

Importancia y beneficios de cantar en un coro para el envejecimiento saludable

David Brugos (dbrugos@unav.es)

Ana Costa (acosta@unav.es)

Introducción: Una de las principales áreas de interés actuales en Ciencias de la Salud se centra en la potenciación del envejecimiento saludable de las personas mayores. Existe abundante evidencia que demuestra que la clave de este envejecimiento saludable se encuentra en mantener un estilo de vida activo a nivel físico, cognitivo, y psicosocial, donde el individuo permanezca comprometido socialmente.

Entre las intervenciones desarrolladas para la consecución de un envejecimiento saludable podemos incluir diversas actividades relacionadas con la música, como es el canto en un coro. El canto coral es una actividad multimodal que requiere un compromiso cognitivo, físico y psicosocial, por lo que puede influir en la salud de las personas mayores, y ayudarles a permanecer activos e independientes más tiempo.

Objetivos: revisar la literatura científica desarrollada sobre los beneficios del canto en grupo entre las personas mayores sin patología mental específica (población de la comunidad).

Método: se emplean dos métodos de búsqueda. En primer lugar, se realizó una búsqueda en la base de datos PubMed empleando las siguientes palabras claves en inglés (key words): *well-being* (bienestar), *aging* (ancianos), y *choir* (coro). A continuación, se realizó una búsqueda dirigida a partir de referencias bibliográficas obtenidas a partir de los artículos obtenidos con la primera búsqueda.

Resultados: la primera búsqueda aporta 4 artículos. A continuación, con el segundo método de búsqueda se obtienen 4 artículos más. El análisis de toda esta bibliografía (N= 8 artículos) encuentra cierta evidencia a favor de que cantar en un coro aporta beneficios en la salud física, mental y psicosocial de las personas mayores.

Conclusiones: En definitiva, el canto coral puede considerarse un tratamiento novedoso, coste – efectivo, aplicable en población de la comunidad, lo que permite la promoción de la salud y el bienestar de las personas mayores. No obstante, la escasa investigación publicada sobre esta cuestión hace aconsejable profundizar más en su desarrollo.

Palabras clave: *bienestar, envejecimiento, coro, personas mayores, actividad musical*

Key words: *well-being, aging, choir, older people, music activity*

Musicoterapia y alteraciones cognitivas en esquizofrenia

Maialen García-Falces (mgarcia-fal@alumni.unav.es)

Introducción. A lo largo de la historia se ha contemplado la música como un posible agente terapéutico. De este modo, se han llevado a cabo diversos estudios al respecto, analizando el efecto de la musicoterapia sobre el estado físico y psicológico de las personas, incluyendo a poblaciones de salud mental/con problemas de salud mental. Tomando como referencia algunos de estos estudios, así como las corrientes de investigación sobre este tema, y siguiendo el concepto de la música como terapia, en el presente trabajo se lleva cabo una revisión para observar cuáles son los efectos de la musicoterapia sobre las afectaciones cognitivas de los pacientes con esquizofrenia u otros trastornos psicóticos.

Métodos. Se realizó una búsqueda sistemática que consistía en una serie de búsquedas combinadas, empleando el buscador UNIKA y la base de datos Web of Science, así como una serie de criterios y términos comunes. Así, inicialmente se obtuvieron 250 y 105 artículos respectivamente, que tras aplicar los criterios correspondientes se redujeron finalmente a 5.

Resultados. Tras analizar los 5 artículos seleccionados se observaron diferencias entre ellos en cuanto a los diseños de investigación, variando las intervenciones aplicadas. Además, se aprecia una tendencia a presentar muestras con una mayor proporción de hombres que de mujeres. Por otro lado, en cuanto a los efectos de musicoterapia sobre los síntomas cognitivos, no todos los estudios hallaron cambios significativos. Entre los que sí lo hicieron existe variabilidad respecto a las variables tenidas en cuenta, como la duración de los efectos a lo largo del tiempo. En dos de los estudios analizados se encuentran cambios a nivel neurológico.

Conclusiones. En base a los estudios revisados se observa que la musicoterapia tiene efectos positivos a nivel cognitivo, además de a nivel emocional y social, en los pacientes con esquizofrenia. Asimismo, aunque su eficacia como intervención única no está aún clara en el tratamiento de aspectos como la funcionalidad cognitiva en trastornos psicóticos, puede ser útil en combinación con otros tratamientos y otras terapias, así como puede servir para incrementar su adherencia al tratamiento. No obstante, es necesario realizar más estudios en el futuro teniendo en cuenta variables como el número de sesiones, los efectos a corto, medio y largo plazo, o la combinación con otro tipo de intervenciones.

Palabras clave: *musicoterapia, esquizofrenia, trastornos psicóticos, revisión sistemática, síntomas cognitivos, neuropsicología.*

Key words: *music therapy, schizophrenia, psychotic disorders, systematic review, cognitive symptoms, neuropsychology.*

La musicoterapia pasiva: efecto en el deterioro de la memoria autobiográfica en pacientes en fases iniciales de la enfermedad de Alzheimer

Pablo Zapata (pzapata@alumni.unav.es)

Antecedentes y objetivo: Las enfermedades neurodegenerativas como la demencia tipo Alzheimer presentan un deterioro de la memoria. Existe evidencia empírica que muestra los beneficios de la musicoterapia en aspectos de la memoria como la evocación de recuerdos autobiográficos. El objetivo de este estudio es investigar si la pasiva consigue mejorar la evocación de recuerdos autobiográficos en pacientes en fases iniciales de enfermedad de Alzheimer (EA).

Métodos: Se realizó una revisión sistemática de publicaciones académicas arbitradas entre 2009 y 2017 en la base de datos UNIKA, a través de tres búsquedas con las claves de Alzheimer AND Musicoterapia AND Memoria; Alzheimer AND Música AND Memoria; Alzheimer AND Musicoterapia AND Memoria autobiográfica, tanto en inglés como en castellano, y aplicando unos criterios de exclusión determinados.

Resultados: Se han registrado 6 artículos en la muestra final, donde en todos ellos, la muestra experimental (EA) obtiene una mejor evocación de recuerdos autobiográficos tras haber escuchado música que en la condición de silencio. Además, se ha visto que cuando es el paciente quien escoge la canción, la cantidad de material recordado es superior que cuando es escogida por el terapeuta. Y, finalmente, las canciones que se encuentran asociadas a una emoción son mejor recordadas que las que no tienen un componente emocional. Sin embargo, es preciso realizar más estudios en este campo dado el escaso número de investigaciones existentes.

Conclusiones: La musicoterapia es capaz de mejorar la recuperación de recuerdos autobiográficos en pacientes en fases iniciales de EA.

Palabras clave: *musicoterapia, revisión sistemática, enfermedad de Alzheimer, memoria autobiográfica*

Key words: *music therapy, systematic review, Alzheimer's disease, autobiographical memory*