

EL PODER DE LA MÚSICA

La música es un tipo de manifestación artística que acompaña al ser humano durante toda su vida. Convivimos diariamente con ella, encontrándola en la educación, televisión, radio, celebraciones, ceremonias religiosas, y un largo etc. La música es una manera que tiene el ser humano de expresarse y de representar diferentes sensaciones, ideas y pensamientos. La música es de vital importancia, no sólo por su belleza y valor estético, sino también por su poder para provocar reacciones emocionales en los seres humanos. Si lo pensáis un poco, seguro que os viene a la mente alguna canción y/o artista que es capaz de poner os el vello de punta o que os trae buenos recuerdos de la infancia y/o de la juventud.

Teniendo en cuenta el poder de la música, no es de extrañar que cada vez cobre más importancia su utilización como terapia con diferentes colectivos.

La musicoterapia consiste en el uso profesional de la música y sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) como intervención en diferentes ámbitos, cuyo objetivo es mejorar la salud física, social, comunicativa, emocional, intelectual y, en definitiva, la calidad de vida de las personas.

La musicoterapia en personas con demencia está indicada para cualquier nivel de deterioro y se puede llevar a cabo tanto de forma *individual* como *grupal* (aunque lo más habitual es que se realice de forma grupal). El método de aplicación también puede variar, pudiendo ser *activo* (tocando instrumentos, cantando, interpretando la música, bailando, etc.) o *receptivo* (la persona escucha música que se utiliza para inducir estados de ánimo).

A continuación se indican algunos de los efectos que tiene la musicoterapia en las personas con demencia a nivel cognitivo, socioemocional y conductual:

- Área cognitiva

A través de la musicoterapia se estimulan funciones cognitivas como la atención, percepción auditiva, orientación, lenguaje y memoria.

Una melodía familiar puede evocar de forma inmediata en la persona con demencia una emoción, una sensación o un recuerdo del pasado, devolviéndole su identidad personal, seguridad y familiaridad.

Por otra parte, la musicoterapia es una valiosa herramienta que permite estimular el lenguaje. Es frecuente encontrar a personas con demencia con



dificultades en la expresión y/o comprensión del lenguaje que, sin embargo, son capaces de cantar canciones.

- Área socioemocional

La música (especialmente si se adapta a los gustos personales de cada uno) es un estímulo placentero que evoca emociones positivas en la persona con demencia. Promueve un estado de ánimo más positivo y mejora los estados de ansiedad y depresión. Además, si se trata de musicoterapia interactiva y grupal, se favorecen sus relaciones sociales que, a su vez, mejora su estado de ánimo.

- Área conductual

Uno de los grandes retos tanto para los profesionales como para los cuidadores de personas con demencia es el manejo de los trastornos de conducta. Muchos de los estudios publicados hasta la fecha sobre musicoterapia se han centrado en este tema.

En general, los resultados de estos estudios indican que la musicoterapia es eficaz para reducir los síntomas psicológicos y conductuales de la demencia.

Por todo lo expuesto hasta el momento y teniendo en cuenta que la musicoterapia es económica, placentera y no tiene efectos adversos, se perfila como un tipo de terapia no farmacológica prometedora en el ámbito de las demencias.

En casa, los cuidadores informales también pueden utilizar la música como una herramienta para estimular a la persona con demencia, mejorar su estado de ánimo y compartir un momento agradable (cantando canciones, bailando, escuchando música, etc.). Asimismo, si la persona con demencia presenta episodios de agitación en momentos específicos del día (ducha, aseo, comida, etc.), también se puede utilizar la música para intentar reducir esa agitación. La agitación de estas personas puede reducirse significativamente acompañando estos momentos con sus canciones favoritas, tal como indican numerosos estudios.

Beatriz Rodríguez Álvarez

Psicóloga de Afaga