

Alzheimer... Recordo música?

Presentació

En el moment de triar el tema del treball de recerca no tenia una idea clara del que volia investigar; l'única cosa que sabia era que volia enfocar-lo en l'àmbit de la salut. A partir d'aquesta idea tan general vaig pensar que el millor que podia fer era relacionar la meva passió, la música, amb una malaltia la qual vivia de forma propera: l'Alzheimer. Amb aquests dos grans temes vaig poder plantejar la següent pregunta que va girar al voltant de tot el meu treball: «La música influeix en les emocions de les persones que pateixen Alzheimer?».

Com he dit abans, l'Alzheimer és una malaltia que m'ha tocat viure i presenciar; la meva àvia la va patir. De manera que la meva motivació era poder arribar a entendre aquells comportaments tan estranys que havia observat en ella. Ara bé, necessitava concretar d'alguna manera allò que volia treballar, i així va ser com vaig decidir aplicar la música per poder fer un estudi més precís.

La música forma part del nostre dia a dia de manera més o menys directa, i moltes vegades unes cançons determinades ens fan recordar moments concrets del passat. Això seria possible en persones que han perdut o estan perdent facultats cognitives? Amb el meu treball de recerca podrem observar si aquesta hipòtesi es compleix.



Metodologia

Per tal de poder fer la realització d'una part pràctica necessitava tenir una noció bàsica de la teoria que implicava el treball. De manera que vaig iniciar una recerca a través de llibres, webs i articles sobre el sistema nerviós, l'Alzheimer i les aplicacions que s'han fet fins ara de la música en aquesta malaltia. Un cop vaig haver adquirit certs coneixements del meu tema de recerca, vaig començar a pensar com podria aplicar-los de manera pràctica. Tenia molt clar que perquè el meu treball obtingués una major credibilitat, el millor que podia fer era treballar amb casos reals de la malaltia. Per aquest motiu, el següent que vaig fer va ser posar-me el contacte amb la Residència Sant Josep, on va estar la meua àvia, per tal de saber si era possible realitzar la meua part pràctica del treball amb residents del centre. La resposta va ser positiva, i va ser quan ja vaig iniciar el meu disseny experimental basat en els canvis emocionals que pot provocar la música en les persones que tenen Alzheimer.

Cos del treball

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa que fa que les neurones emmalalteixin o morin més ràpidament del que seria normal per a una persona sana. Com a resultat d'aquesta pèrdua de neurones apareixen problemes de memòria, canvis en la manera de pensar i realitzar les coses i alteracions del comportament. Tots aquests canvis es produeixen de manera progressiva, motiu pel qual la malaltia es divideix en tres fases diferenciades: la lleu, la moderada i la greu. Avui en dia, no existeix cap tractament queaturi la malaltia, motiu pel qual la persona que té Alzheimer acaba morint amb aquesta dolència. Així i tot, existeixen tractaments de tipus pal·liatiu que tenen com a objectiu millorar la qualitat de vida dels pacients.

Les ones sonores de la música es transporten a través de l'aire i es capten a través de l'oïda. Seguidament aquest so es converteix en impulsos nerviosos que arriben al cervell, on s'interpreten les diferents parts de la música (ritme, lletra i tonalitat). Un cop fet aquest procés la música ja comença a afectar el cervell en quatre nivells: en l'emoció, en la memòria, en la plasticitat i en l'atenció.

En el cas d'un cervell afectat per l'Alzheimer, la música també resulta ser un factor estimulants, tenint en compte la pèrdua de facultats cognitives que comporta la malaltia. És per això que existeixen tractaments pal·liatius lligats a la música que treballen el benestar de les persones amb Alzheimer. Aquesta tècnica s'anomena musicoteràpia i en el cas concret de l'Alzheimer es caracteritza per treballar amb cançons que tenen un vincle emocional amb el malalt, és a dir, cançons que hagin marcat moments del seu passat. En general, els resultats més comuns que s'obtenen són: una millora en la comunicació, una disminució dels comportaments violents i una millora de l'estat d'ànim.

Un cop recollits aquests conceptes ja vaig iniciar el meu disseny experimental que vaig aplicar en cinc residents del centre, tres dels quals estaven passant per la primera fase de la malaltia i dos per la segona. Vaig dissenyar una plantilla base amb una taula que contenia sis emocions diferents on cada una tenia l'opció de *sí* o *no* en funció de si la persona la manifestava a través de l'expressió facial. En cas que es manifestés que *sí*, utilitzava un apartat d'intensitat que servia per quantificar l'emoció. Aquest procés el realitzava dues vegades: abans d'aplicar la música i un cop aplicada. Així doncs, podia observar els canvis que es produïen en funció d'aquesta variable. A més a més, vaig repetir aquest procediment amb tres tipus de música diferents entre els quals n'hi havia un que ells mateixos van escollir. Per tant, vaig acabar realitzant tres sessions amb cada persona, de manera individual, on el que canviava era únicament el tipus de música utilitzat.

En els cinc casos treballats vaig observar que la música tenia la capacitat de modificar les emocions marcades en la plantilla i que, a més a més, en algun cas era la causant de donar peu a parlar d'anècdotes del passat relacionades amb l'època en què escoltaven les cançons utilitzades. En aquest últim cas el tipus de música que més ho provocava era el que havien escollit ells mateixos, per tant, el que tenia un vincle emocional amb la persona.

Conclusions

En iniciar el treball vaig marcar-me tres objectius que durant la realització del treball he acabat assolint. El primer i principal era saber si existia una influència de la música respecte a l'Alzheimer; tant per la part més teòrica com per la pràctica el treball de recerca m'ha permès tenir una visió molt més extensa del poc que sabia en un principi sobre el tema. També he pogut conèixer i entendre la malaltia amb molta més profunditat i, finalment, he après de manera objectiva i sense basar-me en una experiència personal els beneficis que ens pot aportar la música.

Tenint en compte que la meua part pràctica del treball es descriu per ser un treball empíric, les conclusions extretes fan referència als cinc casos amb els quals he treballat jo, i no són pas unes conclusions generals. Partint d'aquesta base, puc concloure que la música sí que és capaç de generar canvis emocionals en les persones que pateixen Alzheimer. Relacionat amb això, també he vist com les cançons que tenen un vincle emocional amb les persones fan que aquests canvis siguin més dràstics i donin peu a parlar de moments viscuts del passat. Per tant, amb aquesta segona conclusió he pogut veure de primera mà com els punts treballats a la part teòrica del treball es veien representats a l'hora d'aplicar-los de manera pràctica. Finalment, el que també he pogut identificar un cop realitzada la part pràctica del treball ha estat la diferència que comporta el fet que un malalt estigui en la primera fase de la malaltia o que estigui en la segona. Sobretot ho he vist molt representat

en l'àmbit de la comunicació, perquè en el cas de les persones que ja es trobaven en una fase moderada es notava molt que estaven limitades pel que fa a acabar les frases o transmetre allò que volien dir.

Finalment, m'agradaria remarcar que la música no pot curar l'Alzheimer de la mateixa manera que res no pot fer-ho, ara per ara, però el que sí que pot fer és generar un benestar en el malalt. El que vull dir amb això és que el reconeixement de la música com a teràpia per tractar l'Alzheimer podria ajudar a millorar el dia a dia de moltes persones que estan passant per aquesta cruel malaltia.

Bibliografia i webgrafia

LLIBRES: – ACARÍN, N. *Alzheimer - Manual d'instruccions*. Barcelona: Columna, 2010. – MARTÍN CARRASCO, M. *Comprender la Enfermedad de Alzheimer*. Madrid: Amat Editorial, 2012. – PEREYRA, G. *Musicoterapia. Iniciación, técnicas y ejercicios*. Barcelona: Robin Book, 2013. – El sistema nerviós. Slide Share. <<https://es.slideshare.net/mredon6/el-sistema-nervios>> – Blog Cognifit. <<https://blog.cognifit.com/es/sistema-nervioso-sn/>> – ROVIRA SALVADOR, I. «Cuales son las partes de la neurona». *Psicología y Mente*. <<https://psicologiaymente.com/neurociencias/partes-de-neurona>> – Malaltia d'Alzheimer: Viquipèdia. <https://ca.wikipedia.org/wiki/Malaltia_d%27Alzheimer> – Alzheimer: Fundació Pascual Maragall. <<https://fpmaragall.org/ca/alzheimer-enfermetat/>> – «¿Cuántas etapas o fases tiene el Alzheimer y qué características tiene cada una?». *Know Alzheimer*. <<https://knowalzheimer.com/todo-sobre-el-alzheimer/fases-del-alzheimer/>> – Fases del Alzheimer: Fundación Alzheimer España. <https://www.alz.org/espanol/about/que_es_la_enfermedad_de_alzheimer.asp> – Emociones con música: ccrma. <https://ccrma.stanford.edu/~juanig/articles/estimulacion/Emociones_Musica.html> – DÍEZ, A. «¿Qué impacto tiene la música en tu cerebro?». *El País*. <<https://lamenteesmaravillosa.com/impacto-la-musica-cerebro/>> – El poder de la música per millorar el benestar de les persones amb Alzheimer. Fundació Pascual Maragall. <<https://blog.fpmaragall.org/el-poder-de-la-musica-para-mejorar-el-bienestar-de-las-personas-con-alzheimer>>
