



Musicoterapia: cuando la música se convierte en fuente de inspiración y terapia

Autora

Natalia Hernández Manjón. Redactora de *Metas de Enfermería*

Cada día cogen su guitarra, su ukelele o su teclado y se sumergen en el hospital para llevar a cabo su trabajo: ayudar a los pacientes a través de la música. La musicoterapia es una labor poco reconocida, pero estas profesionales sanitarias están luchando para que cada día la conozca más gente y pueda llegar a practicarse en todos los hospitales.

“La musicoterapia es la medicina del alma, permite llegar de una forma muy directa al interior de la persona”. Siempre hemos oído que la música es buena para el cerebro, la concentración, para desconectar o evadirte, para dormir... pero lo que muchas personas desconocen es su poder terapéutico, algo en lo que cada vez hay más especialización y a lo que se dedican posteriormente. Se trata de una de las terapias más antiguas que aplica la música y el canto en beneficio del paciente, algo que no hay que confundir con la musicología, pues no son términos sinónimos.

Qué es la musicoterapia

Esta terapia consiste en la utilización de la música y sus elementos por un musicoterapeuta cualificado, con un paciente o un grupo con el fin de facilitar y promover la comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos relevantes. Busca descubrir potenciales o restituir funciones del individuo para que alcance una mejor calidad de vida. Para Olga Sánchez, enfermera y musicoterapeuta en Bilbao, es mucho más, se trata de su profesión, aquella con la que ayuda a decenas de pacientes a mantener o mejorar la salud. Desde su propia experiencia ha podido comprobar los grandes cambios en quienes lo experimentan, un cambio como ella misma lo define “a todos los niveles”. Entre estos podemos encontrar cambios físicos: la música activa diferentes partes del cerebro; también tiene efectos en las respuestas fisiológicas, como en la frecuencia cardíaca o respiratoria. Pero también provoca cambios a nivel psicológico, “la musicoterapia es un proceso sonoro capaz de hacernos conectar con las propias emociones y en las sesiones se favorece la expresión emocional por medio de la creatividad”, explica Olga.

Además de los cambios que provoca, estas terapias tienen unos objetivos terapéuticos muy específicos: estos profesionales se centran en cada paciente de forma individualizada, cada caso es diferente. “Cuando hacemos una primera entrevista para conocer cuál es el motivo por el que la persona acude a musicoterapia, nosotros hacemos una historia sonora, una ficha musicoterapéutica, y a partir de ahí decidimos los objetivos a trabajar y sobre ellos, al finalizar cada sesión, hacemos una evaluación”, explica.



Olga Sánchez

Las sesiones de musicoterapia

En estas sesiones el paciente se expresa, se comunica, se siente acompañado y comprendido. Además, cada sesión es única e irreplicable, individualizada, teniendo en cuenta las necesidades del enfermo y estableciendo una relación con el musicoterapeuta a través de música en vivo y en directo. "Yo suelo llevar una guitarra, un ukelele, un teclado y utilizamos instrumentos de pequeña percusión, fáciles de tocar que no requieren tener conocimientos musicales por parte del paciente", explica esta enfermera bilbaína que trabaja estas terapias, desde el embarazo hasta el acompañamiento en la muerte con pacientes en cuidados paliativos. "La musicoterapia es para todos, todos somos seres musicales", puntúa.

Los campos de intervención son muy numerosos dependiendo de la necesidad de cada paciente, por ello existe una musicoterapia preventiva, clínica y rehabilitadora donde el papel de los profesionales enfermeros es muy importante. En muchas ocasiones, los musicoterapeutas facilitan el abordaje de técnicas de Enfermería con los pacientes. "Son las enfermeras las que nos piden en numerosas ocasiones que nos quedemos y continuemos con la sesión, puesto que ello facilita la intervención", explica Olga.

Este tipo de terapias tienen un efecto terapéutico, también ayudan a disminuir el estrés de los enfermos, donde la atención está centrada en escuchar y con la que el paciente puede llegar a dejar de pensar en cierta manera en su enfermedad o el tiempo que lleva ingresado. También rompe con la monotonía que conlleva estar en una UCI, mejorando el bienestar de los mismos, así lo explica Alicia Río Álvarez, enfermera de la Unidad de Críticos Quirúrgicos del Hospital Universitario Ramón y Cajal (Madrid) y ganadora de los II Premios de Investigación CODEM.

Además de la evolución, el progreso y la mejoría de los pacientes, los musicoterapeutas se llevan una gran cantidad de anécdotas de cada sesión que les hacen estar orgullosos de su trabajo y dedicación. Olga Sánchez, por ejemplo, no olvidará lo que le sucedió hace unos meses en la UCI donde realizó este tipo de terapia. Recuerda perfectamente el día que entraron al primer box, sin saber que no podían pasar. "Pasamos suavemente y vimos a una mujer con los ojos cerrados, le saludé y susurrando le pregunté cómo se encontraba. Me respondió que estaba cansada y que le costaba abrir los ojos, le pregunté si quería que compartiésemos un ratito de música juntas, pero solo si le apetecía".

Olga recuerda cómo la paciente abrió los ojos y le sonrió respondiéndole con un sí, por lo que prosiguió a coger los instrumentos y comenzaron a tocar. Esta la miraba con sorpresa y le seguía, creando también ritmo con una maraca de las que utilizan para los bebés. "Cuando se acercó el médico, algo enfadado y sin entrar en el box, preguntó a las enfermeras por qué habíamos entrado si había dicho que no lo hiciésemos. Entonces se asomó y vio a la mujer



Alicia Río Álvarez

tocando la maraca y sonriendo con los ojos muy abiertos y muy impactado comentó: "Es que esto es para verlo. No me lo puedo creer".

Pero no ha sido la única historia que recuerda, por su mente también ronda el paciente con parálisis supranuclear progresiva con el que realizó su trabajo de fin de máster. Una persona que no podía hablar, ni sonreír, ni moverse, apenas movía las manos... Sin embargo, con la ayuda de Olga y la musicoterapia poco a poco se fue comunicando por medio de los instrumentos musicales y más tarde con unos códigos a partir de lo vivido en las sesiones, principalmente por medio del ritmo, algo que le permitía saber si sentía dolor o necesitaba algo. "Con este paciente pude compartir su historia de superación hasta el final de su vida, pero puedo decir que en todas las sesiones que llevé a cabo soy testigo de cómo los enfermos superan las dificultades del día a día que supone la enfermedad".

Una profesión desconocida

A pesar de que la musicoterapia está creciendo cada vez más y hay más personas que se están formando y dedicando a ello, sigue siendo una profesión bastante desconocida, poco reconocida y a la que se confunde con otras actividades musicales. Alicia Río lleva tocando el violoncelo desde que tenía 7 años y a lo largo de todo este tiempo siempre ha tocado en residencias, centros de personas con discapacidad y en hospitales. Esta experiencia le hizo darse cuenta de la labor tan importante que desempeña la música en colectivos vulnerables y por ello decidió desarrollar un trabajo de investigación sobre estas terapias con el objetivo de darle la máxima visibilidad y promover la implantación de sesiones de musicoterapia en todos los hospitales, algo con lo que espera poder cambiar la situación actual y acabar con las numerosas barreras que impiden implantar ciertas medidas de humanización, como es la propia musicoterapia. "Desde el punto de vista de la música como terapia considero que sí podría implantarse en todos los hospitales, puesto que existen diversas asociaciones y una multitud de profesionales volcados en ayudar con su música a las personas más vulnerables. Ojalá en pocos años se consiga que en todos los hospitales tenga cabida la musicoterapia como una medida terapéutica", concluye.