

BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA EN EL EMBARAZO Y EL PARTO

AUTORES: Leticia Molina García; Luisa Ponce Cornejo; Beatriz Arredondo López. Especialistas en Enfermería Obstétrico-Ginecológica (MATRONA) .

MARCO CONCEPTUAL Y/O ANALÍTICO:

El estrés, la ansiedad y la depresión son factores que afectan a la salud materna y pueden influir negativamente sobre la salud del feto.

La Musicoterapia se define como la utilización científica de la música y todo tipo de experiencias musicales para restaurar, mantener y/o mejorar la salud física y psíquica de las personas.

Distintas teorías argumentan la influencia que la música ejerce en el afrontamiento de los procesos dolorosos del ser humano.

El método Lamaze se basa en un entrenamiento físico para manejar el dolor a través del desarrollo de varias técnicas cognitivas que van a modificar la experiencia dolorosa, entre las que se encuentra la **MÚSICA** y así romper el eje **miedo – tensión – dolor**.

RESULTADOS:

La música como terapia ante el dolor es agente psico-fisiológico que se caracteriza por dos aspectos: **neutralizar los efectos negativos disarmónicos elevando el umbral para la reacción estresante y armonizar los procesos internos**.

Si su uso es continuado puede aportar numerosos **BENEFICIOS** entre los que destacan:

- Reduce los niveles de **ansiedad**.
- Ejerce una influencia positiva en los índices hemodinámicos, normalizando la **presión arterial**.
- Reduce los niveles de **cortisol** y **estradiol** y aumenta la secreción de **progesterona**.
- Disminuye el uso de **analgésicos** y fármacos.
- Disminuye el **tono uterino** en las amenazas de parto prematuro.
- Mejora significativamente las **condiciones psíquicas**.
- Normaliza el **sueño** y el **descanso**, haciéndolo más reparador.
- La percepción de **movimientos fetales** es más precoz y normaliza la **frecuencia cardiaca fetal** en un patrón poco tranquilizador.
- Contribuye a una **relajación** del cuerpo, una regulación de la respiración y un curso más natural del parto, acortándose la primera parte del parto un promedio de dos horas.
- Mejora las condiciones **postparto**, viéndose reducida la estancia en el hospital.

CONCLUSIONES:

- El uso terapéutico de la música es una estrategia efectiva en el tratamiento del dolor y un complemento ideal para otras técnicas dirigidas a reducir el estrés.
- Algunas mujeres encuentran la música como un apoyo durante el parto mientras que otras la usan como una distracción para el dolor.
- De esta forma, toda la vivencia y proceso del embarazo y el parto se hace más natural y las mujeres la viven de una manera más **positiva, confiada y segura**.

OBJETIVO:

Conocer los efectos positivos de la musicoterapia durante el embarazo y como instrumento para el alivio del dolor en el parto.

METODOLOGÍA:

Revisión bibliográfica de la literatura científica publicada entre 2005 y 2015 en PubMed, Cochrane Library, Cuiden, Scopus, páginas web de organismos oficiales y asociaciones de profesionales de la salud.

Las palabras empleadas en la búsqueda fueron «musicoterapia», «embarazo», «parto», «nacimiento», «dolor» y «ansiedad», así como sus homónimos en inglés, teniendo en cuenta los operadores lógicos y las funciones especiales correspondientes de cada base de datos.

Se seleccionaron aquellos documentos más relacionados con nuestro tema a texto completo o con datos suficientes para conseguir nuestro objetivo, que fueron un total de 16 artículos.