

● CIENCIA

# CONCLUYEN QUE ESCUCHAR MÚSICA TRAS UNA OPERACIÓN ACELERA LA RECUPERACIÓN

**EE.UU.** *Estudio determina que la baja en niveles de cortisol que se produce al oírta, tras una cirugía, reduce la sensación de dolor que percibe el paciente, la ansiedad y la frecuencia cardíaca.*

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

Los autores, investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de California Northstate, analizaron los estudios existentes sobre el potencial de la música para ayudar a las personas a recuperarse tras una intervención quirúrgica.

En total, revisaron 3.736 trabajos científicos y se han centrado especialmente en los 35 que incluían datos preciosos 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 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.

**MENOS SENSACIÓN DE DOLOR**

Los pacientes que escucharon música experimentaron una reducción estadísticamente significativa del dolor al día siguiente de la intervención quirúrgica, en base a dos baremos de medición científicos: la Escala de Calificación Numérica (alrededor de un 19% de reducción) y la Escala Visual Analógica (alrededor de un 7% de reducción).

En todos los estudios analizados, los niveles de ansiedad que declararon los pacientes se redujeron de media un 3%, en función de las escalas de medi-

ción de este trastorno.

Los enfermos que escucharon música consumieron menos de la mitad de morfina que los que no escucharon música el día después de la intervención: una media de 0,758 miligramos frente a los 1,654 de los que no escucharon música.

Y en cuarto lugar, quienes escucharon música experimentaron una reducción de la frecuencia cardíaca (alrededor de 4,5 latidos por minuto menos) en comparación con los pacientes que no lo hicieron.

Este último dato, señalan los autores en un comunicado, es "clave" porque mantener la frecuencia cardíaca de un paciente dentro de un rango saludable, ya que permite que el oxígeno y los nutrientes circulen mejor por todo el cuerpo y, en particular, por las zonas operadas.

**BARATA, SENCILLA Y EFICAZ**  
 "Aunque no podemos sostener



ESCUCHAR MÚSICA, YA SEA CON AURICULARES O CON UN ALTAVOZ, FACILITA LA RECUPERACIÓN DE LOS PACIENTES.

específicamente que los pacientes sientan menos dolor, los estudios coinciden en que los pacientes perciben que sienten menos dolor, y eso es igual de importante", enfatiza uno de los autores, Shehzaib Raees, investigador de Medicina de la Universidad de California Northstate.

"Cuando los pacientes se despiertan tras una intervención quirúrgica a veces se sienten muy asustados y no saben dónde están. La música puede ayudar a facilitar la transición de la fase de despertar a la vuelta a

la normalidad, así como ayudar a reducir el estrés en esa transición", señala otro de los autores, Eldo Frezza, profesor de cirugía en la misma universidad.

"A diferencia de otras terapias, como la meditación o el pilates, que requieren una concentración o movimiento considerables, escuchar música es una experiencia más pasiva y puede ser incorporada por los pacientes sin gran coste o dificultad inmediatamente después de la operación", agrega.

Los estudios revisados no controlaron el tiempo durante

el cual escucharon música los pacientes ni qué tipo de música, pero el equipo de California planea llevar a cabo un programa piloto para evaluar el uso de la música en el entorno quirúrgico y en la unidad de cuidados intensivos.

"La música puede ayudar a la gente de diferentes maneras después de una cirugía, se ha probado que reconfirma y hace sentir al paciente como si estuviera en un lugar familiar, y estos dos factores son fundamentales en la recuperación", concluye Raees.