

PIANISTAS, GUITARRISTAS Y VIOLINISTAS, LOS MÁS PERJUDICADOS

El 75% de los músicos padece alguna lesión a lo largo de su carrera

Directorio: [Artistas](#) [Medicina](#) [Arte](#) [Valencia](#)



Foto: ENCUESTRO MÚSICA Y ACADEMIA

Publicado 27/01/2015 16:47:31 CET

VALENCIA, 27 Ene. (EUROPA PRESS) -

El 75 por ciento de los músicos ha desarrollado alguna lesión a lo largo de su carrera, según ha indicado el Hospital Quirón en un comunicado. Así, ha apuntado que entre los profesionales más expuestos a estos percances se encuentran los pianistas, los guitarristas y los violinistas.

Además, el centro sanitario ha señalado que un 78 por ciento de los músicos admite haber padecido ansiedad escénica y que un 75 por ciento desarrolla alguna lesión en sus músculos o en sus huesos a lo largo de su carrera.

En este sentido, ha indicado que la principal causa de sus lesiones se encuentran en el mantenimiento de posturas forzadas y la repetición de movimientos, por lo han aconsejado adoptar posiciones lo "más ergonómicas posibles", así como la realización de un estudio personalizado de los movimientos que, en ocasiones, necesitará de una reprogramación neuromuscular.

Sin embargo, ha advertido de que, mientras que detrás de los atletas existen equipos especializados en cuidar su salud y recuperar sus lesiones, en el ámbito de músicos y artistas "no hay, hasta la fecha, servicios específicos para el tratamiento de las dolencias de estos profesionales".

145

9

?

0

ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR

A este respecto, el especialista de la Unidad de Medicina del Arte de Hospital Quirón Valencia, Ángel Escudero, ha señalado que es necesario un abordaje multidisciplinar para atender a los músicos de forma "integral". En ocasiones, a problemas meramente musculares, se suman alteraciones de audición y de voz junto con conflictos emocionales, lo que, según ha explicado, genera un bucle cerebro-cuerpo-cerebro.

Por eso, a su juicio, es esencial un enfoque psicosomático del músico o artista que implica que se debe integrar disciplinas como la otorrinolaringología, traumatología, fisioterapia o medicina psicosomática, para poder solucionar los problemas de los pacientes.

DECÁLOGO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD DE LOS ARTISTAS

Según ha indicado el especialista, hay que cambiar de mentalidad porque "el músico no solo es un artista, sino que al usar todo su cuerpo, también hay que considerarlo un atleta y, como tal, debe realizar un adecuado trabajo físico y mental".

Por ello, ha destacado que hay que programar un ritmo de trabajo regular para proteger el cuerpo de lesiones, por lo que antes de cada sesión de trabajo es "imprescindible calentar y estirar los músculos que se van a utilizar". Además, ha abogado por adoptar una adecuada posición de todo el cuerpo, prestar atención al equilibrio para evitar la sobrecarga innecesaria de grupos musculares, buscar un tono muscular con el que no se derroche energía.

Igualmente, ha insistido en prestar atención al transporte del instrumento musical en estuches y fundas que repartan el peso de forma equilibrada y llevar una alimentación equilibrada y adaptada a los diferentes requerimientos energéticos, realizar un adecuado trabajo mental para bajar el nivel de estrés y evitar la ansiedad escénica y hacer estiramientos al terminar cada sesión de trabajo.

Relacionadas

[Las mujeres de AMAC GEMA protagonizan una exposición defotografías hechas con el móvil](#)

[Novartis Oncology lanza una campaña para mostrar las historias de las pacientes con cáncer de mama avanzado](#)

[Asociación Piel de Mariposa inaugura una tienda para recaudar fondos para sensibilizar sobre esta enfermedad](#)