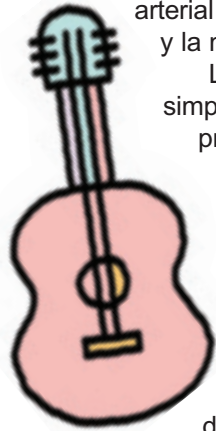


## Póngase a tono con los beneficios de la música para la salud y el bienestar

Por Teddi Nicolaus

**Y**a sea pop, clásica, rap, country o rock 'n' roll de antaño, probablemente haya algún tipo de música que reconforte su alma. Y por una buena razón. Muchos estudios muestran que la música, sea cual sea el género, puede mejorar la salud y el bienestar emocional y físico.

Según las investigaciones, escuchar o hacer música puede ayudar a ahuyentar la tristeza, aliviar la ansiedad y el dolor, bajar la presión arterial y mejorar la agilidad mental y la memoria.



La música es, por definición, simplemente un patrón de sonidos producidos por instrumentos, voces o dispositivos electrónicos. Sin embargo, la música es mucho más que eso. Es difícil imaginar cómo sería nuestra vida sin música.

La música, cual compañera fiel, viaja a nuestro lado a lo largo de nuestra vida, lista y dispuesta a energizarnos, calmarnos, deleitarnos, consolarnos, inspirarnos y reconfortarnos. ¿Alguna vez una melodía en particular lo ha conmovido hasta el punto de hacerle sentir la piel de gallina? Los estudios muestran que aproximadamente la mitad de los seres humanos sentimos escalofríos de placer al escuchar una melodía.

El poderoso efecto de la música en las emociones humanas es un enigma para los investigadores desde hace mucho tiempo. Entienden los mecanismos cerebrales que respaldan los poderes curativos de la música, pero aún no se han puesto de acuerdo sobre por qué la música puede evocar emociones curativas tan poderosas.

"Que

un patrón de sonidos organizados de una forma en particular nos ponga la piel de gallina y nos alegre no tiene explicación; sencillamente, no lo entendemos," admite Pablo Ripollés, PhD, MS, profesor adjunto de Psicología de la Universidad de Nueva York.

"Pero lo que sí

sabemos es que la música es un estímulo increíblemente poderoso que activa numerosas regiones del cerebro al mismo tiempo, y que podemos aprovecharlo en beneficio propio."

Escuchar música crea lo que los científicos denominan "un entorno enriquecido," en el que casi todas las regiones del cerebro se iluminan de manera simultánea, ayudándolo a establecer nuevas conexiones.

Como director adjunto del Laboratorio de Música y Audición de la Universidad de Nueva York, Ripollés ha participado en estudios con pacientes que han sufrido accidentes cerebrovasculares. Estos estudios muestran que escuchar música puede fomentar la curación al estimular cambios estructurales en las áreas del cerebro responsables de la memoria verbal, las habilidades lingüísticas y la concentración. Según una investigación, los ratones con lesiones cerebrales se curan más rápido cuando su entorno se enriquece con música.

### ¿Qué hay en su lista de reproducción?

Todos podemos aprovechar los beneficios de la música para la salud. Además de llevar una dieta saludable, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y realizarse chequeos regulares, la ciencia demuestra que escuchar música durante solo una hora al día puede mejorar el ánimo.

La clave es escuchar la música que a uno realmente le gusta. Si le gusta la música clásica, escuche música clásica. Si le gusta el heavy metal, adelante. Cada uno tiene un gusto musical diferente. De hecho, incluso dentro de una misma cultura, existen enormes diferencias individuales en cuanto a los tipos de música que a la gente le parecen placenteros, sostiene Ripollés, quien confiesa que su música favorita es la de la gaita.

"La música de la gaita me emociona muchísimo y me hace llorar," dice. "No conozco a nadie que ame tanto la gaita como yo. A algunos les resulta muy molesta."

La conclusión es que ningún tipo de música es más beneficioso que otro.

"Escuche aquello que realmente le dé ganas de bailar o le cause emoción, y que tal vez le traiga recuerdos de momentos felices de su vida," aconseja Ripollés. "De lo único que se trata es de estimular el cerebro."

### Haga su propio tipo de música

Interactuar con la música de forma regular, ya sea escuchando, tocando un instrumento o cantando, puede ayudarle a relajarse y sentirse mejor. Y no es necesario ser un



>> Para obtener más información, visite el Centro de Música y Medicina en [bit.ly/musicandhealth](https://bit.ly/musicandhealth)

violinista consumado o un finalista de American Idol para disfrutar estos beneficios.

La investigación muestra que aprender a tocar incluso un instrumento simple como el ukelele o tocar el "Feliz cumpleaños" en un teclado puede agudizar la mente, disminuir la presión arterial y mejorar el estado de ánimo, entre muchos otros beneficios.

Incluso si uno no puede seguir una melodía, cantar puede mejorar la salud. Las técnicas de respiración profunda usadas para cantar también pueden ejercitar los pulmones, mejorar los niveles de oxígeno en el cerebro y estimular la circulación. Por ese motivo, la investigación muestra que cantar podría ser beneficioso para determinadas afecciones pulmonares y respiratorias.

Algunos estudios sugieren que los músculos relacionados con el canto pueden reducir potencialmente los ronquidos. También se ha descubierto que cantar libera hormonas vinculadas con sensaciones de placer y relajación.

En reconocimiento de los beneficios que el canto puede tener para la memoria, la Sociedad del Alzheimer

ofrece un programa de canto para personas con demencia.

¿Su timidez le impide cantar en público? Métase en la ducha y cante una canción. Eso puede tranquilizarlo, levantarle el ánimo, hacer que le circule la sangre y hasta quizás le haga mejor que el Frappuccino del desayuno.

