

La música y la demencia

La música puede ayudar a los cuidadores a conectarse con sus seres queridos de maneras maravillosas, especialmente para aquellos que tienen dificultades de comunicación. Cada vez hay más evidencia de que la música que disfruta el oyente puede aportar beneficios emocionales y conductuales a las personas con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, incluso en las etapas finales. Las actividades relacionadas con la música pueden mejorar el estado de ánimo y estimular los recuerdos asociados, la cognición y la capacidad de conversación. También se ha demostrado que reduce la ansiedad, la agitación y los síntomas de depresión. Estos beneficios tienen sus raíces en las respuestas integradas y generalizadas del cuerpo y el cerebro a la música.

El cerebro tiene muchas respuestas a la música

Estamos “programados” para reaccionar a la música que sirve de puente natural para la comunicación. Con frecuencia se mantienen los recuerdos musicales a largo plazo en la enfermedad de Alzheimer, porque se almacenan en partes del cerebro que se ven afectadas hasta en las etapas finales de la enfermedad. A eso se debe que muchas personas pueden recordar las letras de sus canciones favoritas o cómo tocar un instrumento, incluso cuando parecen incapaces de comunicarse verbalmente.

Los estudios demuestran que la música puede:

- ◆ Mantener la atención de forma natural e “iluminar” muchas partes del cerebro, incluyendo las emociones y la memoria en el sistema límbico, la cognición y el lenguaje en los lóbulos frontal y temporal.
- ◆ Estimular la dopamina, que es un neurotransmisor que regula la sensación de placer.
- ◆ Fomentar el movimiento al percibir el ritmo y estimular la oxitocina, conocida como la hormona del vínculo social.
- ◆ Reducir las hormonas del estrés.
- ◆ Estimular el sistema inmunológico.
- ◆ Aumentar la neuroplasticidad (la construcción de nuevas vías neurales), incluso en la demencia.



Consejos para aprovechar el poder de la música

Aquí se muestran algunas formas para usar la música todos los días y cambiar el estado de ánimo o revivir recuerdos felices: en casa, al aire libre o en el auto. **La clave del éxito es usar música que sea agradable para la persona con demencia.**

- ◆ Empiece escuchando las canciones favoritas que le sean familiares y después explore para encontrar nuevas.
- ◆ Use YouTube para buscar canciones, conciertos y bailes.

Consideraciones de seguridad y salud

- ◆ Si es visitante, tararee mientras usa una mascarilla, pero no canten juntos (alto riesgo de COVID-19).
- ◆ A la hora de comer, use solo música instrumental para reducir el riesgo de atragantamiento por comer y cantar.
- ◆ Hidrátense después de cantar.
- ◆ Si le preocupa el equilibrio, puede disfrutar de los movimientos y el baile estando sentado.
- ◆ No use auriculares ni audífonos afuera cuando esté cerca de autos o bicicletas.

Alzheimer's New Jersey®

Música para cambios de estado de ánimo y de fondo para otras actividades

- ◆ Dado que la música estimula el cerebro, el momento justo después de una actividad musical puede ser el mejor momento para conectarse con su ser querido.
- ◆ Cree listas de reproducción (una lista de canciones que se pueden reproducir en una tableta, teléfono u otro reproductor multimedia) para cambiar el estado de ánimo o distraer y redirigir.
- ◆ Las listas de reproducción como música de fondo pueden incluir música para movimiento y ejercicio, risa y diversión, pintura/manualidades, doblar la ropa, bañarse, comer, viajes en auto, etc.
- ◆ Comience eligiendo música que coincida con el estado emocional actual de la persona (inquieto o triste).
- ◆ Modifique lentamente el tipo de música para que coincida con el estado de ánimo deseado (tranquilo, animado o alegre).
- ◆ Planifique una visita o una llamada telefónica después de que la música haya animado el cerebro.
- ◆ Como cuidador, también puede crear listas de reproducción para reducir el estrés, relajarse y ayudarse a cambiar el estado de ánimo.

Hágalo interactivo

- ◆ Use Zoom para invitar a familiares y amigos a cantar juntos de forma segura.
- ◆ Use la música favorita de antes como un activador de memoria para recordar y compartir historias.
- ◆ Muévase al ritmo de la música (balancee los brazos, marche alrededor o en un solo lugar, agite una bufanda).
- ◆ Agregue aplausos, golpecitos, sonajeros (egg shakers), maracas u otros instrumentos similares de agitación.

En las etapas tempranas y moderadas de la enfermedad de Alzheimer

- ◆ Creen listas de reproducción juntos.
- ◆ Sea más interactivo, cantando, moviendo/bailando, tocando la percusión juntos (egg shakers, aplaudiendo, etc.).
- ◆ La persona con demencia puede usar un altavoz inteligente o un iPod para reproducir su música favorita.

En etapas posteriores de la enfermedad de Alzheimer

- ◆ La música más fuerte y alegre puede resultar angustiante.
- ◆ Pruebe música suave: tarareos/cantos suaves.
- ◆ Explore grupos de canto en su área que visiten centros de atención residencial o, si corresponde, puede buscar el coro de un hospicio o un coro religioso.

Explore música actual y de antes

La música de antes que traiga los primeros recuerdos puede tener un mayor significado. Las canciones favoritas actuales también pueden traer alegría.

- ◆ Música popular de décadas pasadas en la vida de la persona
- ◆ Canciones de la escuela, clubes y campamentos
- ◆ Favoritos de la familia: una buena oportunidad para involucrar a otros familiares en la búsqueda
- ◆ Música religiosa, cantos e himnos patrióticos
- ◆ Canciones temáticas de programas de televisión antiguos y música de anuncios publicitarios
- ◆ Musicales, óperas y música favorita cultural de Broadway
- ◆ Radio, altavoces inteligentes y aplicaciones de música

Use estos consejos y estas técnicas para aprovechar el poder de la música: enriquezca sus días, comuníquese mejor con su ser querido y “baile” cada vez que tenga la oportunidad.

Música para llevar

Coloque una copia impresa de las listas de reproducción en una “mochila de emergencia” para ayudar al personal de atención médica a reducir el estrés de la persona con demencia en una sala de emergencias, hospital, rehabilitación, estancia de relevo o traslado en ambulancia.

Gracias a Jan Maier, RN, BSN, MPH, consultor; y a Kendra Ray, PhD, MPH, MBA, investigadora de musicoterapia en NYU Langone Medical Center, por ayudar a crear esta hoja informativa.

888-280-6055 | alznj.org®