

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, así como promover la recuperación.

La música y la musicoterapia pueden:

- Tener un efecto positivo en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca.
- Aliviar los sentimientos de depresión y desesperanza.
- 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 línea a los que puede acceder desde su celular o computadora.

Luego, piense en la música que desearía escuchar para relajarse. Descárguela en su dispositivo.



¿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 haga uso de la música como terapia.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

La música repercute en usted de diferentes maneras. Es importante que las elecciones musicales sean compatibles con los objetivos auditivos. Al principio, la mayoría de los pacientes necesitan estar tranquilos y distraerse cuando el dolor es intenso. 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 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

Asociación Estadounidense de Musicoterapia (AMTA, por sus siglas en inglés) musictherapy.org