

---

La música no le hace bien solo al alma, también es buena para el cuerpo

25/11/2015



Los autores hallaron que los pacientes quirúrgicos que oyen música registran niveles de dolor, ansiedad, presión y frecuencia cardíaca más bajos que los que no lo hacen. Los beneficios crecen aún más cuando los pacientes seleccionan las canciones que más les gustan.

"Como muchos pacientes tienen teléfonos celulares con listas de música personales, informarles sobre los efectos positivos de la música en su bienestar antes de una cirugía programada sería una intervención económica que mejora su estado y, quizás, acelera su recuperación", dijo la autora principal, doctora Diana Vetter, de la Universidad de Zúrich, en Suiza.

Su equipo analizó información de decenas de estudios, incluidos sobre los efectos de la música antes de la cirugía, su uso en el quirófano y su efecto en la recuperación. Halló que la música estaba asociada con una reducción del dolor (31 por ciento), de las posibilidades de tener que utilizar analgésicos (29 por ciento) y de la ansiedad (34 por ciento).

Además, oír música disminuyó los valores de presión (40 por ciento) y la frecuencia cardíaca (27 por ciento).

En la revista *Annals of Surgery*, el equipo publica que cuando los pacientes eligen las canciones, los beneficios aumentan. De hecho, esa autoselección redujo un 35 por ciento el dolor (versus sin música). La selección a cargo

del personal ayudó a disminuir un 26 por ciento el dolor.

La autoselección también estuvo asociada con un 47 por ciento menos de ansiedad, mientras que la selección del personal lo hizo apenas un 6 por ciento.

La frecuencia cardíaca o la presión no variaron demasiado de acuerdo con la forma de seleccionar la música.

El equipo señala que una limitación del análisis son sus resultados conservadores porque los estudios anteriores tendían a sobrestimar los efectos o sólo se publicaban cuando los resultados eran espectaculares. La revisión incluyó investigaciones realizadas en un período de 15 años.

Aunque la evidencia es limitada, cuando se trata de intervenciones musicales, los resultados se suman a las pruebas a favor de dejar que los pacientes escuchen música en el hospital, según opinó Marianne van der Heijden, del Centro Médico de Erasmus, Hospital de Niños Sophia, en Rotterdam, Países Bajos.

---