

## SALUD

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

La técnica ayuda a disminuir el dolor, la depresión y la ansiedad por lo que mejora la calidad de vida de estos enfermos.

EFE **GRANADA** 17/1/2011 | Actualizada a las 14:05 h

Valoración

(4 votos)

1

Me gusta

10

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

Noti

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.