

Terapia musical y EM

Concetta M. Tomaino, MT-BC, LCAT,
Directora Ejecutiva, Instituto de Música y
Funciones Neurológicas, y Vicepresidente
Principal de Servicios de Terapia Musical,
Familia de Servicios de Salud, Beth
Abraham, Nueva York, EE.UU.

Para muchos, la música es una parte tan importante de sus vidas que muchas veces se olvida su potencial como terapia. La música nos afecta de muchas maneras. Puede ayudarnos a relajarnos, recordar el pasado y, en general, hacernos sentir mejor. Debido a que la música afecta al cerebro en muchos niveles, puede utilizarse para aliviar o ayudar a mejorar algunos trastornos físicos, psicológicos y cognitivos.

La música no se procesa en una región específica del cerebro sino más bien en muchas áreas, lo que sugiere su potencial para variadas aplicaciones terapéuticas.

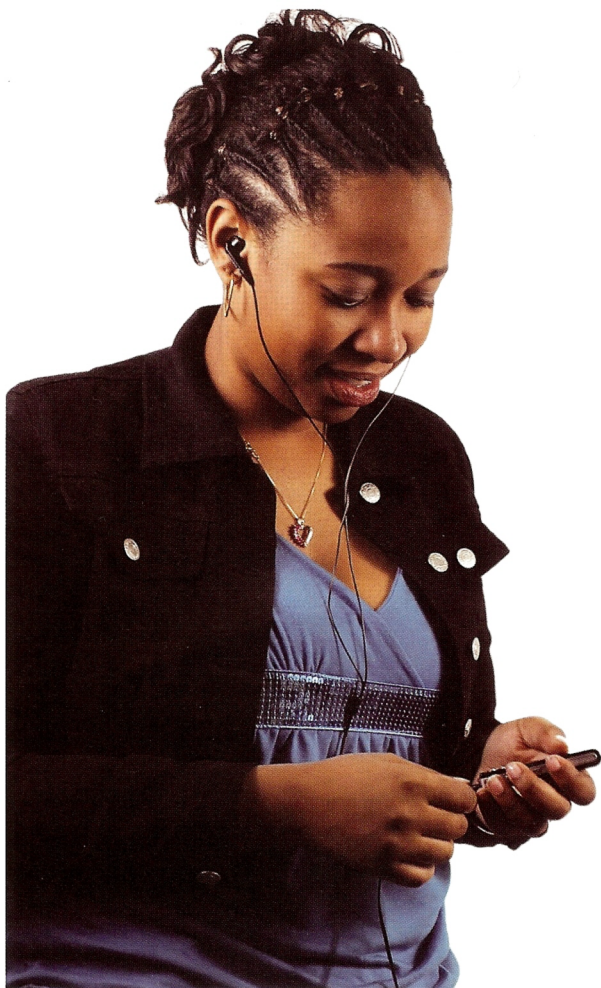
¿Qué es la terapia musical?

La terapia musical es el uso sistemático de la música en el desarrollo de una relación entre un terapeuta musical profesional y una persona para restaurar, mantener y/o mejorar sus funciones físicas, emocionales, psicosociales y neurológicas. No solo la música, sino los variados componentes de la música como un tono o frecuencia de sonido específica, algunos patrones de ritmo o pulsaciones, la armonía y la melodía pueden utilizarse de manera independiente para ofrecer un efecto clínico. El terapeuta musical trabaja con la persona para explorar varios tipos de música y/o hacerla participar de manera activa en improvisaciones musicales de modo de evaluar cómo la música puede maximizar los resultados terapéuticos.

¿Cómo puede ayudar la terapia musical a personas con EM?

Desde la ayuda para el manejo del estrés hasta la disminución en el dolor y la espasticidad, la investigación en las terapias musicales indican que tienen un impacto positivo en muchos problemas que las personas con EM enfrentan, en particular psicológicos. Por ejemplo, el ritmo de la música puede utilizarse para ayudar en el equilibrio y la coordinación. El ritmo puede estimular el impulso a moverse y a mantener la motivación para aumentar la actividad física. Las personas que escuchan música mientras caminan o hacen ejercicio consideran que sus movimientos son más parejos.

El terapeuta musical explora variados patrones rítmicos o estilos musicales con el paciente de modo de establecer qué patrones lo ayudarán a caminar, para el equilibrio y para el movimiento en general. Las personas con EM indican que al enfocar en el ritmo e intentar sentir su pulso pueden caminar o realizar



Jamie Wilson/Stockport

tareas consecutivas de mejor manera. También puede alentar el aumento de la actividad física y la atención en aquellos que incluso tienen funciones limitadas mediante golpes de tambor y actividades basadas en ritmos que permiten respuestas espontáneas.

La terapia musical también puede ayudar en la memoria a corto plazo y la discapacidad cognitiva. Del mismo modo en que los comerciales de TV y de radio utilizan jingles musicales para ayudar a los escuchas a recordar números de teléfono y direcciones, un terapeuta musical puede crear una herramienta musical para ayudar al cliente a recordar nombres, números de teléfono y direcciones. En el caso de la memoria a largo plazo, la música que tiene una importancia personal puede estimular sentimientos y asociaciones con hechos pasados. En la terapia musical, el uso de música que resulta familiar también puede ayudar a mejorar la atención y la memoria de reconocimiento, mejorar la verbalización, disminuir la ansiedad y ofrecer otras mejoras a la calidad de vida.

Algunas personas con EM sufren de hipofonía (voz suave) o disartria (un problema motor del habla) lo que dificulta la comunicación verbal. Cantar la letra de una canción puede mejorar el apoyo respiratorio requerido para el habla audible, así como problemas de articulación y tiempos necesarios para su inteligibilidad. El terapeuta musical trabajará con el individuo para alentarlos a cantar las letras o proporcionará ejercicios vocales que pueden ayudar a mejorar el habla.

La terapia musical también puede mejorar problemas psicológicos, incluida la depresión y la ansiedad. El terapeuta musical alentará la expresión mediante música improvisada o compuesta que enfoca en un tema en particular. La persona podrá expresarse de manera verbal o no verbal, de manera musical, con respuestas emocionales, lo que le permitirá manejar los sentimientos vinculados al pasado o problemas actuales tales como lesiones actuales, la enfermedad, la pérdida de funciones o de independencia. La terapia musical también se ha aplicado para ayudar a individuos a expresar y manejar miedos, ansiedades, bloqueos mentales y resistencias, de modo que puedan obtener un mayor control sobre su salud

personal y calidad de vida. La participación en grupos terapéuticos musicales, incluidos los grupos de tambores terapéuticos y los grupos de danza y movimientos, puede proporcionar una salida para expresarse y una mayor conexión con otros. Por lo tanto, la terapia musical activa puede promover la salud y el bienestar tanto físico como emocional.

Debido a que algunos síntomas de la EM parecen empeorar con el estrés, puede ser útil encontrar herramientas que ayuden con el manejo del estrés y la relajación. La investigación ha demostrado que escuchar música agradable puede elevar los niveles de algunos neurotransmisores, lo que resulta en mejoras en el humor y disminución de molestias o dolor. La música ayuda a promover el relajamiento mediante la vinculación que uno tiene hacia la música, así como calmar los efectos físicos. El terapeuta musical puede trabajar de manera psicoterapéutica para crear un entorno musical o alentar al individuo a participar en una experiencia musical, lo que puede ayudarlo a entender mejor su estrés y los problemas emocionales que afectan su estado de ánimo. La música que marca un ritmo respiratorio lento puede facilitar técnicas similares a los ejercicios de relajamiento utilizados en la meditación y en el yoga.

Además de la terapia musical, también existen otros tratamientos basados en sonidos que pueden ser beneficiosos. Por ejemplo, la fisioacústica es el uso de frecuencias de sonido específicas para inducir vibraciones simpáticas en áreas particulares del cuerpo, tales como la espalda o las piernas. Utiliza un sillón o cama equipada con generadores de frecuencias que se programan para generar ciclos de ciertas frecuencias de sonido que dependen del área del cuerpo en que se enfoca.

La terapia musical es una opción de tratamiento económica y de bajo riesgo que puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas vinculados a EM. Aunque no se han llevado a cabo ensayos clínicos rigurosos a gran escala, una revisión de la investigación de la terapia musical vinculada a EM encontró que la terapia musical tenía un impacto positivo en la mejora de la auto-aceptación, la ansiedad y la depresión, entre otros posibles beneficios.