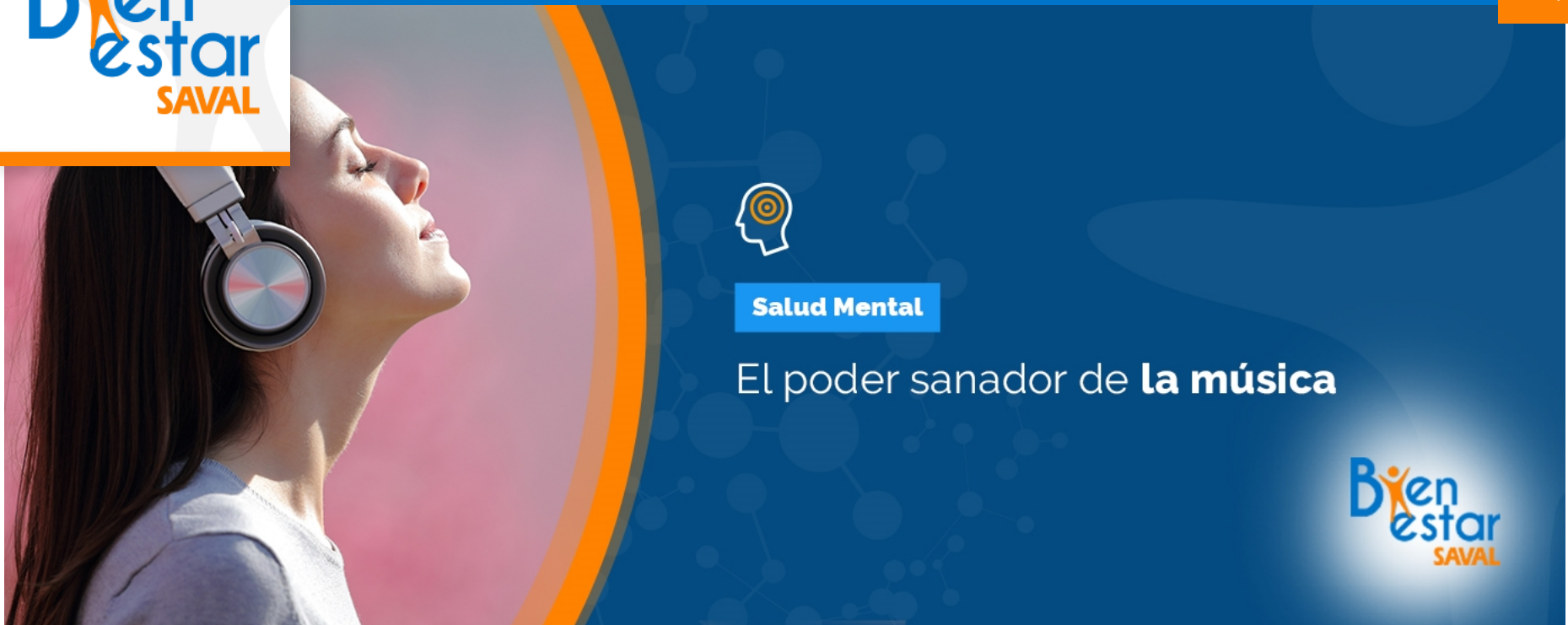




■ El poder sanador de la música

La música ha sido definida tradicionalmente como el “arte de organizar -sensible y lógicamente- una combinación coherente de sonidos y silencios, utilizando los principios fundamentales de la melodía, armonía y ritmo mediante la intervención de complejos procesos psicoanímicos”.

En todas las culturas, la música y el sonido forman parte de ceremonias y rituales. En toda cosmología y mitología, el sonido se transformó en un vínculo importante, una especie de onda portadora entre el mundo espiritual y terrenal.

El origen etimológico del concepto proviene del término musa, que en el griego antiguo aludía a un grupo de personajes míticos femeninos que inspiraban a los artistas. Ellas tenían la misión de entretener a las deidades del Olimpo bajo la dirección de Apolo, dios de la música y también de la medicina.

Para los griegos esta disciplina era “un arte impregnado de poder para penetrar en lo más profundo del alma”. De hecho, en las escuelas de Grecia, la curación y el sonido se consideraban una ciencia sagrada altamente desarrollada.



A través del tiempo y la historia, tanto la medicina como la música han contribuido al desarrollo del ser humano. Ambas influyen en el organismo, las emociones y la conducta y son susceptibles de ser utilizadas con fines terapéuticos.

Su unión origina una disciplina profesional: la musicoterapia, cuyos resultados están siendo confirmados por una amplia variedad de estudios científicos.

■ ¿Sabes cuáles son los beneficios de la música para la salud?

1. MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO:

Al reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés que debilita el sistema inmune. Asimismo, aumenta la producción de plaquetas, estimula los linfocitos y la protección celular ante determinadas enfermedades.

2. DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:

Al aumentar la producción de óxido nítrico, sustancia que produce la dilatación de los vasos sanguíneos y mejora la circulación.

3. ALIVIA EL DOLOR:

Cuando escuchamos música que nos gusta liberamos endorfinas, que actúan como analgésicos naturales. Hacerlo a diario reduce el dolor crónico hasta en un 21%.

4. AUMENTA LA COMUNICACIÓN NEURONAL, LA ELASTICIDAD Y PLASTICIDAD DEL CEREBRO:

La música puede ayudar a personas con daño cerebral a recuperar parcial o totalmente recuerdos o procesos neurológicos.

5. INCREMENTA LOS NIVELES DE CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN:

Porque cuando escuchamos música nuestro cerebro se activa en distintas áreas respecto a la tonalidad, el ritmo y las letras de las canciones en todas las edades y niveles de habilidad.



6. MEJORA EL MOVIMIENTO Y LA COORDINACIÓN:

La música reduce la tensión muscular y ayuda en el desarrollo, mantenimiento y restablecimiento de la función física en la rehabilitación de personas con trastornos del movimiento.

7. REDUCE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y MEJORA EL SUEÑO:

Escuchar música “relajante” (con un tempo lento, bajo tono y sin letra) media hora dos veces por semana ha demostrado reducir significativamente los niveles de estrés. Disfrutar de música clásica y de baja frecuencia induce a la relajación, facilita y mejora el buen dormir.

8. CALMA A LOS BEBÉS PREMATUROS:

La música en vivo y las canciones de cuna tienen un efecto sobre los signos vitales. También mejoran los comportamientos y patrones de alimentación en los prematuros.

9. AYUDA A NIÑOS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA:

Pequeños que recibieron musicoterapia demostraron una mejoría en las respuestas sociales, habilidades de comunicación y capacidad de atención.

La música no es solo una fuente de entretenimiento y conocimiento, sino que puede convertirse en una herramienta terapéutica complementaria, ante una serie de condiciones médicas en las cuales existen limitaciones en la terapia actual.

Beneficia el bienestar general y ayuda a regular las emociones. También es capaz de trasladarnos a un estado de ánimo mucho más positivo, recordar momentos felices, aumentar la autoestima y la confianza en nosotros mismos.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



■ Referencias

- Sittler MC, Worschech F, Wilz G, Fellgiebel A, Wuttke-Linnemann A. Psychobiological mechanisms underlying the health-beneficial effects of music in people living with dementia: A systematic review of the literature. *Physiol Behav.* 2021;233:113338.
 - Zhang A, Zou T, Guo D, et al. The Immune System Can Hear Noise. *Front Immunol.* 2021;11:619189.
 - Cordi MJ, Ackermann S, Rasch B. Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep. *Sci Rep.* 2019;9(1):9079.
 - Gutiérrez Martínez, Ana María. (2018). La música en el tratamiento de patologías físicas y psíquicas. AV Notas: Revista de Investigación Musical, N°4. Enero, 2018. P.-23-33.
- Sacks, Oliver. *Musicofilia, relato de la música y el cerebro.* Editorial Anagrama. Madrid. 2015. ISBN 9788433977885.
- Musicofilia: propensión natural hacia la música. <https://www.savallnet.cl/mundo-medico/reportajes/musicofilia-la-propension-natural-hacia-la-musica.html>
 - Sacks O. The power of Music. *Brain*, 2006; 129:2528-32.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR