociones.

Cualquier pieza musical puede influir en la persona que la escucha, de forma positiva o negativa, induciendo manifestaciones como depresión, angustia, estrés, ansiedad o ira, así como relajación, alegría o sensación de equilibrio psíquico. En definitiva, distintos tipos de música despiertan diferentes emociones, negativas y positivas. Las emociones negativas liberan sustancias químicas que obstaculizan el funcionamiento del organismo y las positivas liberan sustancias positivas que colaboran a su buen funcionamiento. De ahí, la importancia que tiene elegir bien el tipo de música a emplear en cada momento y la finalidad que se quiere alcanzar con cada enfermo. Aparentemente, la música también tiene la capacidad de evocar sentimientos y estados de ánimo que pueden ser de gran ayuda para controlar no sólo el dolor, sino también el temor y la ansiedad que acompañan al enfermo y exacerban la percepción del mismo.

Según Lee Underwood, la música proporciona alimento emocional, alegría, felicidad y la oportunidad de descubrir en nuestro interior la naturaleza más elevada.

Configura un lenguaje de emociones que gratifica nuestro ser interior y lo perfeccionan posibilitando la creatividad.

Está demostrado el efecto beneficioso de la Musicoterapia para aliviar la depresión, mejorando el estado de ánimo y aumentando la autoestima. Si el paciente se siente deprimido, la Musicoterapia puede ser coadyuvante del tratamiento farmacológico antidepressivo, pero si sencillamente se siente triste, puede ser eficaz un enfoque musical.

Respecto al estrés, son muchos los estudios que han demostrado que las melodías suaves pueden calmar la ansiedad, incluso bajo condiciones de mucho estrés. El estrés cotidiano también responde a la música, afirma la doctora Hanser de la Escuela de música en Berklee. Es importante que el tipo de música empleada



busque algo que capte la atención de la persona, para que las preocupaciones se desvanezcan.

En cuanto a las necesidades espirituales, pueden ser más significativas cuando se acerca la hora de la muerte. En nuestra cultura la música está presente en las conmemoraciones religiosas, por eso, la Musicoterapia puede contribuir a la vida espiritual, suavizando la atmósfera. Para algunas personas escuchar himnos religiosos produce sensación de consuelo.

Es necesario profundizar en las necesidades espirituales de nuestros enfermos para satisfacerlas adecuadamente.

En lo que respecta a la utilización de la Musicoterapia con los niños sería significativa su combinación con actividades de recreo y diversión.

El sonido y la música pueden elevar nuestro espíritu, darnos energía, calmarnos, curar nuestro cuerpo, afectar al intelecto, alterar la química del cuerpo y cambiar nuestra consciencia. Aprendiendo a usar las ondas invisibles del sonido podemos cambiar nuestra vida y transformarnos en magos.

Todas las vibraciones afectan a otras vibraciones, se transmiten y modifican el estado energético. La música puede afectar a nuestro humor, lo que puede afectar a nuestro pensamiento, muchos científicos opinan que nuestro pensamientos y nuestras emociones son vibraciones o energía que se mueve.

Cyril Scout, en su libro "Música: su influencia secreta a través de la edad", indica que la música limpia caminos energéticos en nuestra consciencia, pavimentando el camino para que se produzca el progreso evolutivo en la sociedad, señala la música de Bach y de Haydin, como armonías matemáticamente perfectos que ayudaron a la sociedad europea para resurgir de las épocas oscuras. Más tarde, según Cyril la música de Beethoven introdujo la compasión en la consciencia social, la música de Beethoven hace aflorar sentimientos de pesar hacia uno mismo, ayudando a entender a aquellos otros que han experimentado dolor.



## 2.8- Pequeña lista de canciones para distintos males



### ◆ Musicoterapia para el Insomnio:

1. Nocturnos de Chopin (op. 9 nº 3; op. 15 nº 22; op. 32 nº 1; op. 62 nº 1)
2. Preludio para la siesta de un Fauno de Debussy
3. Canon en Re de Pachelbel

### ◆ Musicoterapia para la Hipertensión:

1. Las cuatro estaciones de Vivaldi
2. Serenata nº13 en Sol Mayor de Mozart

### ◆ Musicoterapia para la Depresión:

1. Concierto para piano nº5 de Rachmaninov
2. Música acuática de Haendel
3. Concierto para violín de Beethoven
4. Sinfonía nº de Dvorak

### ◆ Musicoterapia para la Ansiedad:

1. Concierto de Aranjuez de Rodrigo
2. Las cuatro estaciones de Vivaldi
3. La sinfonía Linz, k425 de Mozart

### ◆ Musicoterapia para el Dolor de Cabeza:



1. Sueño de Amor de Listz
2. Serenata de Schubert
3. Himno al Sol de Rimsky-Korsakov

◆ **Musicoterapia para el Dolor de estómago:**

1. Música para la Mesa de Telemann
2. Concierto de Arpa de Haendel
3. Concierto de oboe de Vivaldi

◆ **Musicoterapia Energética:**

1. La suite Karalia de Sibelius
2. Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tchaikowsky
3. Obertura de Guillermo Tell de Rossini

## 2.9- Investigaciones de casos prácticos

"Musicoterapia en Cuidados Continuos y Paliativos", es una experiencia piloto que, desde nuestro grupo de investigación, vienen desarrollando desde Mayo de 2001 en el servicio de Cuidados Continuos y Paliativos del Complejo Hospitalario de "Juan Canalejo". El objetivo fundamental es ayudar a los enfermos en su recuperación funcional, al mismo tiempo que se crea un clima atractivo y estimulante, favoreciendo así la comunicación entre paciente-familiar-terapeuta.



La música es un buen medio para estimular a los enfermos y favorecer la comunicación con su entorno. Utilizando melodías que gusten a los pacientes o canciones populares, los enfermos consiguen evocar su pasado, logrando así, una estimulación cognitiva y emocional. Las sesiones se desarrollan semanalmente, con una duración de 35-40 minutos aproximadamente, dentro de un ámbito interdisciplinar (psicóloga, logopeda, terapeuta ocupacional, enfermeras y auxiliares), contando además con el apoyo de familiares y/o cuidadores principales de los enfermos.

Los beneficios de la Musicoterapia se observan en diversos aspectos:

Psicoterapéutico: Tocar instrumentos sencillos, llevar el ritmo con las manos o cantar son actividades que ayudan a mantener y mejorar el funcionamiento físico y motriz del enfermo.

Cognitivo / Conductual: El recuerdo de la música permite al enfermo asociar diversos momentos y experiencias de su vida y le obliga a hacer un esfuerzo de lenguaje y memoria.

Emocional: La música dinamiza y estimula al enfermo, y ayuda al cuidador a relajarse.

### **Música y endorfinas:**

Las endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, son hoy en día una de las sustancias más estudiadas por la bioquímica moderna.

Estos experimentos también hallaron que las inyecciones de Naloxona, una droga bloqueadora de las endorfinas, interrumpía la sensación tranquilizante de escuchar música.



### **Música y la función inmunológica:**

Un estudio de la Universidad del Estado de Michigan reportó que escuchar 15 minutos de música, incrementaba los niveles de Interleukina 1 en la sangre de 12,5 a 14%. Las interleukinas son sustancias que aparecen en la adecuada respuesta del sistema inmune.

Actualmente existe un gran número de investigaciones científicas que apoyan el empleo de la musicoterapia con diferentes tipos de personas:



### **A niños con:**

Dificultades en el aprendizaje Problemas de conducta Trastornos profundos en el desarrollo (autistas) Niños con deficiencia mental.

El Centro de Investigaciones de Stanford California, encontró que la euforia experimentada mientras escuchaban música los sujetos de estudio y la "sanación química" creada por el gozo y las emociones producidas por la riqueza musical de ciertas piezas de películas, cantos religiosos y cuartetos, produjeron estados de anestesia al dolor y mejoraron el sistema inmune.



### 3- CONCLUSIONES FINALES



Después de ver que la música es energía, de comprobar como las distintas canciones que escuchamos pueden provocar distintos estados de ánimo en nosotros.

Afirmo que con la música fuimos mejor y si escuchamos la música adecuada en cada ocasión, la energía de nuestro cuerpo fluirá haciendo mejorar todo nuestro organismo.

Desde que era muy pequeña escuchaba mucha música, de hecho mi madre, me contaba que yo me quedaba dormida escuchando una pequeña radio que ponía cerca de mi cuna con música clásica y yo dormía tranquila.

Siendo ya más mayor, aprendí o mi mente aprendió, a relacionar los recuerdos con una música específica, casi siempre los recuerdos llevaban implícitos un sentimiento doloroso que me ponía muy triste.

Por ejemplo, a todos nos ha pasado que después de una pérdida amorosa, después nos parece que todas las canciones que escuchamos tratan de nosotros de lo mal que nos sentimos o de lo mal que nos lo han hecho pasar en la relación, lo que esta claro, en que este ejemplo, siempre nos sentiremos desdichados al escuchar las canciones .

Lo que es indudable es que la música es el alimento emocional y su labor es elevar nuestro espíritu.

Tras esta pequeña investigación y después de escuchar diferentes sonidos y lo que estos provocaban en mí, desde la carcajada contagiosa de un niño, que hacia que brotase una sonrisa sincera en mí y un sentimiento de alegría y amor profundo.

Los tambores de África como me hacen sentir su poder y me siento mucho mas arraigada a la tierra.

Los sonidos de riachuelos y olas del mar me producen una gran calma y sosiego.

Y en concreto al escuchar las cuatro estaciones de Vivaldi, sentí una mezcla de energía y alegría "buen rollito".

Me siento muy bien después de casi terminar el trabajo, soy mucho mas consciente del esfuerzo que hace el musicoterapeuta, es difícil elegir las canciones es

complicado trabajar con las emociones y tanto poder tiene la palabra mientras estamos en un estado de relajación, como la música que escuchamos.

Ahora escucho con mucha más atención la música y los sonidos que me rodean y con esta pequeña y modesta investigación soy más consciente de los sentimientos que la música produce en mí y la mejoría que siente mi cuerpo escuchando distintas músicas y sonidos.

Como sé del poder de los cuentos gracias a esta escuela, me he tomado la libertad de escribir un cuento hablando sobre el poder de la música.



#### 4- Y La Música Sanó

Érase una vez una ciudad llamada Silencio, donde todos los habitantes de ella siempre estaban enfermos, asiduamente acudían al Doctor Sonrisa que era el único capaz de aliviar sus dolencias.

Todos los habitantes de dicha ciudad llevaban una vida que suponían normal. Trabajaban, descansaban, se alimentaban, y cuidaban de los suyos, pero nunca sentían. Por eso los habitantes de Silencio eran tan infelices, no encontraban la manera de poder sentir, sentir alegría, sentir tristeza, sentir emoción, no podían, solo vivían sin mas, sin emociones que pudieran variar su estado de ánimo.

El Doctor Sonrisa pensó y pensó durante muchos días como poder ayudar a todos los pacientes y amigos de aquel pueblo. Un día el Doctor paseaba por el campo cerca de un arroyo donde el agua corría rápida a través de las piedras y jugaba divertida con los peces y cangrejos del arroyo.

Mientras paseaba iba pisando las hojas de los árboles que caían por el viento, caminé durante un buen rato y mientras su mente se iba quedando en blanco su sentidos estaban pendientes del sonido del arroyo, del aire que poco a poco iba meciendo las ramas de los árboles provocando un suave sonido tranquilizador, del ruido de las hojas mientras andaba y las sensaciones que sus pies percibían al pisarlas. Y durante poco más de tres minutos sintió todos esos elementos.



**El agua**

**El viento**



**Y las hojas de los árboles en el suelo**



Esos tres elementos iba formando una suave melodía mientras su alma se iba tranquilizando poco a poco, notaba como todas las emociones que tenía dentro de él muy en el fondo, en este estado en el que se encontraba iban brotando, de manera natural y liberándose de esa carga.

De repente fue como si despertara y sonriendo mientras movía la cabeza afirmando, pensando en alto dijo, ya lo tengo! ya se como les ayudare. Y salio corriendo hacia el pueblo.

Una vez allí busco al director de la orquesta y le propuso preparar un concierto todos los domingos en la plaza del ayuntamiento. Durante una semana estuvieron ensayando duramente piezas de Beethoven de Vivaldi y de Mozart y muchos más.

Y mientras pasaba consulta como todos los días iba diciendo a sus amigos que el domingo les esperaba en la plaza del ayuntamiento, que muy amablemente el director de la orquesta había preparado un concierto para todos.

Aquel domingo el Doctor sabia que iba a ser muy especial y si todo salía como el esperaba habría encontrado la cura que tanto había estado buscando.

Poco a poco todos los habitantes de Silencio se acercaban a la plaza e iban tomando asiento, sin saber muy bien lo que iba a suceder allí. Y sin mucha espera los músicos abrieron sus partituras y empezó el concierto.

Todos los asistentes sin excepción empezaron a notar un nudo en el estómago, en la garganta incluso en el corazón, y mientras a muchos de ellos sus ojos se llenaban de lagrimas de alegría, otros muchos lloraban llenos de dolor y resentimiento, incluso hubo muchos que sin cesar en todo el concierto rieron a carcajadas. Pero una vez que el concierto acabo unos a otros se miraron a los ojos como queriendo encontrar una explicación a lo que había sucedido en esa plaza. Fue entonces cuando el doctor sonrisa les hablo.

Queridos amigos lo que aquí acaba de pasar es que habéis sentido, cada uno lo que tenía guardado hace años, habéis sido capaces a través de la música de abriros y dejar salir todo lo que llevabais dentro y os habéis liberado.

*Fue así como los habitantes del pueblo llamado Silencio cambiaron el nombre a su pueblo y pasó a llamarse musicoterapia. Desde que todos los domingos escuchan conciertos y liberan sentimientos, nunca más han estado malos y el doctor sonrisa sigue paseando tarde tras tarde por el campo para escuchar su propio concierto y sentir.*

**María Peña Vicente**

Quería materializar todo lo aprendido en esta pequeña búsqueda sobre los beneficios de la música en los enfermos crónicos, y para ello he querido preparar un taller el cual impartiré dentro de muy poco. Quiero dar las gracias a mi terapeuta, por sus consejos y a la escuela por todo lo que aprendido en estos meses.

## **5- TALLER PARA RECUPERAR TU BIENESTAR A TRAVES DE LA MUSICA**



Todos sabemos que la salud se empieza a perder cuando el estrés entra en tu vida. Somos conscientes que el ritmo de vida que llevamos, con las prisas, las comidas rápidas y escaso descanso que tenemos, provocan a la persona estados de nerviosismo que a la larga si no modificamos estos hábitos negativos, pueden desencadenar en estados de estrés y con ello facilitar la posible llegada de una enfermedad a nuestro organismo.

En este taller vamos a intentar crear un espacio en el que dispongamos al menos de **una hora todas las semanas**, para tratar de aprender a relajarnos mediante la respiración consciente, la relajación guiada y la escucha activa de música para ayudar al desbloqueo de la emociones.

### RECOMENDACIONES

Traer ropa cómoda, el taller lo puede hacer cualquier persona, se trabajara y se tendrán en cuenta las dificultades físicas de forma individual.

### TECNICAS APLICADAS

Respiración, Expresión corporal, Visualización, Relajación Guiada.

### BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA

Reduce el estrés, disminuye la ansiedad, mejoría ante el dolor agudo y crónico, permite la exploración de los sentimientos, provoca cambios positivos en el estado de ánimo.

Primer contacto con los alumnos, para saber los nombres y pequeña introducción donde les comente muy a grandes rasgos que es lo que vamos hacer en el taller, ya que este es vivencial. Duración 5 minutos

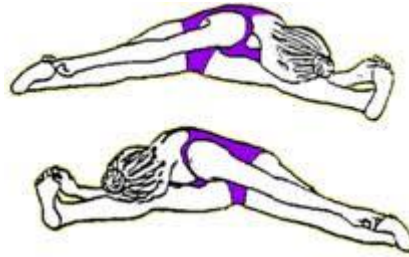
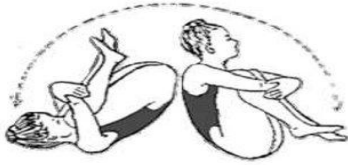
En un primer momento las personas se tumbaran en la colchoneta durante unos 5 o 6 minutos, para conectarse con su respiración y tranquilizar la mente, para centrarse en



el aquí y en el ahora.

Música utilizada: relax-musicoterapia-insomnio-Pachelebel, canon Re menor y arapa y guitarra.6, 24 minutos

Una vez pasado este primer momento, pasaremos a calentar nuestro cuerpo por medio de estiramientos suaves y con la música adecuada, esto debería de durar alrededor de 10 minutos.



2

Música utilizada música de relajación el bosque 14,47 minutos

Después de los estiramientos y calentamiento , volveríamos a tumbarnos otra vez en la colchoneta durante 2 o 3 minutos , para normalizar nuestra respiración y volver a centrarnos en el aquí y en el ahora , también con la música adecuada para ello.



Música utilizada música de relajación el bosque.

En este siguiente punto pasaríamos a trabajar nuestra expresión corporal mientras escuchamos una música que nos evoque poco a poco distintos sentimientos y con ello trataríamos de conseguir posibles desbloques, para llegar a sentirnos liberados. La duración sería 20 minutos

Música utilizada

El ciclo de la vida "el rey león "	4,02 minutos
Payasos a mis niños de 30	3,37minutos
Tambores africanos	3,43minutos
Aerosmith	4,25minutos
Banda sonora del mago de Oz	3,16minutos



En el siguiente punto pasaríamos poco a poco a sentarnos y tumbarnos cómodamente en las colchonetas y mientras tapo a las personas que así lo quieran, empezaría una relajación guiada de unos 20 minutos, pasando por todas las partes del cuerpo y llenándolas de luz y energía.

Música utilizada

Devi prayer 21,18 minutos



Los últimos 5 minutos de la clase los dejaría para que la persona poco a poco saliese de ese estado de relajación profunda, volviera a estar presente en su cuerpo, recuperase el control sobre, y para que me hicieran alguna pregunta si así lo desean.

MARIA JOSE PEÑA

## 6- BIBLIOGRAFIA



- 1-El poder curativo de la música Hala Lingerman editorial océano ambar 2009.
- 2- Mirta A. Córdoba de Parodi; “Música y terapia”, Indigo 1998.
- 3- GRUPO DE INVESTIGACION EN GERONTOLOGIA, Facultad de ciencias de la salud –departamento de medicina. Universidad de A Coruña.
- 4- NEFROLOGIA. Vol. XIV. Suplemento 1, 1994.  
El paciente crónico y su entorno social.  
R. Alonso.  
Supervisora de Enfermería del Servicio de Nefrología. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander.
- 5-Wikipedia la enciclopedia libre.

7-La Musicoterapia. Una terapéutica complementaria para los pacientes terminales. Autoras: Laura Rodríguez Roldán, Silvia Díaz García, Carolina Seguí Fraile y Ana Belén. Delgado González. Estudiantes de Enfermería curso 2002-2003, Universidad de Alcalá.

8-SONIDO Y MUSICA EN LA TERAPIA TRANSPERSONAL (TRABAJO DE Adela Crespo).

9-[www.spactualmagazine.com/articulo la musicoterapia](http://www.spactualmagazine.com/articulo%20la%20musicoterapia)