

Música

Mucha gente sabe que la música puede cambiar el estado de ánimo, aumentar la relajación y mejorar la atención. Además, puede reducir la ansiedad y el dolor, y promover la recuperación después de una cirugía.

La música y la musicoterapia pueden usarse para lo siguiente:

- Tener un efecto positivo en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca.
- Aliviar los sentimientos de depresión y desesperación.
- Ayudarlo a aprender técnicas de relajación y visualización.
- Distraerlo para dejar de pensar en procedimientos médicos, dolores o tratamientos.

La música que promueve la relajación suele tener un ritmo constante de lento a moderado. Carece de notas excesivamente altas o bajas. Tiene un ritmo melódico que fluye suavemente.

Los gustos musicales de cada persona varían. Las preferencias de una persona se ven influenciadas por el entorno, la educación y los factores culturales.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Piense de qué manera le gustaría escuchar música. De forma personal, puede hacerlo con un celular, un reproductor de CD y aplicaciones o sitios en Internet a los que puede acceder desde su teléfono o computadora. En el hospital, la televisión suele tener canales de música y también puede haber una biblioteca que tenga CD de música. Pregúntele a un miembro del equipo de atención médica si puede usar la opción de su preferencia en el hospital.

Luego, piense en la música que desearía escuchar para relajarse. Descárguela en su dispositivo o busque los CD que desea llevar al hospital.



Si le es útil, pídale a un amigo o familiar que le cree una lista de reproducción. Para ellos, será una muy buena manera de contribuir a su recuperación. Explíqueles que, durante las primeras semanas después de la cirugía, lo más eficaz es escuchar música suave con un ritmo lento y parejo. No olvide decirles qué tipo de música prefiere.

¿QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA?

Los musicoterapeutas usan la música para restablecer, mantener y mejorar la salud física y mental de los pacientes. Un musicoterapeuta puede cantar o tocar instrumentos para el paciente. Al escuchar música grabada o asistir a un concierto, es posible que esté usando la música como terapia.

Un musicoterapeuta diplomado ha recibido formación en música, en musicoterapia y en ciencias conductuales y biológicas. Si lo desea, pregunte a un miembro del equipo de atención médica si puede recibir los servicios de un musicoterapeuta mientras se encuentra en el hospital.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

La música repercute en usted de diferentes maneras. Es importante que sus elecciones musicales sean compatibles con sus objetivos

relacionados con lo que quiere escuchar. Probablemente, estos objetivos cambien a medida que se recupera de la cirugía. Al principio, la mayoría de los pacientes necesitan estar tranquilos y distraerse cuando el dolor es intenso inmediatamente después de la cirugía. Sin embargo, con el tiempo, es posible que quieran escuchar música que les dé energía y los estimule. La música con ritmos más acelerados y más animados puede ser más útil cuando comienza a moverse y ejercitarse para mejorar la recuperación. Pruebe a escuchar diferentes listas de reproducción y cree algunas nuevas según vayan cambiando sus necesidades.

RECURSOS

Calm es una aplicación que ofrece selecciones musicales para la relajación. Permite hacer una prueba gratis por tiempo limitado: calm.com

Para algunos pacientes, el sonido simple de los cuencos tibetanos tiene un efecto más calmante que la música. Para escucharlos, puede visitar este sitio: youtube.com/watch?v=gq8snFSEwLU

American Music Therapy Association (Asociación Estadounidense de Musicoterapia) musictherapy.org