



# MUSICOTERAPIA: CALIDAD DE VIDA A BASE DE RITMO

**No es una ciencia nueva, pero actualmente está en plena expansión.** No cura, pero ha conseguido importantes mejoras en el tratamiento de muchas enfermedades. Su clave: los sentimientos

ARANCHA SERRANO  
 aserrano@20minutos.es / twitter: @20m  
 20 minutos

La música nos hace llorar, reír y enamorarnos... ha tenido siempre el poder de emocionarnos. A diferencia de la palabra hablada, la música conecta directamente con nuestro subconsciente, con el lado más primitivo de nuestro cerebro, y es capaz de hacer que genere endorfinas o adrenalina.

Desde hace unos años, los científicos han comprobado que la música puede hacer mucho más que deleitar los sentidos o relajar el ánimo con el *chill out*: con el entrenamiento adecuado, una embarazada es capaz de trabajar su suelo pélvico y dar la vuelta a un bebé que viene de nalgas usando la voz; un niño afectado de parálisis puede andar; un adolescente con autismo, pronunciar sus primeras palabras; o un anciano con alzhéimer, recordar quién es. Hablamos de casos reales. La musicoterapia y sus aplicaciones son cada día más variadas y numerosas: bulimia y anorexia, drogadicción, depresión, estimulación de bebés prematuros, hiperactividad, trastornos del lenguaje, rehabilitación de funciones motoras, dolor crónico, preparación al parto...

El objetivo de la musicoterapia no es curar, sino mejorar la calidad de vida y la salud física, social, comunicativa, emocional e intelectual de muchas personas, enfermas y también sanas.

Artistas como Loreena McKennitt, gran representante de la música celta, están vivamente interesados en este campo: «Me encantaría participar en estas investigaciones, en Montreal hay muchas; yo trabajaría sobre diferentes ritmos, para ver cómo estimula las diferentes partes del cerebro». Para ella resulta fascinante que un mismo instrumento, la gaita escocesa, provoque tanta melancolía y,

## El controvertido 'Baby Mozart'

Estudios realizados en los noventa revelaron que la música de Mozart incrementaba las conexiones neuronales de los bebés, y con ello la inteligencia. En virtud de este estudio, el mercado se llenó de CD y DVD de Mozart, Bach y otros compositores destinados a bebés, pero nuevos estudios demostraron que los niños que los escuchaban no mejoraban respecto a otros. «No solo se trata de escuchar música clásica, sino de hacerlo en un entorno controlado por profesionales», explica el profesor Mariano Betés de Toro, experto en Musicoterapia. Escuchar pasivamente a Mozart no tiene efecto terapéutico, y si ocurre en un ambiente estresante, incluso podría tener para él que la escucha connotaciones negativas.



Embarazadas, instrumentos para la terapia y Marcos (con Carla a la derecha). JORGE PARIS / CORA LEVINSON

cambiando el ritmo, fuera empleada para incitar a los hombres cuando iban a la guerra.

### Instrumentos para entrenar

La terapia no solo consiste en hacer música: se aprovecha el canto y los instrumentos (flautas, tambor, xilófono, armónica...) para entrenar los músculos y las cuerdas vocales, relajar los miembros, descargar tensión y emociones reprimidas e incluso como medio de comunicación.

### HITOS HISTÓRICOS

**PREHISTORIA** ▶ La música se emplea en ritos de curación.

**EGIPTO** ▶ Papiros egipcios del año 1500 a. C. describen la influencia de la música sobre el cuerpo humano, el alma y la mente, e incluso la fertilidad.

**LA BIBLIA** ▶ David, con su talento para tocar el arpa, calma el atormentado espíritu del rey Saúl, una práctica hebrea frecuente.

**GRECIA CLÁSICA** ▶ Se formula la teoría del Ethos, por la cual el ser humano y la música están íntimamente relacionados: la música puede influir en los estados de ánimo y en el carácter.

**SIGLOS XVII AL XIX** ▶ Surgen los primeros estudios médicos que utilizan la música de una manera científica, como terapia psicológica y neurológica.

**SIGLO XX** ▶ Nace en EE UU la Musicoterapia como ciencia, aplicada a los excombatientes de la Segunda Guerra Mundial.

**AÑOS 90** ▶ La musicoterapia llega a España. Los primeros cursos se imparten en centros privados. En 1998 se inaugura el primer Máster de Musicoterapia en una universidad pública, la de Alcalá de Henares (Madrid), y las clases se imparten en la Facultad de Medicina.



JORGE PARIS

Se trata de una actividad terapéutica en plena expansión. Sus profesionales son médicos, psicólogos, pedagogos y músicos titulados con una formación de posgrado en esta materia, equivalente a una carrera de tres años. Según el profesor Mariano Betés de Toro, director del Máster de Musicoterapia de la Universidad de Alcalá de Henares, existen estudios neurológicos muy serios desde los años sesenta que demuestran la efectividad de esta terapia, y las nuevas tecnologías así lo constatan. «Es efectiva incluso en sordos, porque la música son ondas vibratorias físicas que se introducen en el cuerpo».

Lamenta el escepticismo que aún impera en este campo «por ignorancia», pero celebra que hospitales como La Paz y El Niño Jesús en Madrid cuenten con su unidad de musicoterapia. En este último, un grupo coordinado por la argentina Cora Levinson, de la Escuela de Nuevas Músicas, trabaja en cuidados paliativos con niños terminales. Pero también tienen pacientes muy diversos.

### Un caso muy especial

A Carla Muñoz, musicoterapeuta de la Escuela de Nuevas Músicas, le «tocó la lotería» cuando le comunicaron que llevaría el caso de Marcos, un pequeño de 1 año con síndrome de Williams. Se trata de un trastorno que causa problemas motrices e intelectuales, pero proporciona una asombrosa habilidad para la música. Muchos de ellos poseen el don «del oído absoluto».

«Hay personas con este síndrome que no saben ni atarse los zapatos, o no saben leer o escribir, y en cambio tocan perfectamente varios instrumentos o saben cantar ópera en varios idiomas, sin haber estudiado otras lenguas», cuenta Rosa, la madre de Marcos. Para Carla, trabajar con él desde tan pequeño es un privilegio: «Gracias a la emoción que el pequeño siente por la música puede andar a una edad muy similar a la de cualquier otro niño». Y eso solo es el principio.