

## **Los efectos maravillosos de la música sobre el ánimo y la salud de las personas mayores**

***Con música:***

***he bailado, he llorado,***

***he reído, he recordado,***

***he besado, he amado,***

***Con música...he vivido***

De aquella frase aludida a Napoleón que dice “La música es el más agradable de los ruidos” a aquella otra de Nietzsche ” La vida sin la música sería un error”, hay un abismo.

La verdad es que la música es un estímulo prodigioso, que produce efectos intensos y mágicos en las personas que la escuchan.

Esto es de especial interés y utilidad en las personas mayores, como evidenciaré a lo largo de este artículo.

Una definición sencilla de la música sería: una combinación armoniosa y rítmica de sonidos que resultan agradable para el oído.

Otra sería ésta: El arte de bien combinar los sonidos en el tiempo.

Claro, dicha combinación tiene un componente estético, artístico y sensible.

Hay muchos tipos de música: popular, folclórica, de cámara, sacra, etc. Aunque en términos generales podemos decir que unas son alegres y estimulantes y otras producen calma y tranquilidad en las personas que las escuchan.

Todo esto puede encontrar una aplicación práctica en las personas mayores, como he referido anteriormente.

En relación con los efectos beneficiosos de la música he leído un libro sobre “el efecto Mozart”, el cual expone los distintos efectos beneficiosos y saludables que produce la música del compositor austríaco Mozart, en particular, aunque ello puede hacerse extensivo también a cualquier efecto agradable y beneficioso que produce la música, en general.

Considerando dicho efecto útil y aprovechable el valor de la música ha penetrado en el territorio de las terapias, con inclusión del ámbito clínico; y, de ahí, que la música haya adquirido una personalidad como disciplina propia, que se conoce por musicoterapia.

Dicha musicoterapia se puede emplear muy bien en el tratamiento de los enfermos nerviosos, neuróticos y depresivos.

También encuentra aplicación en las residencias de mayores y centros gerontológicos, con inclusión de los enfermos de Alzheimer.

En los enfermos de Alzheimer tiene una influencia muy especial, haciendo que dichos enfermos se hagan más receptivos y cooperativos con los cuidadores y monitores que los tratan o los atienden.

Pero no hay que ir tan lejos...pues, la música en el mundo personal e íntimo también tiene una gran aplicación por los grandes beneficios que nos reporta (aumentando la alegría interior, eleva la autoestima y fomenta la percepción de la valía positiva de uno mismo).

Se puede escuchar música de fondo o con auriculares, al trabajar, comer, antes de dormir, al relajarnos, al descansar después de comer, al meditar ... en las noches de insomnio, siendo en este último caso, un fiel acompañante de los insomnes, para hacer que el tiempo no se les haga tan largo, hasta llegar el amanecer.

Debemos tratar de acompañarnos de oír música - algunos ratos o periodos de la vida diaria-, pues ello nos elevará el nivel de alegría y bienestar.

Hay muchas posibilidades de oír buena música, o bien a través de la radio, o por el móvil, o disponiendo de un equipo musical adecuado.

Otra posibilidad menos frecuente y más selectiva es la de asistir a conciertos, óperas, zarzuelas, espectáculos y festivales musicales...

Pero no hay que limitarse solamente a oír la música que emana de los instrumentos musicales, sino también la música que nos ofrece el entorno natural,

como el trino de los pájaros, el ruido misterioso y musical de bosque, el fluir del agua de los ríos y las cataratas, el rugir y silbar del viento, el croar de las ranas y el canto de los grillos por la noche en verano...

La música, por su parte, es también un excelente medio que nos facilita la memorización positiva y nos permite revivir nuestras alegrías y vivencias agradables y felices del pasado, que nos vienen de allá, de nuestra infancia y de nuestra juventud.

Volviendo a las residencias de mayores, la música puede ser un medio muy útil para fomentar la socialización y la convivencia (buena comunicación entre los residentes).

Así, tenemos los bailes de salón, los bailes en parejas, los coros, las rondallas, etc.

También se puede disfrutar de la música en solitario, tocando algún instrumento musical, como la guitarra, el piano, la armónica, el acordeón, etc.

Podría seguir escribiendo sobre los efectos positivos y agradables de la música, pero en todo ello- en realidad- la clave está en acordarse de ella, ser sensible y receptivo ante la música y concederle siempre la importancia que tiene. Cada persona en su propio ámbito y en sus propias circunstancias, se tiene que concienciar del gran valor de la música, y tratar de disfrutarla.

**Resumiendo:**

*La música es un estímulo poderoso que incide sobre las funciones cerebrales, sobre la emotividad y sobre la imaginación de la persona que la escucha... Produce endorfinas =hormonas de la felicidad, y muchas veces nos eleva el espíritu, llevándonos a paraísos ideales, fuera de la cruda realidad.*

*A veces hay que escaparse de la realidad de la vida diaria, para que no nos sea tan hiriente, y ello se consigue, aunque sea sólo durante algunos minutos u horas, con la ayuda de la música.*

*Las personas mayores pueden sacar mucho provecho de la música, en cualquiera de las formas citadas, pues, muchas de ellas viven bajo un tinte melancólico y depresivo, y deben ser estimuladas para salir de esta situación.*

*Busquemos, pues, el estímulo agradable y reconfortante o tranquilizador de la música ante los distintos avatares de la vida, pues nuestro bienestar y calidad de vida nos lo agradecerán mucho.*

Víctor López García

Médico gerontólogo

Médico escritor

Mayo, 2020

.