



Musicoterapia y salud

Music therapy and health

Omar Porciúncula ^a.

(a) Servicio Odontológico del Liceo Militar Gral. Artigas. Montevideo. Uruguay.

RESUMEN

En la actualidad la música integra la lista de terapias alternativas no farmacológicas. Se revisa la literatura para ver los efectos de la musicoterapia sobre la salud humana en general, y la salud bucal en particular. El principal efecto es la disminución de la ansiedad y del estrés en pacientes que cursando distintos tratamientos convencionales, recibieron la música como terapia. Se describen los beneficios sobre niños, previo a la consulta odontológica y en los tratamientos de ortodoncia. También se registraron resultados positivos sobre pacientes oncológicos que recibieron quimioterapia o tratamientos paliativos, niños con Trastornos Específicos del Lenguaje y personas que cursan cuadros de ansiedad, depresión y somatización.

PALABRAS CLAVE: Musicoterapia; Odontología; Salud Bucal.

ABSTRACT

Currently, music is a part the list of non-pharmacological alternative therapies. Literature is reviewed to see the effects of music therapy on human health in general, and oral health in particular. The main effect is the reduction of anxiety and stress in patients who, taking different conventional treatments, received music as therapy. The benefits on children are described, prior to dental consultation and in orthodontic treatments. Positive results were also registered on cancer patients undergoing chemotherapy or palliative treatments, children with Specific Language Disorders and people who experience anxiety, depression and somatization.

KEY WORDS: Music Therapy; Dentistry; Oral Health.

INTRODUCCIÓN

La música acompaña al hombre desde su propia existencia y en el correr de la historia ésta ha sido aplicada con diversos propósitos. Con la evolución del conocimiento, la música ha sido transcrita en una forma matemática y con el advenimiento de la tecnología se ha logrado medir las frecuencias vibratorias de sus ondas y el alcance de las mismas. Este trabajo busca introducirse en un área relativamente nueva como lo es el uso de la música como herramienta terapéutica en la salud. La musicoterapia puede definirse como "el uso profesional de la música y sus elementos como intervención en el ambiente médico, educativo y cotidiano con individuos, grupos, familias o comunidades, que procuran optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual". Es condición indispensable la presencia de un musicoterapeuta avalado para llevar a cabo la terapia. Para ser clasificada como musicoterapia bien definida, debió haberse descrito un marco teórico lógico que sustente la intervención. La terapia puede usarse de manera grupal o individual. Los métodos para su aplicación pueden ser activos o receptivos e incluir el procesamiento verbal de sentimientos y experiencias. En los métodos activos, los participantes "hacen música", y en la musicoterapia receptiva, los participantes "reciben" (escuchan) música. En la forma activa, el musicoterapeuta usa métodos: improvisatorio, recreativos o de composición. El método improvisatorio comprende cualquier experiencia por la cual el paciente participa activamente en la composición espontánea de música con el musicoterapeuta o con otros individuos mientras tocan los

Recibido para evaluación: Setiembre 2018

Aceptado para publicación: Noviembre 2018

Correspondencia: Camino Castro 290. Montevideo. Uruguay. Tel.: (+598) 23059055.

E-mail de contacto: o_porciuncula@hotmail.com



instrumentos, vocalizan o mueven el cuerpo u otros objetos al son de la música. Los métodos recreativos incluyen la reproducción del material musical precompuesto de manera vocal o instrumental (1).

APLICACIÓN EN ODONTOLOGÍA

Una de las utilidades analizadas para la aplicación en odontología se encuentra en la especialidad de odontopediatría. Los niños presentan un elevado nivel de ansiedad y temor a la consulta. Esta se agrava cuando por experiencias negativas previas se lo somete a una nueva instancia. La utilización de música en niños y adolescentes durante la práctica dental es considerada una terapia atractiva donde el niño es animado a imaginar. Trabajos sobre el tema aseguran que el uso de la música es una técnica que disminuye la ansiedad y en algunos casos el dolor en el tratamiento odontológico (2,3).

Estos resultados concuerdan con lo realizado por Manterola y su equipo con el objetivo de evaluar la validez de la musicoterapia para promover una mejor adherencia al tratamiento odontológico en niños que realizaron su primera consulta. La edad promedio era 4 ± 1 año. Registraron el comportamiento de los niños con la escala de Spencer N. Frankl y la ansiedad dental de los padres con la escala de ansiedad dental de Corah (CDAS). En los niños del grupo experimental, el comportamiento fue significativamente positivo y la adherencia al tratamiento odontológico fue mayor que en el grupo control. Los padres con niveles más altos de ansiedad correspondieron a los niños con comportamiento negativo o significativamente negativo, con dificultades para aceptar las consignas y necesitaron más tiempo durante la visita al consultorio. Concluyeron que la musicoterapia es un método válido para favorecer una mejor adherencia al tratamiento odontológico en niños que realizaron su primera consulta (3). En la Universidad del Desarrollo de la ciudad de Concepción, Chile, la clínica de odontología realizó un estudio de intervención con una población de 84 individuos. Estos fueron agrupados previamente en 3 grupos correspondientes a alumnos, tutores y asistentes dentales; cada uno de los cuales se divi-

dió en grupo intervenido (sometido a la aplicación de musicoterapia) y un grupo control, al que se le aplicó nada. La musicoterapia implementada, consistió en la aplicación de música de relajación durante una semana de clínicas. Mediante una encuesta ad hoc para la investigación se procedió a recolectar los datos de estrés inicial y final a esa semana, tanto para el grupo experimental como para el de control. De acuerdo a los resultados concluyeron que la musicoterapia, aplicada durante la sesión clínica, es efectiva para disminuir el nivel de estrés de un individuo. El estrés causado por los deberes y quehaceres del trabajo clínico, es mitigado por medio de este tipo de terapias (4).

Un trabajo de revisión realizado por Hilda Rodríguez Chala de la Universidad de Ciencias Médicas de la Habana concluye que: "el uso de la musicoterapia, la realidad virtual, así como medios audiovisuales son los tratamientos no farmacológicos más empleados ante este fenómeno. Por otra parte, el Midazolam y el óxido nitroso en combinación con oxígeno constituyen los tratamientos farmacológicos más utilizados para la ansiedad al tratamiento estomatológico, y su aplicación resulta más marcada en niños". Durante el desarrollo la autora describe sobre la musicoterapia: "Esta actúa directamente sobre el sistema nervioso simpático haciendo que el paciente experimente no solo beneficios psicológicos sino también fisiológicos, como disminución de la presión arterial, frecuencia cardíaca y respiratoria" (5).

La revisión de Quiroz –Torres hace referencia al estudio de Álvarez y Muñoz donde se evaluó la eficacia de la técnica escuchando cuentos infantiles elegidos por niños de entre 4 y 6 años de edad que requerían tratamiento odontológico bajo anestesia local. Los niños fueron sometidos a una cita control con manejo de la conducta convencional y a una segunda cita en la que se aplicaba la técnica auditiva. Como resultado encontraron una mejoría del 80% del comportamiento en la segunda cita. Con esta técnica la reducción de la ansiedad puede ser atribuida a dos razones: la primera, cuando un niño escucha música tiende a cerrar los ojos para concentrarse en el sonido por lo tanto olvida que va a recibir un tratamiento

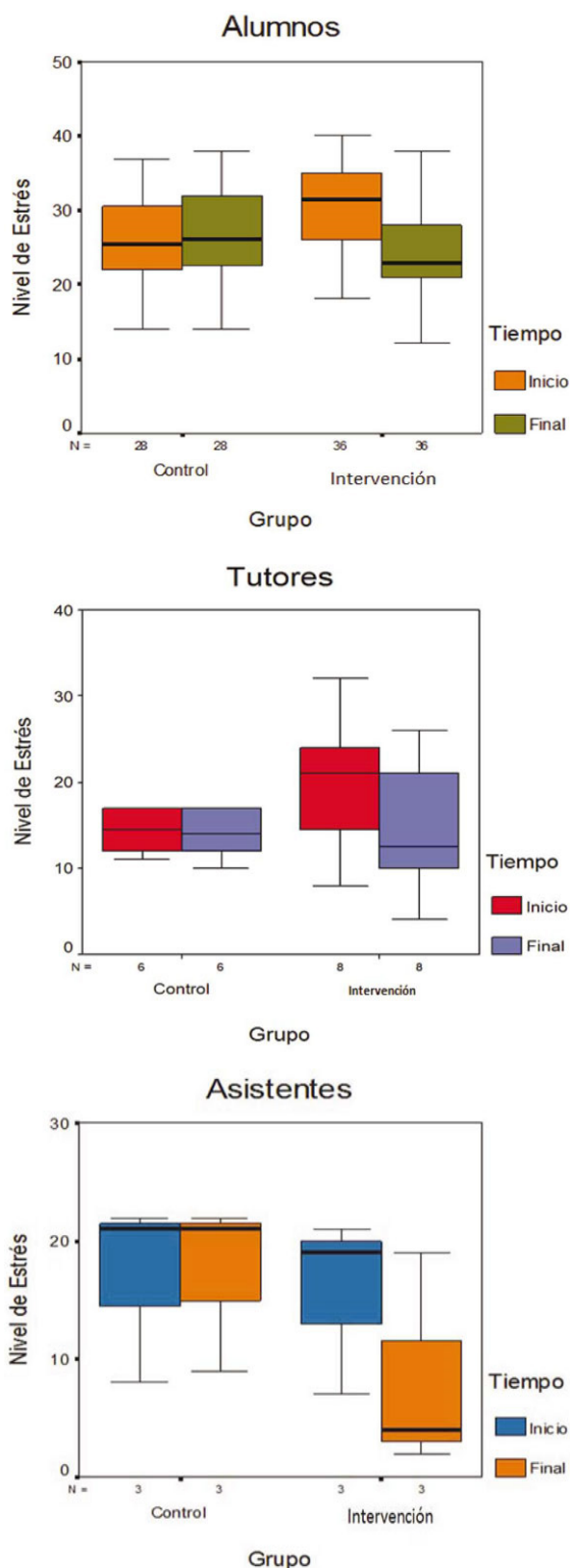


Figura 1. Resultados del estudio realizado en 2012 (4).

dental, segundo, el sonido de la música va a eliminar los sonidos desagradables como el de la turbina y estas dos ventajas unidas al efecto de la música provoca relajación y permiten al odontólogo manejar mejor al paciente ansioso (6).

En Shanghái, China estudiaron sobre pacientes a los que se les aplicó tratamiento correctivo con dispositivos ortodónticos y se constató una disminución del dolor luego de efectuar controles a 2, 6, 12, 24, 48 y 72 horas posterior a la colocación de los mismos. El estudio se realizó sobre 300 pacientes que fueron divididos en cinco grupos (grupo control, grupo de terapia cognitiva, grupo de musicoterapia, grupo de relajación muscular y grupo de terapia sugestiva). Todos vieron disminuido la precepción de dolor frente al grupo control. Se concluye en el trabajo que el grupo de musicoterapia fue el más efectivo (7).

Otro estudio realizado sobre 36 pacientes con tratamiento ortodóntico también comparte resultados similares sobre la eficiencia de la música aplicada. La medición se realizó una semana después de comenzado el tratamiento a través de electroencefalogramas y precepción del dolor con la escala de VAS (8). En el área de la endodoncia también se avaló la efectividad de tratamiento no medicamentoso de la musicoterapia. Cien pacientes previos a ser sometidos a una endodoncia fueron estudiados. A la totalidad de los voluntarios se los dividió en dos grupos, uno de control y otro que recibió previamente, durante y después el tratamiento de musicoterapia. A cada uno se le registraron los valores de la presión diastólica, sistólica y frecuencia cardíaca. Los resultados obtenidos mostraron que los pacientes que recibieron la musicoterapia vieron disminuidos los valores registrados asociados a la ansiedad que suponía la endodoncia (9). Dentro del área orofacial se describe la efectividad de la musicoterapia pero en este caso para los padres de pacientes con Labio Leporino y Paladar Fisurado, reduciendo los valores de ansiedad y depresión (10).

ANSIEDAD Y ESTRÉS

Carolina Jimenez Izarrai concluye en su trabajo los efectos positivos de la musicoterapia destacando



que mejora los niveles funcionales de pacientes que han sufrido una apoplejía. Contribuye a la rehabilitación funcional y cognitiva de pacientes que han sufrido daño cerebral, modificando los desórdenes sensoriales, cognitivos, afectivos y comportamentales, siendo principalmente activa en los desórdenes de ansiedad, depresión y agitación. La musicoterapia también es efectiva para la reducción de la ansiedad y la depresión en pacientes con Alzheimer.

La música eleva los niveles de endorfinas, dopamina, acetilcolina y de la oxitocina provocando sensación de bienestar.

La melodía contribuye a la evocación de recuerdos, comunicación y expresión de emociones y pensamientos. La armonía, a su vez, afecta a la dimensión cognitiva (11).

TRASTORNO ESPECÍFICO DEL LENGUAJE

El trabajo realizado por María Herrero Gómez y la Dra. Miren Pérez Eizaguirre presenta a un niño de 6 años diagnosticado con Trastorno Específico del Lenguaje. Este trastorno es uno de los problemas que más repercusiones tiene a nivel educativo e incluso socio cultural. A través de la musicoterapia el niño encuentra una forma de expresarse emocionalmente. La terapia aplicada comenzaba con una actividad de reconocimiento y exploración de instrumentos por parte del niño acercándolo a aquellos que más le gustaba. Este periodo duro de 3 a 4 sesiones. Luego se llevaron a cabo actividades centradas en su lenguaje dándole una estructura clara a las sesiones. Primero, se realizaba en 3 minutos la acogida acompañado por una canción de saludo haciéndole entender que así comenzaba la sesión. Segundo, se dedicaban unos 5 minutos a la improvisación como forma de que el niño descargara sentimientos y sensaciones para así relajarse antes de comenzar a trabajar. Tercero, se enfocaba en la pronunciación y vocabulario con una actividad de 10 minutos del plano lingüístico grafo-fónico y léxico-semántico. Cuarto, se dedicaban otros 10 minutos a realizar otra actividad haciendo uso de lo aprendido y así el niño se expresaba más ágilmente. Quinto, se concluía la sesión con una canción de

despedida de 2 minutos que determinaba el fin y el reencuentro con su madre. El desarrollo de la terapia llevo a mejoras en la pronunciación, ampliación del vocabulario, expresión verbal, comprensión oral, expresión emocional, miedo a la frustración y creatividad. También destaca la autora la importancia de haber realizado un diagnóstico diferencial con el autismo. De esta manera el niño logra sociabilizar mejor con sus compañeros y entorno. A través de la música encuentra la utilidad de las palabras y el deseo de aprender nuevas (12).

PACIENTES ONCOLÓGICOS

Una investigación realizada en Salamanca, España, indagó los efectos de la música en una sola sesión para pacientes oncológicos. El equipo supervisado por la jefa del servicio oncológico la Dra. Elvira del Barco Morillo y la Dra. en estadística Mercedes Sánchez Barba, buscaba evaluar el grado de relajación de los pacientes, observar cambios en la percepción del dolor y comprobar si se había modificado el estado de ánimo de los mismos luego de la sesión. El trabajo se basó en 79 pacientes voluntarios divididos en aquellos que recibían quimioterapia, otro grupo que se encontraban en tratamientos paliativos y un último grupo de pacientes que estaban en planta oncológica. Se les hizo el cuestionario Curtis utilizando solamente los datos con respecto a la relajación y el dolor que se categorizaban en poco, moderado y mucho. El método que utilizaron dependía del paciente y oscilaba entre 30 minutos y 1 hora mientras que para los pacientes de planta que recibieron una terapia grupal el tiempo dispensado llegaba a los 90 minutos. La música utilizada era en directo basada en improvisaciones, melodías con implicación de movimiento, relajaciones musicales, recordatorios de la autobiografía de cada paciente, creación de canciones para aumentar la autoestima e improvisaciones de letras bajo una base de blues. Como resultado un 89,6% aumentó el estado de relajación, un 78,1% aliviaron el dolor y otro 78,1% el estado de ánimo mejoró. Como pregunta final el 100% de los pacientes contestaron querer volver a tener una sesión de musicoterapia (13).

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en las distintas revisiones vinculadas a los efectos de la musicoterapia sobre la salud humana, podemos concluir que ocupa uno de los lugares preponderantes en los tratamientos no farmacológicos. Su acción principal se basa en el aumento de la relajación, disminución de la ansiedad y el estrés en pacientes que están sometidos a un tratamiento o en su instancia previa. Se destaca a través de las encuestas, el alivio del dolor de los pacientes frente a distintos tratamientos. Es efectivo como medio de comunicación en pacientes con dificultades en la expresión mediante el lenguaje e inclusive se constató que ayuda a mejorarlo. Por contrapartida no se describen efectos adversos para ser contraindicados. Es un recurso terapéutico válido para complementar tratamientos convencionales ya sea aplicado de manera individual o en forma grupal.

REFERENCIAS

- (1) Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman R, Spreen M, Ket J, Vink A, et al. Musicoterapia para la depresión. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017 Issue 11. Art. No.: CD004517.
doi: 10.1002/14651858.CD004517
- (2) Vargas Gil J, Díaz Pizán M. La música en el manejo de la conducta del niño en el consultorio dental. *Bol AAON* 2011; 40(1):19-23.
- (3) Manterola E, Morales L. Musicoterapia en la primera consulta odontopediátrica: musicoprofilaxis clínica en odontopediatría. *Rev Asoc Odontol Argent* 2012; 100(3):84-91.
- (4) Bancalari L, Oliva P. Efecto de la Musicoterapia sobre los Niveles de Estrés de los Usuarios Internos de la Clínica de Odontología de la Universidad del Desarrollo. *Int J Odontostomat* 2012; 6(2):189-193.
- (5) Rodríguez Chala H. Tratamientos farmacológicos y no farmacológicos para la ansiedad al tratamiento estomatológico. *Rev Cubana Estomatol* 2016; 53(4):277-290.
- (6) Quiroz Torres J, Melgar Hermoza R. Manejo de conducta no convencional en niños: Hipnosis, musicoterapia, distracción audiovisual y aromaterapia: revisión sistemática. *Rev Estomatol Herediana* 2012; 22(2):129-136.
- (7) Zheng Q, Zhang LH, Huang L, Wang GP, Yuan XP, Xu XM. Effects of different psychological interventions on relieving orthodontic pain in patients with different personalities: a preliminary study *Shanghai Kou Qiang Yi Xue* 2016; 25(1):91-6.
- (8) Huang R, Wang J, Wu D, Long H, Yang X, Liu H, et al. The effects of customised brainwave music on orofacial pain induced by orthodontic tooth movement. *Oral Dis* 2016; 22(8):766-774.
- (9) Di Nasso L, Nizzardo A, Pace R, Pierleoni F, Pagavino G, Giuliani V. Influences of 432 Hz Music on the Perception of Anxiety during Endodontic Treatment: A Randomized Controlled Clinical Trial. *J Endod* 2016; 42(9):1338-43.
- (10) Yanyan Z, Caixia G, Xiaolin Z, Ying C, Jingchen X, Pin H, et al. Effects of hypnotic and musical relaxation therapy on the treatment of the parents of children with cleft lip and/or palate. *Hua Xi Kou Qiang Yi Xue Za Zhi* 2015; 33(6):589-592.
- (11) Jiménez Izarra C. Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. *Revista de Investigación en Musicoterapia* 2017; 1:85-105.
- (12) Herrero Gómez M, Pérez Eizaguirre M. Musicoterapia y trastorno específico del lenguaje. *Revista de Investigación en Musicoterapia* 2017; 1:48-67.
- (13) Rodríguez Rodríguez P, Sánchez Barba M, del Barco Morillo E. Investigación en musicoterapia sobre la relajación, estado emocional y reducción del dolor en el enfermo oncológico. *Revista de Investigación de Musicoterapia* 2017; 1:32-47.