

TENDENCIAS

# Escuchar música tras una operación acelera la recuperación

Un estudio estadounidense sostiene que la música reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) en los pacientes.

Agencia EFE

**E**scuchar 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 ayer 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, han analizado los estudios existentes sobre el potencial de la música para ayudar a las personas a recuperarse tras una intervención quirúrgica.

En total, han revisado 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:



EL EFECTO DE LA MÚSICA ES EFICAZ YA SEA SI LOS PACIENTES UTILIZAN AUDÍFONOS O ALTAVOCES.

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 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 medición 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" por

que 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.

## MENOS DOLOR

"Aunque no podemos sostener específicamente que los pacientes sientan menos dolor, los trabajos 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. 🌟