

r

El libro del día

«La novia grulla»
C. J. Hauser
LIBROS DEL
ASTEROIDE
360 páginas,
20,95 euros



Diez días después de cancelar su boda, CJ Hauser se embarcó en una expedición a Texas para estudiar a la grulla trompetera. Tras una semana chapoteando en las marismas del golfo comprendió que había estado a punto de firmar un contrato para vivir la vida de otra persona. ¿Qué pasaría si decidiéramos liberarnos de la idea tradicional de felicidad y nos abriéramos a lo inesperado? Hauser se sirve de su propia experiencia para explorar las relaciones sentimentales, los fracasos amorosos, la intimidad y la identidad en el siglo XXI. Trata, en suma, de entender qué es el amor. Incluso lo intenta en Tinder.

EFE



Kiss, durante un concierto en el WiZink Center de Madrid

Analgésicos heavy metal

Cristina Martín Fuentes

La música está presente en nuestra realidad cotidiana. Si no lo cree, haga esta prueba: observe cuántas canciones escucha a lo largo de un día, tanto de forma activa como pasiva. Se dará cuenta de que es casi imposible evitarla; hay música en las tiendas, los anuncios, la radio de los coches, la de los músicos callejeros, ¡incluso su propia mente le canta cuando está distraída! El uso de la misma se ha probado efectiva en diversos tratamientos, como la musicoterapia, que ayudan a la recuperación de la salud tanto física como emocional.

Pero, ¿cómo afecta a nuestro cerebro? Aunque su uso sea algo muy extendido, no son tantos los estudios que han indagado en las causas de esta relación ancestral que

tenemos los seres humanos con la música. Un equipo de la Université de Montreal (Canadá) ha publicado un artículo que podría ayudarnos a comprender un poco mejor cómo usarla en las terapias contra el dolor físico. El estudio, aparecido en la revista «Frontiers in Pain Research», relaciona escuchar nuestras canciones preferidas con la disminución de la percepción del dolor, lo cual podría llegar a funcionar con pacientes afectados de dolor crónico. Porque, aunque nos resulte desagradable, el dolor es un mal necesario. Nos alerta de que algo no va bien en nuestro cuerpo y avisa para actuar en consecuencia. Si no sintiésemos dolor, estaríamos expuestos a numerosos peligros: cuando tocamos una superficie ardiendo, rápidamente quitamos la mano. Sin embargo, si el dolor se prolonga en el tiempo, pierde su utilidad como mecanismo de supervivencia, pasando a ser incapacitante.

Aunque ya se habían estudiado los efectos beneficiosos de la música relajante, en este experimento se ha demostrado que el uso de canciones conocidas por los usuarios tiene un efecto mayor en la disminución del dolor independientemente del estilo de la música. Los participantes del estudio recibieron estímulos térmicos moderadamente dolorosos en el antebrazo interno. Estos estímulos se combinaron con

extractos musicales, cada uno de ellos con una duración de siete minutos. En comparación con las pistas de control o el silencio, escuchar su música favorita redujo fuertemente la intensidad del dolor y el malestar en los participantes. Al contrario de lo esperado, las canciones relajantes desconocidas no tuvieron el mismo efecto.

Los investigadores también examinaron si los temas podían modular los efectos analgésicos de la música favorita. Para ello entrevistaron a los participantes sobre sus respuestas emocionales al escuchar diferentes canciones. Descubrieron que, según el tema y la emoción sentida, podían modificar su capacidad para reducir el dolor. Aunque todavía no se entiende completamente el mecanismo por el cual la música consigue bloquear la intensidad del dolor, todo parece apuntar a un proceso neurofisiológico que altera las señales recibidas por el sistema nervioso. Los investigadores también señalaron las limitaciones de su estudio. Por una parte, el efecto que causa la música en los usuarios varía según el tiempo de exposición. Por ejemplo, escuchar música relajante durante más tiempo podría tener efectos más beneficiosos que las pistas más cortas que los participantes escucharon en este estudio. Queda mucho por descubrirse, pero ya sabemos que la música calma el dolor.