

Un nuevo estudio suma más evidencia sobre este tema:

Beneficios para el corazón de la guagua, otro impacto positivo de la música en el embarazo

Composiciones clásicas hacen que los cambios en la frecuencia cardíaca del feto sean más estables y ordenados, lo que puede favorecer un mejor desarrollo del sistema nervioso.

JANINA MARCANO

Exponer a música clásica al hijo que crece en el vientre materno es una estrategia que muchas personas utilizan, en concordancia con que desde hace años la ciencia viene acumulando evidencia sobre los beneficios de esta práctica.

Ahora, un estudio —liderado por investigadores de la Universidad Autónoma del Estado de México y otras instituciones de ese país— encontró que la música clásica puede cambiar la variabilidad de la frecuencia cardíaca del bebé durante el embarazo, haciéndola más “calmada”, lo que proporcionaría beneficios a su neurodesarrollo.

A diferencia de la frecuencia cardíaca en sí, su variabilidad es la fluctuación en el tiempo entre un latido del corazón y el siguiente. “Representa los cambios, latido a latido, del corazón del feto. Esta variabilidad es un marcador del desarrollo cerebral fetal”, explica a “El Mercurio” Eric Abarca-Castro, investigador de la U. Autónoma del Estado de México y coautor del trabajo.

El especialista aclara que si bien han pasado varias décadas desde que surgió el polémico “Efecto Mozart” —el cual sugiere influencias de la música en las capacidades cognitivas del niño, aunque su impacto sería limitado—, este estudio es pionero en analizar, mediante la variabilidad de la frecuencia cardíaca, si a corto plazo se producen cambios en la dinámica del corazón del feto ante la exposición musical.

“Y parece ser que la dinámica cardíaca fetal tiende a ser más estable después de la estimulación con música”, afirma el investigador. “Creemos que la música podría ser beneficiosa porque el ritmo cardíaco pare-



Por medio de audífonos puestos en el abdomen de embarazadas, los autores del estudio mexicano midieron los efectos de la música en los latidos del corazón de las guaguas. Sobre replicar esto, sugieren música tranquila y a volumen moderado.

ció más ordenado al escuchar piezas a volumen moderado (60 decibeles en promedio). También notamos un ligero aumento en la actividad y el movimiento del feto después de la estimulación musical. Todo apunta a que estaría estimulando el desarrollo del sistema nervioso del bebé”.

Con audífonos

El grupo ha sido de los primeros del mundo en utilizar análisis matemáticos avanzados para evaluar cómo dos piezas musicales —“El cisne”, de Camille Saint-Saëns, y “Arpa de oro”, de Abundio Martínez— afectaban el latido del corazón fetal en 36 embarazadas. Los resultados se publicaron en la revista científica Chaos.

“Ambas composiciones se caracterizan por ser tranquilas (...) Se repro-

Diez minutos

Si bien los hallazgos del nuevo estudio son preliminares, sus autores dicen que los resultados sugieren beneficios concretos en el desarrollo del feto a partir de la estimulación musical. En cuanto a las recomendaciones específicas, Abarca-Castro señala que la música tranquila, reproducida a un volumen moderado (alrededor de 60 decibeles, similar a una conversación normal) y aplicada a través de audífonos sobre el vientre materno, podría servir como un estímulo para el feto. Además, señalan que una exposición de al menos 10 minutos parece ser suficiente para generar los cambios observados en la variabilidad de la frecuencia cardíaca fetal, lo que sugiere una respuesta fisiológica inmediata a la música. Sequeira enfatiza que esta actividad, mientras fomente la tranquilidad de la madre, puede ser positiva para la gestación.

dujeron a través de audífonos colocados en el abdomen de la madre”, detalla Abarca-Castro. “Es posible que otras piezas similares produzcan efectos comparables”, dice.

Karina Sequeira, ginecóloga de Clínica Dávila, señala que los beneficios podrían explicarse porque la música clásica tiende a provocar un estado de relajación en las personas, incluyendo

a las embarazadas, lo que indirectamente puede impactar en la frecuencia cardíaca del bebé.

“Si el entorno de la gestación es más relajado, definitivamente puede cambiar la frecuencia cardíaca del feto también, y eso es algo positivo para la gestación”, comentó.

Sequeira explica que los efectos positivos en la variabilidad de la frecuencia cardíaca pueden estimular un mejor desarrollo del sistema autónomo fetal, una parte del sistema nervioso que regula funciones esenciales, como la respiración y la actividad digestiva.

Investigaciones previas respaldan la influencia de la música en el desarrollo fetal. Un trabajo, publicado en 2022 en la revista Developmental Science, concluyó que la exposición a la música en el embarazo se asocia con mejoras en la forma en que las neuronas procesan la información de los sonidos del habla una vez que los niños han nacido, lo que podría facilitar el desarrollo temprano del lenguaje, de acuerdo con los autores de ese estudio.

En esa misma línea, una investigación del Institut Marqués (España) descubrió que, desde la semana 16 de gestación, los fetos expuestos a música reaccionan con movimientos de vocalización, como abrir la boca y sacar la lengua. El trabajo concluyó que esto sugiere una activación temprana de circuitos cerebrales asociados a la comunicación.

“Efectivamente, una de las cosas que más se han visto es que la música podría influir a nivel de habilidades del lenguaje y de concentración”, dice Katherine Contreras, terapeuta ocupacional de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales de Clínica Alemana, quien implementó un programa de musicoterapia en el área y ha investigado este tema.

Desde su experiencia en neonatología, Contreras señala que han evaluado la efectividad de los estímulos musicales en niños prematuros. “Cuando están más relajados, sus signos vitales se estabilizan”, asegura la especialista.