

# MÚSICA Y SALUD

*En verdad, si no fuera por la música, habría más razones para volverse loco.  
Piotr Ilich Tchaikovski (1840-1893)*

## La música a lo largo del tiempo

A través de los siglos, la música se ha empleado para calmar angustias, mitigar dolores o devolver la razón a mentes desquiciadas.

Para el hombre primitivo, igual que para los griegos y otras culturas antiguas, la música era la expresión de la armonía universal. El enfermo confiaba en las virtudes curativas de los cánticos que entonaban los brujos al compás de rústicos sonajeros cuyo propósito era devolverle su relación armónica con la naturaleza, al expulsar una fuerza maléfica y suplantarla con una benéfica.

En Grecia, la música era parte esencial de la educación para que el niño desarrollara un temperamento armonioso. El Antiguo Testamento cita el uso terapéutico de la música en la historia de David, que fue llamado a la corte para curar con la música de su arpa al rey Saúl quien padecía un severo estado depresivo.

En la edad Media la música era un arte anónimo y colectivo, como lo era también la enfermedad: la gente sufría en común el terror, el dolor y la muerte por epidemias sucesivas. Al hacer su aparición la Peste Negra, música y medicina se asociaron de una manera extraña: hordas de hombres, mujeres y niños recorrían ciudades y campos bailando frenéticamente. Cuando en una ciudad aparecía la enfermedad, no era al médico sino al músico a quien se acudía, en la creencia de que sólo el baile la haría desaparecer.

Estudios experimentales realizados en el siglo actual, indican que el tono y la intensidad tienen significados emocionales: una música en tono menor, tocada con volumen alto y en registro agudo, puede producir alegría. Los acordes en tono mayor, tocados en registro grave, sugieren melancolía. La música de compás rápido causa un efecto estimulante. La música de compás lento apacigua el espíritu. Algunas sinfonías reducen la presión sanguínea. Hasta los más relajados melómanos experimentan respuestas musculares a los ritmos musicales.

Todas estas experiencias han hecho que la música se utilice en múltiples formas como auxiliar médico en psiquiatría, rehabilitación física y terapia ocupacional y laboral. Su poder calmante ha extendido su uso a consultorios médicos, odontológicos, hospitales y salas de espera.

En los últimos años, ha cobrado gran importancia su función terapéutica (musicoterapia) en una gran diversidad de estados patológicos. Sin embargo, hace falta investigación científica relacionada con la influencia que ejerce en el comportamiento, ya que en su mayor parte las aplicaciones se basan en la experiencia a través de ensayo y error y en el sentido común.

## **Beneficios de la música**

Hoy en día existe una razón más para escuchar música, ya que además de disfrutarla, tiene grandes beneficios en la salud.

Cada vez que se escucha una canción con un ritmo agradable causa una reacción positiva. Esto es porque el ritmo musical estimula nuestro cerebro y tiene un efecto positivo en el organismo, de esta forma, la música se puede utilizar como una estrategia preventiva en nuestra vida para mantener y mejorar la salud.

Además, la música tiene la capacidad para reducir el dolor por medio de las endorfinas que se liberan, así como también tiene un impacto considerable en el rendimiento, ya que si se escucha mientras se hace ejercicio, la fatiga, del cansancio y el aburrimiento desaparecerán.

La acción de la música es una eficaz terapia que actúa sobre el sistema nervioso y en las crisis emocionales, aumentando o disminuyendo las secreciones glandulares, activando (o disminuyendo) la circulación de la sangre y, por consiguiente, regulando la tensión arterial.

En la mujer embarazada, a partir de los 4 meses, el bebé comienza a escuchar los latidos del corazón y la respiración de la madre. Es por eso que es altamente recomendado que a partir de ese tiempo se escuche música, ya que además de relajarlo, estimula su desarrollo, principalmente el del cerebro.

Una vez que el bebé ha nacido, tiene la capacidad de recordar las canciones que escuchó mientras estuvo en el vientre materno

La música tiene la virtud de hacer que una persona pueda cambiar de ánimo rápidamente, ya sea a un estado alegre o calmado por lo que se recomienda separar las canciones que provoquen un estado positivo, así será más fácil evitar una depresión en la persona.

Algunos pacientes hospitalizados especialmente por ataques al corazón han sido puestos a prueba y han comprobado que la música también está hecha para curar, ya que el escuchar su canción favorita o seleccionar la música que les gustaba mientras se encontraban enfermos, reducía su ritmo cardiaco.

## **Clasificación de la música en relación con la salud**

La música influye en nuestra mente y en nuestro organismo mediante la creación de emociones y también de pensamientos asociados a las mismas. Cualquier pieza musical puede influir ya sea de manera negativa o positiva, tanto puede causarnos depresión, angustia, estrés, ansiedad o ira, como puede relajarnos, causarnos alegría o equilibrio psíquico.

No hace falta saber de música para saber como influye cualquier pieza en nuestro organismo, basta con sentir que tipo de emociones despierta en nosotros. Las emociones negativas liberan sustancias químicas en nuestro organismo que obstaculizan su funcionamiento, las emociones positivas liberan sustancias positivas que colaboran a su buen funcionamiento.

En relación a la salud, se puede hablar de dos tipos de música, la música que influye positivamente en la salud y la que influye negativamente en la misma.

Y ¿como sabemos que música influye positivamente en la salud y que otra lo hace de una forma negativa?. La respuesta hay que encontrarla en las emociones y pensamientos que nos evocan cada una de ellas. Si las emociones y pensamientos que nos sugieren son positivos entonces podemos decir que este tipo de música es buena para la salud; al contrario, si lo que nos evocan son sentimientos y emociones negativos estamos ante un tipo de música perniciosa para la salud.

Por otra parte y en relación con la activación fisiológica que produce en el organismo podemos hablar de dos tipos de música:

- **La estimulante**, que aumenta la energía corporal, induce a la acción y estimula las emociones
- **La sedante**, que es de naturaleza melódica sostenida y se caracteriza por tener un ritmo regular, una dinámica predecible.

Se ha observado que la de carácter estimulante aumenta la preocupación y la ansiedad (activación fisiológica afectiva), mientras que la sedante la disminuye esa activación, a la vez que se produce una reducción de la tensión muscular relacionada con la ansiedad, a través de la audición de música tranquila, armónica y un timbre vocal e instrumental reconocible, con efectos tranquilizantes.

## El efecto Mozart

Se habla del efecto Mozart, en realidad tendría que hablarse del efecto barroco, ya que es la música del periodo barroco y concretamente los segundos movimientos (adagio o lento) son los que realmente producen dicho efecto y ello es así porque, según afirma el Dr. Ivan Seperiza, su ritmo de 60 compases por minuto se armoniza perfectamente con el ritmo habitual del corazón de 60 ciclos por segundo llevando a las personas a un estado de relajación que favorece al estado alfa cerebral produciendo en el organismo una serie de efectos positivos relacionados con dicho estado. Pero especialmente la melodía AIR o Aire para la Cuerda en Sol de J. S. Bach, el segundo movimiento de la Suite Orquestal No.3 en D mayor, BWV 1068 conduce al estado alfa cerebral ideal de 10 ciclos por segundos, por lo tanto, meditar de manera dinámica acompañado de esta melodía, entre otros beneficios refuerza la interiorización, mejorando la salud al sincronizar armónicamente el funcionamiento de la respiración, los latidos del corazón y las ondas cerebrales. Al mismo tiempo que desarrolla la atención y la memoria.

Investigadores dedicados al estudio de las ondas cerebrales concluyen que la música barroca estimula las ondas asociadas a la relajación de alerta en descanso y a la sensación de calma y tranquilidad, lo que representa una gran ayuda para el estrés. Los científicos K. Haray y P. Weintaub recomiendan que para lograr un profundo estado de paz y tranquilidad es menester escuchar música barroca.

El cerebro se divide en dos hemisferios: izquierdo y derecho. Hay un gran número de pruebas sobre la existencia de una especialización de los hemisferios cerebrales para algunas funciones cognitivas. Se ha encontrado que el hemisferio izquierdo procesa preferentemente información lingüística, matemática y lógica, mientras que el hemisferio derecho, información emocional, musical y espacial. Sin embargo, en algunas investigaciones se ha puesto de manifiesto que, más que el contenido de la información, lo fundamental es la estrategia utilizada en la percepción, el procesamiento y la expresión de ésta. Así, el hemisferio lleva a cabo un análisis lógico, secuencial, detallado y parcial de la información, mientras que el hemisferio derecho utiliza estrategias de tipo global y sintético. De lo anterior se deduce que la música afecta fundamentalmente al hemisferio derecho.

La experiencia musical y emocional produce respuestas a nivel del sistema nervioso central y periférico susceptibles de medirse eléctricamente a través de cambios en la actividad eléctrica cerebral, modificaciones en la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca, la respiración y otras funciones autónomas.

La actividad eléctrica cerebral se ha caracterizado en cuatro ritmos o bandas principales: delta, theta, alfa y beta, con distintos niveles cada uno.

### **Citas relacionadas con al música**

*La música empieza donde se acaba el lenguaje.*

**E.T.A. Hoffmann (1776-1822)**

*La música no esta hecha para comprenderla, sino para sentirla. **Manuel de Falla.***

*La música es el verdadero lenguaje universal.*

**Carl Maria von Weber (1786-1826)**

*La música constituye una revelación más alta que ninguna filosofía.*

**Ludwig van Beethoven (1770-1827)**

*La música es el lenguaje que me permite comunicarme con el más allá.*

**Robert Schumann (1810-1856)**

*En la música todos los sentimientos vuelven a su estado puro y el mundo no es sino música hecha realidad.*

**Arthur Schopenhauer (1788-1860)**

*La música es un eco del mundo invisible.*

**Giuseppe Mazzini (1805-1872)**

*La música es el corazón de la vida. Por ella habla el amor; sin ella no hay bien posible y con ella todo es hermoso.*

**Franz Liszt (1811-1886)**

*El que escucha música siente que su soledad, de repente, se puebla.*

**Robert Browning (1812-1889)**

*Componer no es difícil, lo complicado es dejar caer bajo la mesa las notas superfluas.*

**Johannes Brahms (1833-1897)**

*Sin música la vida sería un error.*

**Friedrich Nietzsche (1844-1900)**

*La música es la aritmética de los sonidos, como la óptica es la geometría de la luz.*

**Claude Debussy (1862-1918)**

*La música puede dar nombre a lo innombrable y comunicar lo desconocido.*

**Leonard Bernstein (1918-1990)**

*Estoy seguro de que la buena música la vida alarga.*

**Jehudi Menuhin (1916-1999)**

## **Un esquema de las ondas cerebrales**

<b>Ondas Cerebrales</b>	<b>Estados de Consciencia</b>
<b>Beta 13 a 28 Hz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Mundo exterior. Procesos conscientes. Vigilia</li><li>· Estado racional - analítico</li><li>· Pensamiento y concentración</li></ul>
<b>Ram-Alta + de 28 Hz</b>	* Caos cerebral con estrés y confusión. Se aprecia al Escuchar música moderna densa
<b>Alfa 7,5 a 13 Hz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mundo Interior</li><li>· Relajación</li><li>· Visualización</li><li>· Calma y quietud</li></ul>
<b>Alfa 10 Hz</b>	* Estado ideal de interiorización creativa

<b>Theta</b> <b>3,5 a 7,5 Hz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· A menudo inconsciente</li> <li>· Experiencias hipnóticas</li> <li>· Estado intuitivo - creativo</li> </ul>
<b>Delta</b> <b>0,2 a 3,5 Hz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sueño profundo</li> </ul>

## Cien melodías musicales relajantes

Albinoni - Adagio para cuerda y órgano en sol menor  
 Albéniz - Tango de España  
 Allegri - Miserere mei Deus  
 Anonimo - Ecce chorus virginum de Carmina burana  
 Bacarisse - Romanza del Concertino para guitarra y orquesta  
 Bach - Adagio de la Toccata, adagio y fuga en do mayor  
 Bach - Adagio del Concierto de Brandemburgo num 1  
 Bach - Adagio del Concierto para oboe y violín en Do menor  
 Bach - Air de la Suite orquestal en re mayor  
 Bach - Jesus bleibet meine Freude de la Cantata 147  
 Bach - Largo ma no tanto del Concierto en re menor para 2 violines  
 Bach - Ricercar a 6 de La ofrenda musical  
 Bach - Schlummert ein ihr matten Augen de la Cantata 82  
 Barber - Adagio para cuerdas  
 Beethoven - 1º tiempo de la Sinfonía num 6 (Pastoral)  
 Beethoven - Adagio de la Sonata para piano num 14 (Claro de luna)  
 Beethoven - Adagio un poco mosso del Concierto para piano num 5 (Emperador)  
 Beethoven - Minuetto del Septimino op 20  
 Beethoven - Tempo de menuetto de la Sonata para piano num 20  
 Bellini - Casta diva de Norma  
 Benda - Adagio de la Sonata para flauta y clave  
 Bernstein - Final de las Danzas sinfónicas de West side story  
 Bizet - Intermezzo de la suite Carmen  
 Bloch - Dirge del Concierto grosso 1 para cuerdas y piano  
 Brahms - Danza húngara num 11  
 Brahms - Poco allegretto de la Sinfonía num 3  
 Bruch - Introduccion de la Fantasía escocesa  
 Bruckner - Te ergo quaesumus del Te deum  
 Chopin - Estudio para piano num 2  
 Chopin - Nocturno num 1  
 Chopin - Vals num 10  
 Corelli - Adagio del Concerti grossi num 8  
 Couperin - 2º Lección de las Lecciones de tinieblas  
 D Scarlatti - Sonata para clave K 27  
 Dalza - Calata ala spagnola  
 De Falla - El círculo mágico de El amor brujo

Debussy - Andantino del Cuarteto de cuerda en sol menor  
Debussy - Arabesque 1  
Debussy - Preludio a la siesta de un fauno  
Dowland - Lachrimae or seaven teares  
Dvorak - Allegretto grazioso de la Sinfonía num 8  
Dvorak - Danza eslava num 2 de las Danzas eslavas op 72  
Dvorak - Largo de la Sinfonía num 9 (Del nuevo mundo)  
Dvorak - Tempo di valse de la Serenata en mi mayor  
Elgar - Nimrod de las Variaciones Enigma  
Faure - Pavana  
Faure -Cantique de Jean Racine  
Gluck - Danza de los espíritus bienaventurados de Orfeo y Eurídice  
Grieg - Air de la Suite Holberg  
Grieg - Canción de Solveig de Peer Gynt  
Grieg - La mañana de Peer Gynt  
Guridi - Amorosa de las Diez melodías vascas  
Guridi - Zarobitatu naiz de las 7 piezas para arpa  
Haendel - Andante del Concierto para órgano en sol menor  
Haendel - He shall feed his flock de El Mesías  
Haendel - Lascia chio pianga de Rinaldo  
Haydn - Schon eilet froh de Las estaciones  
Hindemith - Leicht bewegt de la Sonata para fagot y piano  
Holst - Neptuno de Los planetas  
Landi - O Morte gradita  
Martinu - Adagio del Trío para flauta, violonchelo y piano  
Mazzocchi - Signor non sotto l'ombra  
Mendelssohn - Adagio non troppo del Cuarteto en si b mayor  
Mendelssohn - Canción de primavera de las Canciones sin palabras  
Messiaen - Vocalise del Concierto a cuatro  
Monteverdi - Dara la notte il sol de Lagrime d'amante al seplero dell'amata  
Monteverdi - Duo seraphim de Vespres d'ella beata vergine  
Moran - Look into my eyes de Desert of roses  
Mozart - Adagio del Divertimento en si b mayor  
Mozart - 6 Variaciones en si menor para violin y piano  
Mozart - Allegro del Cuarteto para flauta y cuerda k285  
Mozart - Andante del Concierto para piano num 21  
Mozart - Lacrimosa del Requiem  
Mozart - Larghetto del Quinteto para clarinete y cuerda k581  
Mozart - Non so piu cosa son de Las bodas de Figaro  
Mozart - Vorrei spiegarvi oh Dio (aria de concierto)  
Mussorgsky - El viejo castillo de Cuadros de una exposición  
Pachelbel - Canon y giga en re mayor  
Paisiello - Il mio ben cuando verra  
Part - Fratres para violín, cuerda y percusión  
Part - Solfeggio  
Pergolesi - Stabat Mater Dolorosa del Stabat Mater  
Poulenc - Preludio de la Rapsodia negra  
Prokofiev - Fairy godmother and the winter fairy de Cinderella  
Puccini - La sui monti dell Est de Turandot  
Ravel - Lever du jour de Daphnis et Chloe

Ravel - Pavana para una infanta difunta  
Ravel - Tres lent del Cuarteto de cuerda en fa mayor  
Ravel - Une barque sur l'océan de Miroirs  
Rodrigo - Adagio del Concierto de Aranjuez  
Saint-Saens - Acuario de El carnaval de los animales  
Saint-Saens - Andantino quasi allegretto del Concierto para violín num 3  
Saint-Saens - El cisne de El carnaval de los animales  
Sarasate (Granados) - Playera de las Danzas españolas  
Satie - Gnessienne num 1  
Satie - Gymnopedie num 1  
Schubert - Der Tod und das Madchen  
Shostakovich - Cuarteto para cuerda num 11  
Shostakovich - Waltz Scherzo de los 4 Valses para flauta clarinete y piano  
Sibelius - Vals triste  
Stravinski - Circulos misteriosos de las adolescentes de La consagración de la primavera  
Tchaikovsky - Barcarola de Las estaciones  
Tchaikovsky - Canzonetta del Concierto para violín en re mayor  
Tchaikovsky - Danse de la Fee-Dragee de la suite Cascanueces  
Tchaikovsky - Escena 1 de la suite El lago de los cisnes  
Tárrega - Recuerdos de la Alhambra  
Verdi - Gualtier Malde de Rigoletto  
Vivaldi - Et in terra pax del Gloria  
Vivaldi - Largo de El invierno de Las 4 estaciones  
Vivaldi - Largo del Concierto para 2 violonchelos en Sol menor  
Weill - Tango-balada de la suite de La ópera de los tres centavos  
Williams - El ascenso de la alondra