



Estudio

8 de cada 10 jóvenes, con problemas de salud mental

El 82% de los hombres jóvenes experimentó problemas de salud mental en el último año. A pesar de ser algo habitual, a los hombres les sigue costando abrirse. De hecho, el 69% de los encuestados por Gillete está de acuerdo en que deberían hablar más sobre la salud mental, pero un tercio (34%) se siente disuadido de hablar por miedo a agobiar a los demás.

Ensayo



Una terapia esperanzadora que ralentiza la ELA

Un ensayo pionero y con unos primeros resultados «esperanzadores» para encontrar una terapia que ralentice e, incluso, llegue a detener la degeneración muscular de la ELA busca con urgencia 75 pacientes de todo el país para que participen de forma voluntaria en el estudio.

Hoy felicitamos



MICA, muchas felicidades por tus primeros 23 años. Te quiero.

salut

cultura & vida



El efecto terapéutico de la música

‘Ars et Corpus’. Concertistas de primera línea ofrecen actuaciones para pacientes de hemodiálisis y oncología

SÍLVIA FORNÓS
JESÚS

Conciertos de guitarra clásica, violonchelo, arpa y violín se convierten en dosis de bienestar. En su segunda edición, el proyecto *Ars et Corpus*, impulsado por Vania del Mónaco, con el apoyo de la Diputació de Tarragona, se ha estrenado en la Unidad de Nefrología del Hospital de la Santa Creu de Jesús (Tortosa), después de una primera experiencia con pacientes oncológicos del servicio de oncología del Hospital de Santa Tecla Llevant (Tarragona). Ahora, el objetivo de *Ars et Corpus* es hacer más amables y llevaderas las sesiones de hemodiálisis a través de la música en vivo.

«A raíz de una experiencia personal, tuve la idea de organizar conciertos en espacios donde normalmente no suena la música», explica la también compositora.

De este modo, concertistas de primera línea bajan de los escenarios de teatros y festivales para trasladar sus melodías a la sala de hemodiálisis. «La emoción es inmensa y a la vez sientes mucha responsabilidad porque, a diferencia de quien asiste a un concierto que ha elegido ver la actuación, los artistas entran en el espacio de los pacientes, por lo que deben dar lo mejor de sí mismos para que la música sea sublime».



Tarragona

La primera experiencia fue con pacientes oncológicos del servicio de oncología del Hospital de Santa Tecla Llevant

Precisamente, añade Vania del Mónaco, «los conciertos no son invasivos, por lo que quienes lo prefieren pueden seguir leyendo un libro, viendo la tele, etc.», mientras que destaca que «los rostros de los pacientes y la emoción que nos transmiten, cuando escuchan la música, es todo un regalo para nosotros».

Efecto terapéutico

Como resultado, Vania del Mónaco asegura que «aunque la música no cura, sí que predispone a la curación. Nos hace viajar, soñar, vivir... A nivel físico hay cosas que cambian en nuestro cuerpo y que pueden ayudar a que el tratamiento sea aún más efectivo».

Hospital de Reus Conciertos que evocan bienestar

Con la intención de favorecer el bienestar de los pacientes, el Hospital Universitari Sant Joan de Reus también impulsa proyectos vinculados a la música. Además de participar en el festival Simfònic, la adjunta a Dirección del Hospital Universitari Sant Joan de Reus y responsable del área de la Ciudadanía, Núria Sardà, explica que «después de diferentes iniciativas puntuales, de ahora en adelante queremos establecer un programa continuo».

En esta línea, Camerata XXI actuó en la inauguración de la nueva sala de estar para pacientes en tratamiento del Hospital de

Día de Oncología, «y el viernes, 4 de noviembre, volverán a visitarnos para ofrecer un concierto a los pacientes de la Unidad de Curas Intensivas», explica Núria Sardà. Más adelante, la formación actuará en diciembre.

Por otra parte, el centro hospitalario reusense también centra sus esfuerzos en poder ofrecer microconciertos, de una media hora de duración, con la participación de diferentes músicos, así como «la posibilidad de colaborar con la asociación Pianos vius con la intención de colocar un piano en la entrada del hospital para que lo toquen tanto aquellos músicos que vengán periódicamente como los pacientes o acompañantes que tenga ganas



de hacerlo». De hecho, el objetivo de Pianos vius es «promover la música en todos sus ámbitos y estilos y, en particular, el uso del piano como instrumento para llenar los espacios públicos de música y emociones».

Actuación de Camerata XXI en el Hospital de Día de Oncología.

FOTO: CEDIDA



Concierto en la sala de hemodiálisis de la Unidad de Nefrología del Hospital de la Santa Creu de Jesús. FOTO: J. REVILLAS

Desde hace tres años, Sara Moratalla acude cuatro días a la semana a la Unidad de Nefrología del Hospital de la Santa Creu de Jesús. «Es la primera vez que nos traen música en vivo, una experiencia muy bonita que ayuda a pasar mejor el tiempo», afirma la paciente.

Sobre ello, la adjunta de enfermería a la dirección de la Unitat d'Atenció Nefrològica, Arantxa Esbrí, resalta que «el proyecto *Ars et Corpus* favorece la relajación de

«Aunque la música no cura, sí que predispone a la curación», asegura Vania del Mónaco

los pacientes durante la hemodiálisis y contribuye a humanizar el tratamiento». Conviene subrayar que «para los pacientes, ir tres días a la semana, o en algunos casos incluso cuatro, y pasar hasta cuatro horas conectados a una máquina y tumbados en una cama, supone un cambio de vida radical y una pérdida de autonomía», afirma Arantxa Esbrí.

La misma dice que «lo más duro del tratamiento es el cambio en el estilo de vida, pasar de ser independiente a estar pendiente siempre de una máquina, porque si no acuden a la hemodiálisis ponen en riesgo su vida». Por todo ello, Arantxa Esbrí confía en la música para que «los pacientes dejen de ver la enfermedad renal crónica como un estigma en su vida».

Neus Plana Turu Música y psicóloga

«El cerebro se activa y origina emoción y satisfacción»

Entrevista

La tarraconense destaca la música como una herramienta beneficiosa para canalizar las emociones



La tarraconense Neus Plana Turu. FOTO: SILVIA POCH

S. FORNÓS
TARRAGONA

Neus Plana Turu (Tarragona) es licenciada en Psicología por la Universitat Rovira i Virgili (URV) e intérprete de flauta travesera por la Escola Superior de Música de Catalunya, además de percussionista corporal. Basándose en sus conocimientos, describe los beneficios de la música a nivel físico y mental, ya que «potencia la conexión y la expresión para promover una mejor calidad de vida a través de la prevención, la rehabilitación y el tratamiento».

La musicoterapia es algo más que coger un instrumento y empezar a tocar. ¿En qué consiste?

Es el uso de la música, es decir, del sonido, el ritmo, la melodía y la armonía para facilitar la comunicación, el movimiento, el aprendizaje de una persona o un grupo de personas que están en un proceso terapéutico. La finalidad es satisfacer las necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales del individuo. Se intenta potenciar la conexión y la expresión para promover una mejor calidad de vida a través de la prevención, la rehabilitación y el tratamiento. Por ello, es un proceso que debe realizar una o un musicoterapeuta cualificado.

¿Qué síntomas en pacientes con cáncer o tratamiento de hemodiálisis puede aliviar la música?

Aunque no soy una experta en el tema, sobre la base de mis conocimientos de psicología y música, debo decir que cuando las personas nos enfrentamos a situaciones que pueden amenazar nuestra vida, como enfermedades, intervenciones quirúrgicas y tratamientos médicos agresivos, podemos presentar ansiedad y depresión, entre otros síntomas. Por ello, la musicoterapia puede ayudar a gestionar los aspectos biológicos, psicosociales y neuropsicológicos. Así, tres síntomas neuropsicológicos frecuentes son el insomnio, la ansiedad y la depresión. La dificultad para dormir se traduce en fatiga, intolerancia al dolor y depresión del sistema inmune, así como a nivel emocional aumenta la irritabilidad y la depresión. Entonces, la música eleva los niveles de melatonina que es la hormona vinculada al sueño.

¿En qué otras patologías se puede aplicar la musicoterapia?

En el caso de cuidados paliativos o enfermedades neurológicas como el Alzheimer. La musicoterapia estimula el desarrollo neurológico de la persona y fomenta la relajación física y emocional.

¿Qué respuesta emocional genera?

Activa el cerebro originando placer, emoción y satisfacción. Esto se debe al hecho de que en el cerebro se modulan los niveles de dopamina, la conocida como hormona del bienestar. Asimismo, la música tiene la capacidad de cambiar estados de ánimo, activando cada una de las estructuras emocionales del cerebro. Además, reduce los niveles de cortisol, la hormona relacionada con el estrés, y también nos conecta con los recuerdos, despertando sentimientos y sensaciones. Por ello, es de las mejores herramientas para canalizar las emociones.

¿Qué melodías y tonos estimulan un mayor bienestar?

Aunque existe evidencia científica de que ciertos estilos y compositores mejoran, por



«Nadie mejor que uno mismo sabe qué música le gusta y cuál es la que necesita en cada momento de su vida»

«La musicoterapia puede ayudar a gestionar los aspectos biológicos, psicosociales y neuropsicológicos»

«El ritmo y la armonía pueden acelerar o retardar las principales funciones orgánicas, como el ritmo cerebral, la respiración y la circulación»

ejemplo, el insomnio, la depresión, etc., la mejor música para cada persona es aquella que se adapte a su momento presente y le provoque placer. Nadie mejor que uno mismo sabe qué música le gusta y cuál es la que necesita en cada instante de su vida. Al fin y al cabo, hablamos de generar emociones en el cuerpo y debemos conectar al 100% con el estímulo sonoro.

¿De qué manera incide en el organismo la melodía, el ritmo y la armonía?

A nivel fisiológico, estos elementos musicales pueden acelerar o retardar las principales funciones orgánicas, como el ritmo cerebral, la respiración y la circulación. También actúa sobre el sistema nervioso central y periférico, como sedante, excitante o enervante. En cuanto a los beneficios sociales, la música brinda experiencias sociales placenteras, positivas y gratificantes.