

NUEVOS PROGRESOS DE LA MUSICOTERAPIA EN GERIATRÍA

Escuchar un sonido, una melodía, una canción puede traernos a la cabeza un sinfín de sensaciones, emociones, estados de ánimo. La música tiene ese poder. Nos puede sacar una sonrisa, una carcajada, melancolía, alegría, tristeza... una emoción.

La musicoterapia es una disciplina que se encarga de proporcionar terapias alternativas a la medicina convencional a través de la música, actuando sobre la parte física del ser humano. A través de ella podemos conseguir múltiples beneficios, ayudando a las personas a su dinamización, a proporcionar estados de ánimo positivos que redunden beneficiosamente en la salud de las personas.

A un enfermo de Alzheimer, Corea de Huntington y demás enfermedades neurodegenerativas que privan al paciente de la memoria, la música le puede hacer recordar, un acto que ni una fotografía le puede permitir. Y esto es sólo un ejemplo de cómo utilizar la música como terapia. Y de ello se encarga la Musicoterapia.

La musicoterapia ayuda a dinamizar a la persona físicamente, la motiva para tocar un instrumento musical o corporal y a la vez provoca que las personas tengan que realizar un esfuerzo físico (movimientos de brazos, manos, cabeza, tronco, etc.) para producir un sonido musical, involucrando partes del cuerpo que se pueden encontrar afectadas por algún deterioro.

También podemos estimular habilidades cognitivas más deterioradas como la memoria (recordando motivos rítmicos, melódicos y reproduciéndolos, evocando recuerdos musicales del pasado), la atención, la concentración, una mejora en la orientación temporal y en la expresión verbal.

Después de la práctica musicoterapéutica encontramos una mejoría notable en las relaciones sociales, en la integración y

participación con su entorno. En edades avanzadas el deterioro cognitivo es muy palpable y es muy difícil el aprendizaje de conceptos nuevos. La musicoterapia nos proporciona las herramientas necesarias para poder desarrollar dicho aprendizaje creativo, musical, utilizando el caudal emocional de los propios participantes.

Combatir frustraciones, fracasos y desalientos; sentirse emocionalmente vivo y capaz de seguir aprendiendo; aumentar la autoestima; percibirnos de una forma menos dura y tener la sensación de éxito y progreso. Todo ello, entre otros, son los beneficios de las terapias musicológicas.

Áreas importantes que puede desarrollar la musicoterapia a pacientes de edad avanzada:

1. Estimulación emocional y física.
2. Comunicación.
3. Expresión de emociones.
4. Promover asociaciones mentales y emocionales.
5. Relajación.
6. Entretenimiento y recreación.

Aprovechando las nuevas técnicas musicoterapéuticas, se puede disfrutar de una educación continua y de terapias que mitiguen sus crueles efectos, ya que cada vez hay mayor número de población en edad avanzada susceptible a padecer las enfermedades o los deterioros propios de su edad.

Decía Susane Lange que *“la música va más allá de las palabras, y tiene el mismo significado que las emociones”*. Tal vez no podamos expresar palabras ni emociones, pero seguro que en la música encontraremos esas palabras que nos faltan y expresaremos las emociones que un día olvidamos como expresar.

Soraia Torres Chanza