Música y salud: lo que debe saber

Publicado el: 16-05-2023

Descubra lo que dicen las investigaciones sobre la musicoterapia para el dolor y otras afecciones de salud

Música y dolor

Las investigaciones muestran que escuchar música puede ayudar a reducir el dolor agudo y crónico. Las intervenciones basadas en la música podrían también ayudar a las personas con ciertos tipos de dolor. Estos incluyen dolor por fibromialgia, esclerosis múltiple, osteoartritis, enfermedad de células falciformes, embarazo y parto, y otras afecciones, experiencias y tratamientos médicos.

Otras áreas de la salud

Las investigaciones sugieren que las intervenciones basadas en la música podrían también beneficiar otras afecciones de salud mental y física.

Salud mental y bienestar emocional. Aun cuando se necesitan más investigaciones, las terapias basadas en la música podrían mejorar los síntomas de depresión y ansiedad relacionados con una variedad de afecciones de salud. La música podría también mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas con ciertos tipos de demencia o deterioro cognitivo, como dificultad para pensar, aprender, recordar y tomar decisiones.

Movimiento y habla. Ciertas intervenciones basadas en la música parecen prometedoras para algunos síntomas relacionados con la enfermedad de Parkinson y la esclerosis múltiple, incluida la función motriz y el equilibrio.

Accidente cerebrovascular. Algunos tipos de terapias basadas en la música podrían ser útiles durante la rehabilitación después de un accidente cerebrovascular. Por ejemplo, una técnica conocida como "estimulación auditiva rítmica" puede ayudar a las personas a mejorar su marcha y equilibrio después de un accidente cerebrovascular al sincronizar su movimiento físico con música o sonidos rítmicos.

Las formas en que la música afecta otras áreas de la salud son menos claras. La evidencia es mixta, limitada o incierta para el trastorno del espectro autista, el funcionamiento cognitivo entre las personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias, el trastorno pulmonar obstructivo crónico y los trastornos del sueño.

Fuente: https://netsaluti.com