

# «Los niños con autismo son muy musicales»

La musicoterapeuta **NÚRIA ESCUDÉ** preside este año la quinta Conferencia de la Asociación Internacional para la Música y la Medicina. Según afirma, la musicoterapia puede ayudar tanto a los pacientes con enfermedades físicas como a los que presentan trastornos psíquicos

### **Del 7 al 10 de junio se celebra en Barcelona la quinta Conferencia de la Asociación Internacional para la Música y la Medicina, ¿con qué objetivos?**

Queremos dar a conocer cómo la musicoterapia se ha implementado en hospitales de diferentes partes del mundo y en distintos ámbitos clínicos. Es decir, que puede considerarse un tratamiento hospitalario más, igual que existe la psicoterapia o la fisioterapia. En el encuentro también se expondrán los últimos hallazgos que la neurociencia está aportando en este terreno.

### **¿A qué personas puede ayudar la musicoterapia?**

A pacientes oncológicos terminales, por ejemplo. En el Hospital del Mar de Barcelona hemos comprobado que la música contribuye a aminorar los síntomas, a distraerlos de su enfermedad y les ayuda a expresar cómo se sienten. El hecho de que se encuentren mejor reduce la sintomatología. Se trata de la relación entre mente y cuerpo: si estoy bien a nivel emocional, si puedo expresar

mi dolor, mis sentimientos de miedo o angustia frente a la muerte, me siento mejor. Incluso hemos observado que, en una situación tan difícil como es una enfermedad terminal, la musicoterapia mejora la comunicación de los pacientes con sus hijos o familiares. La música posibilita la apertura a la comunicación y a los sentimientos. No administramos una pastilla a los pacientes, pero les facilitamos recursos para que se sientan mejor.

### **¿De qué mejoras concretas puede hablarse?**

Nuestras investigaciones con personas que padecen cáncer han revelado que la musicoterapia consigue diferencias notables en cuanto a la ansiedad, la depresión y los síntomas físicos en comparación con pacientes oncológicos que solo han recibido tratamientos paliativos. En uno de nuestros últimos estudios mediante electroencefalografía, publicado en *Frontiers in Psychology*, demostramos que las técnicas de musicoterapia llevan a estados mentales que favorecen la felicidad, la positividad, la relajación y el bienestar. Además, promueve la pro-



MENTE Y CEREBRO / ALBERT MARIN

## NÚRIA ESCUDÉ

Nacida en 1966, es directora y musicoterapeuta del Instituto Catalán de Musicoterapia de Barcelona. Psicóloga y profesora de piano de formación, también dirige el Máster de Musicoterapia de la Universidad de Barcelona. Empezó a percatarse de la influencia que la música tiene sobre el estado emocional de las personas cuando enseñaba piano: sus alumnos reaccionaban de diferente manera según las canciones que escuchaban y tocaban. Esta experiencia la motivó para estudiar psicología: quería investigar la relación que existe entre la música y la psique. Este año preside la V Conferencia de la Asociación Internacional de Música y Medicina que se celebra del 7 al 10 de junio en Barcelona.

ducción de endorfinas en personas con cáncer, fibromialgia o estrés.

### ¿Beneficia también en caso de enfermedad mental?

Los pacientes que presentan problemas psiquiátricos, como esquizofrenia, fobias o depresión profunda, conectan con la música; sobre todo con las músicas rítmicas. Este aspecto es muy importante.

### ¿Por qué?

Porque las músicas rítmicas son las que más conectan con el cuerpo. Con frecuencia, las personas con esquizofrenia se encuentran desconectadas de la realidad, sufren alucinaciones, miedos o sensaciones que irrumpen en su cabeza. La conexión con el cuerpo resulta esencial, pues supone la unión con la parte más primitiva del individuo. Desde la musicoterapia se busca conectar con su ritmo, con el aquí y el ahora. Si en estos casos se utilizan canciones muy melódicas, las cuales favorecen un estado de ensoñación, podría provocarse un empeoramiento del

enfermo, puesto que aumentarían sus alucinaciones. También es muy importante averiguar las canciones que son significativas para el enfermo. Con ese fin realizamos lo que llamamos el historial musical del paciente.

### ¿En qué consiste?

El musicoterapeuta le pregunta sobre las canciones que oía de niño, en la adolescencia y de adulto. También se informa sobre el estilo musical y los instrumentos que le gustan. Y averigua si existen melodías que asocia a recuerdos determinados, como el nacimiento de su primer hijo o cuando conoció a su pareja. Se trata de elaborar un recorrido musical por su vida.

### ¿Nunca se ha encontrado con casos en los que le haya resultado difícil elaborar el historial musical?

Estas situaciones ocurren a veces. Algunos pacientes contestan: «No sé qué canción elegir, cualquiera». Pero la edad de la persona y su procedencia nos pueden dar pistas sobre las canciones que cantaba en la escuela o que



CORTESÍA DE NÚRIA ESCUDÉ

**Los niños con trastorno del espectro autista encuentran un modo de expresar sus emociones a través de la música, según ha podido comprobar la musicoterapeuta Núria Escudé en sus intervenciones con estos pacientes y como también demuestran diversos estudios.**

escuchaba en el instituto. Como si fuéramos investigadores, vamos indagando el caso. En las personas con alzhéimer, si ya no están en condiciones de poder responder, preguntamos a sus hijos o familiares.

**Se ha visto que personas con alzhéimer avanzado reaccionan cuando oyen canciones que conocen.**

Es increíble. En nuestro trabajo de colaboración con sociosanitarios del Hospital San Juan de Dios, en Barcelona, para tratar a personas con la enfermedad de Alzheimer hemos comprobado que hay pacientes que cuando se les pregunta cómo se llaman no contestan, pero si les cantamos una canción, reaccionan. Una mujer con alzhéimer que no quería quedarse en el centro y que siempre se ponía el abrigo para irse, cambió de actitud cuando nos pusimos a cantar *Anduriña*. Comenzó a cantar, y se quitó el abrigo. Luego, empezó a hablar de Galicia, y una y otra vez cantaba la misma canción. Previamente, el hijo nos había explicado que su madre era gallega.

**¿Se sabe por qué la música produce ese efecto en las personas con alzhéimer?**

La música alcanza el sistema límbico, el cual está relacionado con nuestras emociones más profundas. Y en la amígdala se encuentran almacenados los recuerdos más antiguos. La música que se halla muy asociada a unas

memorias consigue desbloquear la parte emocional. La neurociencia va a permitir conocer todos estos procesos de manera más detallada.

**¿Puede la musicoterapia ayudar a estos pacientes a largo plazo?**

Uno de nuestros próximos objetivos es averiguarlo, pero resulta complicado, puesto que se trata de una enfermedad neurodegenerativa: lo que hemos trabajado en unas sesiones con una persona con alzhéimer puede que lo haya olvidado en la siguiente. Sin embargo, pensamos que si esa terapia facilita que los hijos o cuidadores encuentren una manera de comunicarse con estas personas, también resulta beneficioso. Muchos familiares se sienten mal porque ya no conectan con su padre o madre. Si ven que cantan, les miran o intentan seguirles, aunque no hablen, les resulta muy gratificante, porque ven que pueden conectar con ellas de otra manera. Es un modo de comunicarse completamente distinto a la comunicación oral.

**¿Y en el caso de los niños con trastorno mental?**

La musicoterapia funciona muy bien con los niños con autismo, ya que son muy musicales. Conectan con su estado emocional musicalmente; en cambio, les cuesta mucho hacerlo a través de las palabras. Saben hablar, pero no encuentran una motivación para ello. En estos

momentos estoy escribiendo un libro junto con otro musicoterapeuta que tiene autismo, en el que queremos explicar qué le ocurre a una persona autista y cómo se la puede ayudar con la música. Tenemos niños con autismo que realizan improvisaciones brutales con melodías de Bach.

**¿Y los escolares con TDAH?**

Los niños con problemas de concentración descargan su adrenalina tocando la batería. La trompeta también les ayuda a desahogarse. Muchos de ellos escriben letras de canciones en las que cuentan que su «profe» no les gusta o que la escuela les aburre. Mediante técnicas de visualización estructuramos dónde les gustaría estar. A través de estos métodos les ayudamos a entender qué les pasa y a expresar sus necesidades.

**¿Si no se sabe música no se puede ser musicoterapeuta?**

Para acceder al máster de musicoterapia se exige un mínimo de dos años de estudio de un instrumento y dominar el lenguaje musical (saber leer una partitura, cantar bien y tener buen oído). Entre nuestros alumnos hay psicólogos, médicos, profesores y muchos músicos.

**¿Y si el que sabe música es el paciente?**

Estos son los pacientes que más nos cuestan. A veces, en vez de expresar lo que sienten, se esmeran por conseguir que la actividad musical que se le propone suene bien. Con estas personas trabajamos más el cuerpo y la psicoterapia. Sin embargo, a veces es mejor que opten por la arteterapia o cualquier otro tipo de tratamiento terapéutico que les facilite la capacidad de expresarse.

**¿Tendría que mejorarse la enseñanza de la música en los colegios?**

Sí. Creo que debería enseñarse de manera más placentera, desde un enfoque más participativo o pedagógico, de forma que los niños lleguen a tocar un instrumento y alcancen una base musical más amplia. Los niños deben aprender a crear música con la que puedan expresar, de forma no verbal, lo que sienten: si están tristes, contentos, enfadados, rabiosos, etcétera. Si no, todas esas emociones se van quedando dentro. Estamos investigando el modo en que los niños pueden aprender a expresar su estado de ánimo a través de la música.

**Pero parece que la música resulta importante incluso antes de nacer. A las embarazadas, por ejemplo, se les recomienda que coloquen auriculares sobre su barriga para que el feto escuche música.**

Nosotros somos más partidarios de que les canten, ya que la música cantada resuena por todo el cuerpo. En musicoterapia enseñamos a las embarazadas a cantar con el diafragma y a respirar. Nadie canta mal, lo importante es hacerlo con amor y sentimiento. Por otro lado, muchas madres nos han comentado que las canciones de Mozart les ayudan a calmar a su bebé, por ejemplo, cuando lo bañan. Esas melodías tienen un tempo de 60 pulsaciones por minuto, el mismo que el del corazón de un lactante; además, las frases son simples, pero con estructura. Ello facilita el relajamiento. Aunque una madre solo debe utilizar música de Mozart si a ella también le gusta.

**¿Acuden a la musicoterapia los musicoterapeutas?**

Con mis alumnos nos reunimos los jueves y hacemos musicoterapia para nosotros, porque también nos tenemos que cuidar. En el día a día trabajamos con muchas personas y con mucho dolor. También está bien tener un espacio para nosotros.

**¿Qué países son los más punteros en musicoterapia?**

Estados Unidos, sin duda. En Europa destacan los países nórdicos, como Finlandia y Noruega, que están muy avanzados en cuanto al estudio mediante neuroimagen. Alemania también destaca en el ámbito de la investigación. En Londres existen muchas clínicas en las que se aplica la musicoterapia. En Francia e Italia, no tanto.

**¿Y en España?**

En Cataluña somos pioneros en la aplicación de la musicoterapia en el ámbito de la oncología y en la investigación neurocientífica. En el País Vasco también se utiliza bastante en los hospitales. En Madrid se está promocionando en el Hospital del Niño Jesús. El hecho de que en los hospitales se pueda trabajar con un equipo interdisciplinar es fundamental. ★

Entrevista realizada por Yvonne Buchholz, redactora de *Mente y Cerebro*.

PARA SABER MÁS

EEG-based analysis of the emotional effect of music therapy on palliative care cancer patients. Rafael Ramirez et al. en *Frontiers in Psychology*, publicado en línea el 3 de marzo de 2018.

EN NUESTRO ARCHIVO

La música también ayuda a demorar los efectos del alzhéimer. Mónica de Castro y Melissa Mercadal Brotons en *MyC* n.º 72, 2015.

Terapias no farmacológicas en el alzhéimer. José María García-Alberca en *MyC* n.º 81, 2016.