



Sector California Central

Condado de Santa Bárbara
1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113
Santa Maria, CA 93454
Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo
3232 S. Higuera Ste 101A
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura
145 Holdencamp Road,
Ste 205
Thousand Oaks, CA 91360
Tel: 805.494.5200

Condado de Kern
201 New Stine Road, Ste 350
Bakersfield, CA 93309
Tel: 661.794.6948

Linea de Emergencia
24-Horas
800.272.3900
www.alz.org/CaCentral

La Terapia Musical Fomenta Cognición

Mientras que investigadores en todo el mundo trabajan para encontrar nuevas formas de tratar la enfermedad del Alzheimer y prevenir la demencia, muchas familias e individuos afectados por distintas etapas de la demencias deben aprovechar todas los recursos disponibles para lidiar con los síntomas cognitivos y emocionales de esta condición, y la música es una efectiva e importante herramienta. Las personas con Alzheimer pueden recordar y cantar canciones, incluso en la etapa avanzada, mucho después de que hayan dejado de reconocer nombres y rostros. Proveedores de cuidado domiciliario suelen utilizar la música como recreación, ya que evoca placer a los pacientes. Pero más allá del entretenimiento que causa, hay evidencia de que escuchar música también puede ayudar a estimular a que los pacientes recuerden hechos que aparentemente ya habían olvidado completamente, o incluso a mantener el funcionamiento cognitivo.

La reconocida mundialmente, Rebecca Center for Music Therapy



"El cerebro que escucha música cambia escuchando música" - Dr. Michael Thaut

Nueva York promueve el uso de la musicoterapia para ayudar a estimular la comunicación y la memoria. Su fundador, John Carpenter, licenciado y reconocido por el comité de terapeutas de música, cree que escuchar y tocar música en vivo empodera a sus clientes y los motiva a emerger de la soledad que les impone el Alzheimer o la demencia. Algunos de los beneficios que él cita incluyen:

- Control de molestias y dolor sin la necesidad de consumir medicamentos
- Estimulación que provoca interés incluso cuando otros métodos son ineficaces
- Promueve movimientos rítmicos continuos y fluidez vocal
- Oportunidades para interactuar socialmente con otras personas
- Recuperación de la memoria
- Recuperar el sentido de control en la vida
- Cambios positivos en el estado de ánimo y emocional

“Básicamente”, dice Carpenter, “la música es utilizada para mantener o mejorar el bienestar físico, mental, social y emocional”. La música se utiliza ayudar a mantener la calidad de vida o incluso mejorarla.

Consejos

- ◆ Cuando la comunicación verbal falla, las canciones pueden ser el medio que te ayude a calmar y tomar control en situaciones difíciles.
- ◆ La música suave ayuda a crear una atmósfera pacífica y eliminar el pesimismo.
- ◆ Intente tocar música lenta y suave de fondo cuando tu ser querido esta tomando una baño para ayudarle a relajarse.
- ◆ Tocar canciones alegres y con mucho ritmo puede ayudarte a a lograr que tu ser querido comience el día de la mejor manera.
- ◆ Cantar una canción juntos y que ambos conozcan, ofrece una distracción sana y ayuda a romper la rutina.
- ◆ Piensa en el futuro: crea una lista de distintos géneros y tonos que evoquen una variedad de sentimientos.
- ◆ Hay muchas aplicaciones móviles disponibles para aprender a cantar y más sobre la música. Sing-Fit es una excelente aplicación diseñada específicamente para personas con pérdida de la memoria.
- ◆ Asegúrate de que las canciones que selecciones no revivan malos recuerdos ni que estén conectadas a acontecimientos tristes del pasado.

¿Cómo funciona?

Durante siglos, la música ha sido conocida por pacificar a las personas y eliminar la tensión y el estrés. Actualmente, los neurocientíficos con acceso a equipos de tecnología avanzada para realizar escaneos cerebrales, tienen mayor interés por encontrar cómo la música afecta a nuestros circuitos neuronales.

Investigadores de Finlandia mediante imágenes por resonancia magnética (fMRI) descubrieron que escuchar música, no sólo activa el área del cerebro que controla la audición, pero también estimula a gran escala las vías neuronales. Por ejemplo, descubrieron que la transmisión del pulso musical activa áreas motoras en el cerebro, respaldando la idea de que la música y el movimiento están estrechamente interrelacionados.

Regiones límbicas del cerebro, que se sabe que están asociadas con las emociones, se observaron involucradas en un proceso de ritmo y la tonalidad. El procesamiento del timbre fue asociado con la relajación y la creatividad.

La música también involucra áreas del cerebro que controlan la concentración, el desarrollo de predicciones y la actualización de los recuerdos en la memoria. Los resultados sugieren que la

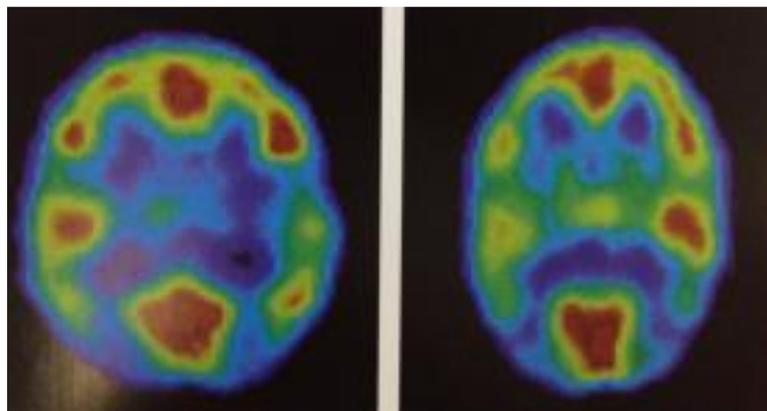


Diagrama de escaneo que muestra actividad cerebral mientras se habla (izquierda) y mientras se escucha música

música puede ayudar al cerebro a organizar la información entrante. Investigaciones recientes también demostraron que escuchar música libera dopamina (un neuro-transmisor) en el cerebro que envía señales de placer al resto del cuerpo.

Incorporación de la música en tu plan de tratamiento

Para las personas en las etapas tempranas de la demencia, la musicoterapia puede ayudar a mantener los niveles cognitivos y mejorar en general el funcionamiento del cerebro. Residencias de cuidado diurno especializados en atender a personas con demencia incorporan regularmente programas de terapia musical en sus listas, como una manera de mantener a los residentes involucrados y estimulados. Estos programas a menudo son puestos a disposición de la comunidad en general.

Ver pág 3...

MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®

Un servicio nacional de respuesta a emergencias disponible las 24-horas para individuos con Alzheimer o demencia, quienes se extravían o tienen alguna emergencia médica.

Inscríbete hoy: **1.888.572.8566**

Continuación de pág. 2:

Las familias que cuidan de sus seres queridos en el hogar deben explorar los recursos locales para ver si cuentan con programas de terapia musical. El cuidado en el hogar también puede mejorarse con el uso de instrumentos musicales (vea la lista de consejos).

Una lista de reproducción de música personalizada en un Ipod puede ser una manera no farmacológica eficaz para promover el bienestar y mejorar la calidad de vida. Si necesitas ayuda para establecer una lista de canciones para tu ser querido, la organización sin fines de lucro Música & Memoria, (musicandmemory.org) puede guiarte en la configuración de una.

Escrito por la asesora de cuidado, Luciana Cramer de Alzheimer's Association. Fuentes: Aging Well - Music Therapy in Dementia Treatment; A Key for Unlocking Memories, por Melinda Beck para el Wall Street Journal; Recollection Through Sound por Juliann Schaeffer; Advancing Care, Nov.2011, Alzheimer's Association NYC Chapter; News-medical.net.



¿Qué necesitas para ser un buen terapeuta musical?

Una licenciatura en musicoterapia requiere conocimiento y eficacia en el uso de la guitarra, piano, voz, teoría e historia de la música, lectura e improvisación musical, así como distintos niveles de capacidad en la evaluación, documentación y asesoría o cuidado de la salud, dependiendo del enfoque particular del programa universitario que se curse. Para ser reconocido por el comité, un terapeuta musical debe completar una licenciatura de terapia musical en una universidad o colegio con un programa acreditado por AMTA, completar una pasantía de musicoterapia, y pasar el examen sobre musicoterapia que exige el comité de terapeutas musicales. La credencial que reconoce a los terapeutas musicales, es otorgada por el Certification Board for Music Therapists (CBMT), después de pasar el examen. Un terapeuta musical también puede denominarse con los siguientes títulos, (Terapeuta Musical Certificado), ACMT (Terapeuta Musical Avanzado), o (Terapeuta Musical Registrado). Para una lista de terapeutas musicales certificados en tu área, contacta la oficina local de la Asociación de Alzheimer.



Recursos Útiles:

- **Libro: Music Therapy in Dementia Care**, por David Aldridge (Editor)
- **Libro: Connecting Through Music with People with Dementia: A Guide for Caregivers**, Robin Rio (Autor)
- **Ipod help: MusicandMemory.org** - Para más información, contacta a Dan Cohen: al 917-923-5636 o dcohen@musicandmemory.org
- **CFIT - Cognitive Fitness & Innovative Therapies**, un Programa del Hospital, Cottage de Santa Bárbara, SBCFIT.org
- **SingFit** - Descárgala en tu tableta o teléfono inteligente, esta aplicación provee una voz como guía para que la sigas mientras cantas.