

El poder de recuerdos musicales para personas con demencia

No importa la edad, para la mayoría de nosotros, la música juega un papel importante en nuestras vidas. Sólo oír una canción que asociamos con un momento particular, persona o evento puede traer un mar de poderosos recuerdos. Todos nos encontramos con frecuencia cantando canciones viejas de tiempos olvidados. La buena noticia es que esto también es cierto para las personas con demencia.

Mientras que las residencias u hogares para personas mayores han reconocido desde hace mucho tiempo el valor de la música como entretención para los residentes, un cambio importante en el uso de la música se ha producido en los últimos años, lo que significa que más personas pueden disfrutar y conectarse con la música, tanto si están en casa o en una residencia de largo plazo. Esto es algo que Dan Cohen, un trabajador social de Long Island, aprendió de primera mano hace una década cuando expuso personalizar listas de reproducción de iPod para los residentes de un centro de enfermería. Cuando tuvo éxito, trayendo placer y reduciendo la angustia, el cambio de comportamiento, la mejora del estado de ánimo y la interacción social, salió para formalizar el programa. Desde estos humildes comienzos, la organización sin fines de lucro MUSIC & MEMORYsm, Inc. ahora sirve a más de 3.000 hogares de cuidados de enfermería y otras organizaciones en los Estados Unidos, Canadá y media docena de otros países tan remotos como Australia y Sudáfrica. Su trabajo fue publicado en un documental del 2012, "Alive Inside: a Story of Music and Memory" ("vivo en el interior: una historia de la música y la memoria"), que incluía un breve video clip de

Henry, de 94 años de edad con la enfermedad de Alzheimer, que era poco comunicativo y literalmente llegó a rejuvenecer al escuchar una canción de su evangelio favorito en audífonos. El clip llegó a ser viral en YouTube, acumulando más de 14 millones de vistas (www.youtube.com/watch?v=5FWn4JB2YLU).

Henry fue un paciente en el centro de salud Cobble Hill en Brooklyn, NY, que ha trabajado con Music & Memorysm en los últimos ocho años, con listas de reproducción de música personalizada a residentes en sus iPods. Según Louise Dueño, Directora de Recreación Terapéutica, "vemos increíbles cambios en pacientes que eran apenas sensibles, y creo que este es uno de nuestros mayores éxitos." Cobble Hill fue una de las primeras organizaciones en ser certificada por Music & MEMORYsm, y ahora han incorporado el programa a su entrenamiento obligatorio anual que se ofrece a todo el personal en servicio.

Además de difundir el éxito de este programa en las residencias, la historia se está dando a conocer a las personas que todavía viven en casa: donaciones a la Sociedad de Alzheimer en Toronto, Canadá, han hecho posible que cualquier persona que viva en Toronto con un diagnóstico de demencia (ya sea que vivan en su hogar o en una institución especializada) puedan tener un iPod y una lista de reproducción personalizada.

Muchos estudios han demostrado que la música puede activar regiones del cerebro que afectan tanto el movimiento y las emociones. Como el Dr. Ravindra Amin, Jefe de Psiquiatría



en el New York City Health + Hospitals / Coler & Carter, lo explica: "una parte del cerebro que nos ayuda a comprender los aspectos emocionales de la música se encuentra en un lugar más profundo dentro del cerebro y por lo tanto menos susceptible de ser afectado en el curso inicial de la enfermedad de Alzheimer. Esto explica la importancia emocional de la música para mejorar la calidad de vida de quienes padecen la enfermedad de Alzheimer y les ayuda a conectar de manera significativa con aquellos a su alrededor." Así pues, aun cuando las personas con demencia han perdido la capacidad de comunicarse verbalmente, pueden responder a la música conocida, a menudo en forma dramática.

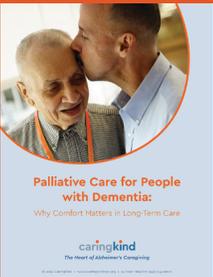
El Proceso

Configurar un programa personalizado de iPod es relativamente simple. Puede hacerse en forma individual por parte de los cuidadores y/o familiares en casa, o implementarse en una casa de reposo u otro establecimiento de atención. Se necesita un ordenador portátil, iPods y audífonos livianos y ajustables (las personas suelen estar más cómodas con audífonos sobre la cabeza que con auriculares). En el hogar de ancianos, la configuración



www.musicandmemory.org

El sitio web de MUSIC & MEMORYSM comparte historias y videos sobre el impacto de la música personalizada en residentes y personal de hogares de ancianos (así también como de personas que reciben cuidados en el hogar) y los detalla los beneficios y el proceso de convertirse en un centro certificado de MUSIC & MEMORYSM. Una lista completa de todas las organizaciones actualmente certificadas, está disponible (en la actualidad hay más de 3.000 hogares en todo los Estados Unidos y Canadá, y en todo el mundo).



Los Cuidados Paliativos para las Personas con Demencia: Por qué es Importante la Comodidad en el Cuidado de Largo Plazo

Esta publicación está disponible para su descarga aquí:
www.caringkindnyc.org/palliativecare

CARINGKIND

360 Lexington Avenue, 4th Fl.
New York, New York 10017
WWW.CARINGKINDNYC.ORG

 /caringkindnyc
 @caringkindnyc

de una cuenta de iTunes en un ordenador, proporciona la biblioteca principal para toda la música seleccionada (mientras la música comprada en iTunes está en iPods usados dentro de la casa, una canción puede ser colocado en diferentes iPods). Music & Memorysm ofrece un programa de certificación para los hogares de ancianos y otras organizaciones, proporcionando educación y formación del personal, apoyo continuo y solución de problemas, y una amplia variedad de selecciones musicales; la información se encuentra disponible en su sitio web (www.musicandmemory.org).

Es muy importante destacar que el éxito de este trabajo en muchas personas, es que la música, canciones y artistas, son específicas y personales para cada individuo. Aunque las personas pueden crecer en la misma época, no necesariamente significa que les guste el mismo tipo de música o los mismos artistas.

Un iPod shuffle puede albergar unas 300 canciones; el objetivo debe empezar con al menos 100 selecciones de 10 a 15 artistas. Si la persona aún es capaz de entender y comunicarse, puedes entrevistarle centrarte en géneros, períodos de tiempo y artistas; si no, la familia y los amigos pueden ser útiles proporcionando sugerencias. Un punto a tener en cuenta es que se recomienda una cierta variedad ya que la preferencia de la persona puede verse afectada por la hora del día o de cómo se sienten. La lista de reproducción también debe evaluarse y modificarse periódicamente si es necesario. La característica Genius en iTunes puede ser útil en la identificación de música similar.

Los Beneficios

Como se ha indicado, la música personalizada puede ayudar a las personas con demencia a reconectarse con el mundo, aumentar la socialización y la actividad física, mejorar el estado de ánimo, y disminuir el uso de medicamentos antipsicóticos. Como lo expresa MUSIC & MEMORYSM, el uso de la música puede ser una herramienta poderosa para el cambio de cultura, afectando tanto a los residentes y personal de manera positiva, y estimulante mediante la creación de un entorno social más pacífico e interactivo.

Además, el nuevo proceso de encuesta demencia CMS está muy preocupado por las necesidades individuales de los residentes, y esta intervención es un perfecto ejemplo del verdadero cuidado personalizado.

Los Resultados

Una encuesta para profesionales de residencias de ancianos que trabajan en los hogares y que han sido certificadas por MUSIC & MEMORYSM, encontró que el 100 por ciento creía que la música personalizada trajo mayor placer a los residentes, todo o la mayor parte del tiempo y que recomendaría el programa a otros servicios. Las tres cuartas partes del personal estuvo de acuerdo en que la música personalizada posibilitó un mejor cuidado, todo o la mayor parte del tiempo, mientras que casi el 100% dice que podría ayudar a reducir el uso de antipsicóticos; también se encontró sustancialmente eficaz para residentes con depresión, ansiedad o agresividad física y/o verbal.

A medida que progresa la demencia en una persona, el papel de la música puede ser útil para ayudar a mantener su individualidad e identidad cuando otras conexiones puedan debilitarse o desaparecer. Según el Dr. Amin, "Habiendo tenido el privilegio de practicar la psiquiatría en el entorno de cuidados a largo plazo, es profundamente reafirmante y sobrecogedor ver que la música personalizada, tal como se practica en MUSIC & MEMORYSM, provoca en las personas con la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de trastornos cognitivos, una mejoría en la sensación de bienestar y reducción en un espectro de comportamientos angustiosos".

Dan Cohen quizás lo resume mejor: "Al escuchar nuestra música preferida, independientemente de que tengamos o no demencia, nos conectamos y nuestro estado de ánimo mejora. Cuando estamos en un mejor estado de ánimo, somos más propensos a ser más activos y socializar con otros. No hay ningún inconveniente. Cuando la gente se anima, están más propensos a responder aún mejor a todas las demás actividades disponibles para ellos. Disfrutar del tiempo con los demás, lo mejor de nuestra capacidad, es hacer lo mejor de la vida".

Queremos reconocer  Allergan por hacer posible este boletín.

 caringkind
El Centro de Cuidados Para Alzheimer

Línea de Ayuda | 24 Horas: 646-744-2900