

La música como terapia para tratar la fibromialgia

La musicoterapia para el dolor de la fibromialgia: ¿Funciona?



La música está ganando adherentes como parte de un tratamiento alternativo y beneficioso en el manejo del dolor de la fibromialgia. Los investigadores han sabido que **la música puede ayudar a aliviar el dolor y otros síntomas**. Así los señalan tres estudios publicados en el verano de 2015 los cuales nos ayudan a entender qué papel puede desempeñar en el tratamiento de la fibromialgia y por qué. También refuerzan los trabajos anteriores realizados en esta área.

Se debe resaltar que **nadie está sugiriendo que la música es un tratamiento independiente y suficiente por sí mismo**.

Sin embargo, puede desempeñar un papel importante como un componente de su plan de tratamiento.

Los efectos de la música sobre el dolor de la fibromialgia y otros síntomas

Un pequeño estudio publicado en la edición de agosto de 2015 de *Clinical Rheumatology*, evaluó la experiencia de los participantes que escuchaban un CD de relajación que incluía música con

agua y sonidos ondulatorios.

Después de escuchar el CD todos los días durante dos semanas, los investigadores encontraron que **los participantes tenían significativamente menos dolor** que cuando habían comenzado.

Otro estudio de julio de 2015 examinó si la música, con su impacto emocional, tendría una mayor influencia en el dolor que los sonidos ambientales calmantes. También se observaron ambos tipos de audio durante el descanso y durante la actividad.

Descubrieron que, después de 20 minutos de escuchar, ambos tipos de sonido se redujo significativamente el dolor y la fatiga en grados similares. Sin embargo, **la mejora de estos síntomas sólo duró unos 10 minutos después** de la sesión de escucha.

Los estudios anteriores también han sugerido reducciones en el dolor y la depresión, además de un aumento en la movilidad funcional después de las sesiones de audición. Un [estudio](#) sugirió que el uso de la música como una ayuda para dormir en la fibromialgia, redujo la somnolencia diurna y mejoró las puntuaciones en el Fibromyalgia Impact Questionnaire (Cuestionario de Impacto de Fibromialgia), pero que no encontró una disminución en el dolor.

¿Por qué funciona?

La música ayuda a relajarnos. Por el solo de escucharla pueden haber cambios fisiológicos en el cerebro.

Un estudio de julio de 2015 publicado en *Frontiers in Psychology* utilizó fMRN (resonancia magnética funcional) para averiguar qué estaba pasando en el cerebro de las personas con fibromialgia mientras escuchaban.

Los investigadores descubrieron cambios en un área llamada el giro angular izquierdo, el que está involucrado con el lenguaje, la memoria, la atención, el procesamiento de números y la cognición espacial. Después de escuchar, vieron que los niveles de conectividad cambiaron entre el giro angular izquierdo y muchas otras áreas.

Llegaron a la conclusión de que **la música produjo cambios en la forma en que el cerebro procesa el dolor**, lo que a su vez llevó a cambios en la experiencia general del dolor.

Esto es probablemente sólo la punta del iceberg ya que el cerebro es increíblemente complejo y todavía hay un largo camino por recorrer antes de entender el impacto completo de la música en el cerebro.

Beneficios de la musicoterapia

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

La musicoterapia puede realizarla desde la comodidad de su casa o en la calle mientras va con los audífonos. Eso también significa que es gratis. **¿Y los efectos secundarios?** El único riesgo es que quizás no pueda sacarse de la mente su tema favorito.

Planear un tiempo para sentarse y escuchar música le ayudará a tomar un descanso tanto anímico como de energías, lo que le beneficiará en sus tareas diarias.

Este es un tratamiento que cae directamente en la categoría "sin daños ni efectos secundarios".

Referencias:

Alparslan GB, et al. Reumatología clínica. 2015 Aug 6. [Efectos de la música sobre el dolor en pacientes con fibromialgia.](#)

Mercadie L, Mick G, Bigand E. Enfermería de manejo del dolor. 2015 Jul 8. pii: S1524-9042 (15) 00013-2. [Efectos de escuchar música versus sonidos ambientales en situaciones pasivas y activas sobre los niveles de dolor y fatiga en la fibromialgia.](#)

Picard LM, et al. Investigación y gestión del dolor. 2014 Mar-abril; 19 (2): 97-101. [La música como ayuda del sueño en fibromialgia.](#)

Garza-Villarreal EA, et al. Fronteras en psicología. 2014 Feb 11, 5: 90. [La música reduce el dolor y aumenta la movilidad funcional en la fibromialgia.](#)

Garza-Villarreal EA, et al. Fronteras en psicología. 2015 Jul 22; 6: 1051. [La música reduce el dolor y aumenta el estado de reposo fMRI BOLD amplitud de señal en el giro angular izquierdo en pacientes con fibromialgia.](#)