SOCIEDAD

SALUD / MUSICOTERAPIA

La musicoterapia alivia los síntomas de la fibromialgia, según un estudio

Granada, EFE Científicos de la Universidad de Granada han constatado que la musicoterapia, unida a técnicas de relajación con imágenes guiadas, disminuye 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 enfermos.

Así lo pone de manifiesto un estudio experimental, pionero en Europa, que ha evidenciado que estas dos técnicas mejoran el bienestar del enfermo, que tiene así la posibilidad de participar en el proceso de su propia curación, ha informado hoy la Universidad de Granada.

La 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 cuatro semanas de intervención y un segundo test post-basal a las ocho semanas de tratamiento, coincidiendo con el final del estudio.

Los científicos aplicaron la técnica de relajación con imágenes guiadas y la musicoterapia a través de sesiones con el investigador, fundamentalmente mediante discos compactos 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.

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.

Este trabajo confirma que la Enfermería tiene herramientas -como la relajación con imágenes guiadas y la musicoterapia receptiva- que son eficaces 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, según la Universidad.

No obstante, los científicos advierten de 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.

El 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 serán publicados próximamente en la revista "Pain Management Nursing".