

Rhône-Alpes: cuando la música alivia el dolor

Por Philippe Frieh -

21 de octubre de 2016

A través de la emoción de placer que proporciona, la música puede reducir la sensación de dolor en algunos pacientes. El doctor Gérard Mick, neurólogo del hospital Voiron de Isère y neurobiólogo, vuelve sobre las virtudes de la musicoterapia.

¿Cómo se interesó por los vínculos entre la música y el cerebro?

Yo mismo soy un amante de la música y un músico. La música, portadora de emociones increíblemente fuertes, ocupa un lugar fundamental en la vida humana. Es capaz de reunir a las personas, de emocionarlas en relación con el placer inducido por la escucha, puede conducir las hacia un sentimiento común, e incluso unir las para un objetivo común: la música ejerce así una fuerza de cohesión social, ¡y no en vano todos los dictadores del mundo han utilizado siempre la música para dirigir a las multitudes!

¿Tiene la música una influencia real sobre el dolor?

Se ha demostrado claramente que la música puede ayudar a algunos pacientes a combatir su dolor. Para algunas personas que sufren de dolor crónico, la escucha regular puede proporcionar verdaderas ventanas de calma, lo que posiblemente conduzca a cambios de comportamiento, como moverse cuando se tiene dolor de espalda. Si, en realidad, un fármaco alivia bastante bien, a menudo a corto plazo, la música tiene la ventaja de actuar sin efectos secundarios: es ecológica y se añade al fármaco.

Distraer al paciente para reducir la percepción del dolor

¿Cuál es el mecanismo por el que se ejerce esta influencia?

El dolor es tanto una sensación corporal aversiva como una sensación desagradable, dos dimensiones sensoriales que el cerebro es capaz de diferenciar. Es posible distraer a un individuo y reenfoque su atención para reducir su conciencia del dolor, mucho más haciéndole escuchar música agradable que haciéndole pensar en otra cosa. Otro efecto es el emocional: inducir una emoción positiva, por ejemplo poniendo música que dé escalofríos, puede contrarrestar los sentimientos negativos asociados al dolor.



El Dr. Gérard Mick con el pianista Florian Caroubi, durante una conferencia organizada el 11 de octubre de 2016 en Lyon, a iniciativa de la Fundación APICIL. ©Philippe Frieuh

¿Cómo pasamos de la teoría a la práctica?

En un servicio de urgencias, por ejemplo, una persona que sufre un traumatismo puede comprobar que su estrés y su dolor se reducen si se encuentra en un entorno musical relajante. Esto es obvio, pero requiere un mínimo de organización, porque no todos los pacientes son sensibles a la misma música. En algunos hospitales, como el Hospital Universitario de Montpellier, los pacientes ya pueden beneficiarse de escuchar música "a la carta": el estilo que les gusta, cuando quieren, en su habitación. Esta técnica, conocida como musicoterapia receptiva, también se utiliza en las unidades de cuidados intensivos y en los cuidados paliativos.

Entre un 30 y un 60% menos de medicación gracias a la música

¿Es la música una alternativa seria a la medicación?

En la actualidad se sabe que, según las personas, el consumo de analgésicos puede reducirse entre un 30 y un 60% escuchando música agradable. Numerosos estudios científicos han demostrado que la mitad de los pacientes que escuchan música sienten una reducción significativa del dolor, con el placer asociado a la escucha: así, muchos pacientes consumirán menos medicamentos.

¿Por qué siente que sigue predicando en el desierto?

Como el dinero es siempre el nervio de la guerra, la puesta en marcha de la musicoterapia tiene un coste, aunque sea mucho menor que el de algunas técnicas asistenciales utilizadas hoy en día en los hospitales: escuchar música sigue siendo para muchos una actividad de ocio y no una herramienta terapéutica. Imagínese el beneficio de un violonchelo real en una habitación de hospital, en cuidados paliativos, como se hace en un conocido departamento de París, una experiencia que el paciente recordará como un último regalo que le hace la vida. Pero, ¿quién pagará al músico profesional? El otro escollo es la subjetividad del proceso: los efectos difieren según cada individuo, y esto no se ajusta a nuestra medicina anglosajona tan formateada. En Asia, sin embargo, se trata de principios de tratamiento reconocidos desde hace mucho tiempo.