

SOCIEDAD

gentemayor

El poder de la musicoterapia

COLABORACIÓN

AFAOR



Es de todos conocido el efecto que tiene la música en nuestra salud. Escuchar música aminora el estrés diario, ayuda a aumentar la concentración, modula la tristeza y nos aporta positividad.

Cuando una persona padece un trastorno cognitivo, la musicoterapia cobra gran importancia como parte de su tratamiento, puesto que a pesar que en enfermedades como el alzhéimer, la memoria se ve afectada, gran parte de los enfermos conservan sus recuerdos musicales aún en etapas avanzadas de la enfermedad.

En la Asociación de Familiares de Enfermos de a Alzhéimer de Ourense, Afaor, se pone en valor este tipo de terapia en sus talleres de estimulación cognitiva, explicándose la importancia de estas actividades para la calidad de vida de la persona enferma, de modo que "la música está íntimamente ligada a nuestras emociones y los recuerdos que más perduran son aquellos que están ligados a ellas. Puede ser una de las razones por las que la terapia musical conecta tan bien con las personas enfermas de alzhéimer", explican.

Este tipo de terapia aporta grandes beneficios tanto cognitivos como emocionales a este tipo de pacientes. "La musicoterapia es una de las terapias no farmacológicas que ponemos en práctica en los talleres de estimulación que desarrollamos en la asociación, ya que ayuda a trabajar la comunicación con el paciente al favorecer su expresión comunicativa y la conexión social con su entorno. Además, promueve un estado de ánimo que hace que mejoren los estados como la ansiedad y depresión", tal y como aseguran los expertos de Afaor.

GRANDES BENEFICIOS

Desde la entidad animan también a utilizar esta técnica en casa para mejorar los cuidados que se les ofrecen a los familiares enfermos de alzhéimer. "En muchas ocasiones a los cuidadores se les hace difícil encontrar una actividad para realizar con ellos en casa", aseguran, y "con la música se pueden realizar actividades muy sencillas que no nos supongan una carga de trabajo extra en el cuidado y que mejoren el día a día del paciente y



Una de las usuarias de Afaor, con unas castañuelas.



En los talleres de la asociación realizan diferentes actividades cognitivas.

del propio cuidador". En este sentido, "no hace falta complicarnos ni diseñar tareas muy elaboradas". El simple hecho de encontrar un rato al día para escuchar música con la persona enferma es una tarea sencilla y muy efectiva que va a mejorar su estado de ánimo.

"Podemos buscar un rato al día para hacerlo, escuchando alguna canción que haya estado presente en la vida del paciente y que le ayude a recordar en algún momento su vida con más claridad. La letra de esta canción puede ayudarnos a animarlo y estimular sus ganas de conversar", aconsejan. Esto puede hacer que el paciente se sienta más seguro, tranquilo e incluso le ayu-

dará a mejorar la comunicación entre el paciente y su cuidador. "También podemos usar la música para estimular a la persona a través del baile y así realizar ejercicio". De este modo, "el baile puede ayudar al paciente a salir de la apatía a la que le puede llevar la enfermedad. Es una actividad generalmente muy bien recibida y que incide de una forma muy positiva en el buen humor de toda la familia".

Desde Afaor se ponen a disposición de los cuidadores y familiares interesados en recibir información sobre las actividades que desarrollan, a través del número de teléfono 988.21.92.92 o el correo electrónico recuerda@afaor.com.



El xilófono es perfecto para descubrir las notas musicales.



Las terapias a través del juego presentan múltiples beneficios.