

¿Cómo ayuda la música para el dolor de la fibromialgia?

La música se utiliza para el tratamiento de la fibromialgia porque provoca una distracción de la atención sobre otra cosa que no es dolor.



Música

La música es un hecho artístico que nos identifica como personas y nos hace únicos.

Activa el cerebro, permite expresar y comunicar nuestras emociones.

Beneficios que la música trae a personas con fibromialgia

- La musicoterapia tiene como fin promover o restablecer la salud.
- Satisface tus necesidades físicas, emocionales, mentales y sociales, promoviendo cambios significativos en ellas.
- A nivel físico la música ayuda a las personas con fibromialgia a mantener la movilidad
 de sus articulaciones, aumenta la fuerza del músculo, promueve la relajación,
 reduce la agitación, estrés y disminuye los niveles de ansiedad provocados por el
 dolor.
- La música puede disminuir el avance de distintos tipos de condiciones médicas,
 restaura y estimula funciones deterioradas.



- El tratamiento con música aumenta la motivación, mejora el estado de ánimo y fortalece los sentimientos de responsabilidad, así como el control de tu enfermedad.
- La música fortalece tu desarrollo emocional y afectivo, ayuda a la depresión y ansiedad, desvía la atención del dolor provocado por la fibromialgia.

La música nos atrae y retiene nuestra atención, provoca diversos tipos de emociones, sobre todo si se trata del estilo de tú música favorita. La musicoterapia, es un complemento del tratamiento, por lo que recomendamos no abandonar los tratamientos indicados por el reumatólogo.

Solicite una consulta médica sin costo en Artricenter.

Bibliografía

- 1. Marwick CH. Music hath charms for care of preemies. JAMA 2000; 283: 468-9.
- 2. Marwick CH. Music therapists in with data on medical results. JAMA 2000; 283: 731-3.
- 3. Davias W, Kate E, Feller G, Thaut M. An Introduction to Music Therapy Theory and Practice. Part I An overview of Music Therapy, chapter II: An Historical Perspective. Wm.C. Brown Publisher 1992: 1-271.
- 4. Hodges Donald. Handbook of Music Psychology. Chapter VII, sexcond edition, IMR press. Neuromusical Research: A Review of the Literature. Pages 212-4.
- 5. Baker, F. & Wigram, T. (2004) Rehabilitating the uninflected voice: finding climax and cadence. Music Therapy Perspectives, 22, 1,4-10.
- 6. Lichtensztejn, M. (2009). Música & Medicina. La aplicación especializada de la música en el área de la salud. Argentina. Ediciones Elemento.
- 7. Lichtensztejn, M. (2009). The clinical use of piano with patients suffering from breathing distress related to pain. In J. Loewy & R. Azoulay (Eds.), Music, the breath & health: Advances in integrative music therapy. New York, NY: Satchnote Press.