

SOCIEDAD

# La musicoterapia alivia el dolor de la fibromialgia

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que esta técnica disminuye notablemente los síntomas asociados a la enfermedad

ABC / MADRID  
Día 17/01/2011 - 13.05h



HALIGHALIE (FLICKR)

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que la musicoterapia, unida a una serie de técnicas de relajación con imágenes guiadas, disminuye notablemente los síntomas asociados a la fibromialgia, como **el dolor, la depresión, la calidad del sueño y la ansiedad**, por lo que mejora la calidad de vida de estos pacientes. Un estudio experimental, pionero en toda Europa, ha puesto de manifiesto que estas dos técnicas mejoran el bienestar y el poder personal del enfermo, que tiene la posibilidad así de participar en el proceso de su propia curación.

Esta investigación se ha llevado a cabo con pacientes de fibromialgia de las provincias de Granada, Almería y Córdoba. A todos ellos se les realizó un test basal (al inicio del tratamiento), un test post-basal a las 4 semanas de intervención y un segundo test postBasal a las 8 semanas de tratamiento, coincidiendo con el final del estudio.

Los científicos de la UGR aplicaron la **técnica de relajación con imágenes guiadas** y la musicoterapia receptiva a los pacientes a través de sesiones con el investigador y, fundamentalmente, mediante CDs proporcionados a los enfermos, que constituyeron el tratamiento domiciliario. En todos ellos analizaron variables relacionadas con los principales síntomas de estos pacientes, como la intensidad del dolor, la calidad de vida, el impacto de la enfermedad en su vida cotidiana, los trastornos del sueño, la ansiedad, la depresión, la autoeficacia del paciente, el estado de bienestar y la participación en su propio cambio mediante el conocimiento de su enfermedad.

### **Abordaje multidisciplinar**

La fibromialgia es una enfermedad crónica que afecta y condiciona al paciente en su vida social, personal y laboral, y que requiere, por tanto, un abordaje multidisciplinar, fruto del trabajo conjunto de médicos, fisioterapeutas, licenciados en ciencias de la actividad física y del deporte, psicólogos y enfermeros. Según explican los investigadores de la UGR, su trabajo confirma que la Enfermería tiene herramientas (como la técnica de relajación con imágenes guiadas y la musicoterapia receptiva) que han demostrado ser eficaz en el tratamiento sintomático alternativo de esta enfermedad. El **bajo coste, la fácil aplicación, sus numerosos beneficios** y el hecho de que el paciente pueda aplicar el tratamiento en su hogar son algunas de las ventajas de esta técnica.

Con todo, los científicos apuntan que “**se necesitan más estudios empíricos** que aborden otras variables fisiológicas relacionadas con el bienestar producido por estas dos técnicas y que profundicen en la autoeficacia y poder personal del paciente para participar en el proceso de su propia curación”.

Este trabajo ha sido realizado por María Dolores Onieva Zafra, del Departamento de Enfermería de la Universidad de Granada, y dirigido por los profesores Adelaida Castro Sánchez, Carmen Moreno y Guillermo Matarán. Parte de los resultados han sido aceptados para publicarse próximamente en la revista «Pain Management Nursing».