

[Volver a la versión gráfica](#)

# EROSKI CONSUMER

## Los beneficios de la música en la tercera edad

En la vejez, los músicos cuentan con una mejor memoria auditiva y son más capaces de oír y conversar en un ambiente ruidoso

9

Me gusta

A 20 personas les gusta esto.

Escuchar música puede mejorar la capacidad de aprendizaje y la comunicación, ayuda a estar de buen humor e, incluso, alivia el dolor crónico. Pero no solo se obtienen beneficios de la música por el oído. Hasta ahora, se sabía que aprender a tocar un instrumento aporta aspectos positivos a niños y adultos, pero se ha demostrado que puede ayudar a discernir sonidos en la vejez. La música en la tercera edad ayuda a superar estados depresivos o de angustia y, junto con el baile, mejoraría el equilibrio y evitaría el riesgo de caídas.

Por NÚRIA LLAVINA RUBIO

30 de mayo de 2011

El entrenamiento musical puede beneficiar a los mayores y compensar algunos de los efectos del deterioro por envejecimiento, según un estudio realizado en la Universidad Northwestern, en EE.UU., y publicado en la revista "PLoS One". El deterioro de las funciones más importantes relacionadas con la edad -la memoria auditiva y la capacidad de oír y mantener una conversación en un ambiente ruidoso- parece ralentizarse en las personas que durante su vida se han dedicado a tocar un instrumento.



- Imagen: Frerieke -

### Música activadora de neuronas

Con toda probabilidad, según afirman los autores, el motivo de este beneficio se debe a que los tonos musicales activan el sistema nervioso, que crea una especie de archivo que permanece abierto con cada sonido escuchado, además de estimular las distintas partes del cerebro que intervienen en la actividad. Estas zonas se "entrenan" y permiten atrasar los déficits relacionados con la vejez.

De ser cierta esta hipótesis, las conclusiones de este estudio no deberían por qué limitarse al entrenamiento musical. Cualquier actividad repetitiva que entrene al cerebro durante años ayudaría a adquirir los máximos beneficios, más allá de la propia práctica. Las actividades relacionadas con el lenguaje son un buen ejemplo: al llegar a la vejez, las personas entrenadas comprenden mejor lo que leen (comprensión lectora), tienen mayor facilidad para la comprensión escrita (escribir con coherencia, signos de puntuación adecuados, textos bien estructurados...) y tienen una mejor expresión al explicarse (argumentación y riqueza léxica).

La dificultad para discernir sonidos entre el ruido es una de las quejas más comunes de los adultos mayores. La consecuencia más grave de esta [pérdida de audición](#) relacionada con la edad es el

aislamiento social e, incluso, [estados depresivos](#). Según el estudio de la Universidad Northwestern, las mejoras neuronales relacionadas con la audición en los músicos no solo consisten en funcionar como amplificadoras del volumen, sino que están asociadas con una mayor capacidad para jugar con el sonido a través de los instrumentos, armonías y ritmos.

## Mejora de la actividad cerebral

En la "Guía de la depresión y la ansiedad" de la Sociedad Española de Gerontología y Geriatria, la [música](#) se destaca como parte de un tratamiento novedoso para ambos trastornos en la tercera edad. Se denomina terapia de reminiscencia y se caracteriza por el regreso y la expresión de [recuerdos](#) de [experiencias](#) pasadas, sobre todo, si fueron significativas, tanto positivas como dolorosas. La reminiscencia se consigue con la intervención de elementos facilitadores, entre los cuales figuran la música, objetos, fotografías o antiguos diarios.

La música puede evocar tantos recuerdos del pasado debido a que la región del cerebro donde se almacenan y recuperan sirve como centro de unión entre estos, la música y la [memoria](#). Este descubrimiento fue posible gracias a investigadores de la Universidad de California (EE.UU.), que explicaron así la razón por la cual la música provoca respuestas intensas en [enfermos de Alzheimer](#).

La experiencia musical aporta agudeza mental relacionada con la memoria visual espacial y con la capacidad del cerebro para adaptarse a información nueva

Los resultados del estudio de Northwestern concuerdan, en cierta medida, con otro trabajo reciente llevado a cabo por científicos de la Universidad de Kansas. Según sus conclusiones, publicadas en "Neuropsychology", las personas con una mayor experiencia musical adquieren más agudeza mental relacionada con la memoria visual espacial, con nombrar objetos y con la capacidad del cerebro de adaptarse a información nueva (flexibilidad cognitiva).

En este caso, los investigadores dirigieron la causa de este beneficio al hecho de que, dado que estudiar un instrumento requiere años de práctica y aprendizaje, quizá se creen conexiones alternativas en el cerebro, que podrían compensarse ante los declives cognitivos cuando se envejece.

## Conexiones neuronales

Muchos estudios habían revelado los beneficios de la música y de tocar un instrumento en niños: mejora de las habilidades del lenguaje, la memoria, la conducta o la inteligencia espacial. Todo englobado en el concepto de plasticidad, que es el término que los científicos usan para describir la [capacidad del cerebro](#) para adaptarse y cambiar como resultado de la formación y experiencia a lo largo de la vida de una persona. Las investigaciones sugieren que esta adaptación durante la formación musical también prepara al cerebro para otros aspectos de la comunicación humana a largo plazo.

Pero la música no solo mejora la neuroplasticidad, sino que también permite que el sistema nervioso proporcione la capacidad para asimilar e interiorizar patrones importantes para el aprendizaje. Tocar un instrumento prepara al cerebro para elegir qué es relevante en un proceso complejo, como la lectura, recordar una puntuación o coordinarse con otros músicos. Por este motivo, muchos trabajos concluyen que [los niños que aprenden a tocar](#) un instrumento tienen un mejor vocabulario y capacidad de lectura que sus homólogos sin entrenamiento musical.

## PARA EVITAR CAÍDAS: MÚSICA Y BAILE

Los ejercicios que combinan música y movimientos rítmicos pueden ayudar a [reducir el riesgo de caídas](#) en adultos mayores con problemas de equilibrio o un historial de caídas, según un estudio suizo publicado en la revista "Archives of Internal Medicine". La música y el baile mejoran el equilibrio y la capacidad para caminar. El hábito de bailar podría ser, por tanto,

más que un simple pasatiempo para los adultos mayores.

Además de sus efectos en el [equilibrio](#) y en la disminución de [caídas](#) (uno de los principales factores de riesgo desencadenante de [fracturas de cadera](#)), el baile mejora el estado anímico, aporta estabilidad emocional y capacidad de disfrute y de sentirse útil en una actividad. Todo ello conlleva una mejora indudable de la calidad de vida.

---

[Accesibilidad](#) [Mapa Web](#) [Autores de las imágenes Creative Commons de esta página](#)

---