

Cómo tus temas musicales favoritos pueden ayudarte a aliviar el dolor crónico

Un nuevo estudio basado en experiencias reales asegura que las preferencias musicales de las personas con dolor crónico pueden suponer una mejoría para tratar su malestar, ya que prestan más atención si escuchan sus melodías favoritas. Por el contrario, el tempo, la energía o la complejidad de las canciones parecen influir menos en la remisión.

Edgar Hans Cano

4/8/2022 08:00 CEST



La atención en la escucha de música sería un elemento clave para paliar el dolor crónico. / Pixabay

El refranero popular tiene varios ejemplos de cómo la música puede impactar de forma positiva en las personas, y la ciencia ha analizado en diversas ocasiones dicha influencia. Ahora, un trabajo reciente de investigadores anglosajones explora su **uso para aliviar el dolor crónico**.

El [estudio](#), publicado en la revista *PLOS ONE*, concluye que las personas que creen controlar la pista que escuchan experimentan una menor aflicción que aquellas a las que se les impone una canción determinada.

“ Si suena un tema que nos gusta, nuestro sistema de recompensa neuronal se estimula y nos motiva para seguir escuchando, lo que puede ser importante para mitigar el dolor ”

Claire Howlin, QMUL

“Las preferencias de las personas resultan el aspecto esencial del compromiso musical para promover el alivio del dolor. Si suena un tema que nos gusta, nuestro sistema de recompensa neuronal se estimula y nos motiva para seguir escuchando, lo que puede ser importante para mitigar las dolencias”, cuenta a SINC **Claire Howlin**, de la Universidad Queen Mary de Londres (QMUL) y primera autora del estudio.

Otra área neuronal relacionada con la música para aliviar el dolor es la **red de modo predeterminado**, que hace acto de presencia cuando reenfozamos la atención de los estímulos externos a otros más internos, como recuerdos o reflejos, haciendo que el malestar parezca menos intenso.

Lírica y ritmo contra el dolor crónico

Según los autores, escuchar música es útil para aliviar el malestar, especialmente las **dolencias crónicas**, cuyos efectos persisten durante más de doce semanas. No está claro si se dan estos beneficios en casos de aflicciones agudas (menos prolongadas), ya que no se tiene información rotunda sobre los mecanismos subyacentes que desencadenan dichas ventajas.

Paralelamente, las propiedades musicales esenciales, como el tempo, la energía o la complejidad de las canciones, parecen poseer un papel menor a la hora de generar más o menos alivio. Lo que sí es relevante es sentirse capaz de **decidir sobre lo que se escucha**, ya que los oyentes ponen más atención y cuidado si sienten que tienen este control.

Para el alivio del dolor es importante sentirse

capaz de decidir sobre lo que se escucha, ya que los oyentes ponen más atención y cuidado si sienten que tienen este control

“Las personas encuentran beneficios en tipos de música variados (metal, tecno, clásica, etc.) en función de sus preferencias. Más allá de este aspecto, también tienen en cuenta la intensidad de su dolor y el tipo de actividad que les gustaría realizar, como hacer ejercicio o irse a dormir, por ejemplo”, comenta Howlin.



Los diferentes géneros musicales producen diferentes efectos en aquellos que los escuchan en función de sus gustos. /Pixabay

Las claves: complejidad y toma de decisiones

Para llegar a estos resultados, Howlin y sus colegas pidieron a 286 adultos con dolor agudo que calificasen su malestar antes y después de escuchar aleatoriamente una **pista de música con dos versiones**, una más compleja y otra más sencilla. Además, a algunos de ellos se les hizo creer que tenían cierto control sobre las cualidades musicales de ambos temas.

Los individuos que sentían que controlaban lo que escuchaban y se involucraban más activamente

experimentaron un mayor alivio en la intensidad de su dolor que el resto

Así, pudieron confirmar que los individuos que sentían que controlaban lo que escuchaban y se involucraban más activamente experimentaron un mayor alivio en la intensidad de su dolor que los participantes a los que no se les dio esa impresión. Al mismo tiempo, descartaron que la complejidad del tema fuese algo a tener en cuenta en la **cuantificación del alivio**.

Límites terapéuticos actuales e investigaciones futuras

“Una limitación clave para el dolor crónico es que algunas lesiones neuronales pueden provocar dolencias agudas cuando se oye música. En consecuencia, las personas que las sufren no experimentan ningún beneficio”, sostiene Howlin.

“ *Todavía desconocemos con qué frecuencia o durante cuánto tiempo las personas necesitan escuchar la música para obtener los beneficios óptimos* ”

Claire Howlin, QMUL

En lo referente al futuro, se podría explorar más a fondo la relación entre la elección de la música y el alivio del dolor, así como las **estrategias** para potenciar dicha relación.

“Todavía no sabemos cuál es el horario óptimo para escuchar música. Desconocemos con qué frecuencia o durante cuánto tiempo las personas necesitan escucharla para obtener los beneficios, o si se deben usar diferentes horarios en función de los individuos afectados o los tipos de malestar”, zanja la investigadora.

Referencia:

Howlin C, Stapleton A, Rooney B (2022) Tune out pain: Agency and active engagement predict decreases in pain intensity after music listening. PLoS ONE 17(8): e0271329.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271329>

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

MÚSICA | DOLOR |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)