

Análisis a la evidencia científica disponible sobre el tema:
Escuchar música acelera la recuperación tras una intervención quirúrgica

Entre los beneficios se observa una reducción de la sensación de dolor y la ansiedad que percibe el paciente, además de mejorar su frecuencia cardíaca.

Escuchar música acelera la recuperación tras una cirugía: reduce la sensación de dolor que percibe el paciente, la ansiedad y la frecuencia cardíaca, según concluye un estudio presentado ayer en el Congreso anual del Colegio de Cirujanos de Estados Unidos.

Los autores, investigadores de la Facultad de Medicina de la U. de California Northstate, analizaron los estudios disponibles sobre el potencial de la música para ayudar a las personas a recuperarse

luego de una operación.

En total, revisaron 3.736 trabajos científicos y se centraron especialmente en 35 que incluían datos clave sobre el impacto de la música en la reducción de la sensación de dolor y la ansiedad, así como mediciones de la frecuencia cardíaca y el consumo de opiáceos como calmantes tras una cirugía.

Su conclusión es clara: la reducción de los niveles de cortisol (hormona asociada al estrés) que se produce al escuchar

música, ya sea a través de auriculares o de un altavoz, facilita la recuperación de los pacientes, especialmente en cuatro ámbitos.

Los pacientes que escucharon música experimentaron una reducción estadísticamente significativa del dolor al día siguiente de la intervención quirúrgica; los niveles de ansiedad se redujeron en promedio un 3%; requirieron menos de la mitad de morfina que los que no escucharon música el día después de la inter-



Los pacientes que escucharon música experimentaron una reducción estadísticamente significativa del dolor al día siguiente de la intervención quirúrgica, entre otros efectos.

acción y, por último, quienes escucharon música experimentaron una reducción de la frecuencia cardíaca (alrededor de 4,5 latidos menos por minuto).

Este último dato, dicen los autores, es

“clave”, porque mantener la frecuencia cardíaca de un paciente dentro de un rango saludable, permite que el oxígeno y los nutrientes circulen mejor por todo el cuerpo.