

CORRELACIÓN ENTRE LA
MUSICOTERAPIA Y LOS
SÍNTOMAS ASOCIADOS A LA
DEPRESIÓN EN LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES.

CORRELATION BETWEEN
MUSIC THERAPY AND
SYMPTOMS ASSOCIATED WITH
DEPRESSION IN OLDER
ADULTS.

Correlación entre la musicoterapia y los síntomas asociados a la depresión en las personas adultas mayores

Azucena Paola González¹, Rocio Sarai Cuevas Salas¹, Pablo Jiménez Martínez^{2, 3}

¹ Licenciada en Gerontología por la Universidad Estatal del Valle de Toluca

² Maestro en Docencia por la Universidad Digital del Estado de México

³ Licenciado en Gerontología y Docente de Tiempo Completo de la Universidad Estatal del Valle de Toluca

RESUMEN

La depresión es un padecimiento que se ha relacionado con las personas adultos mayores desde la antigua Grecia, denominada como “melancolía”, y su prevalencia está asociada a variables como el apoyo social, la funcionalidad, el género, la soledad, el bajo nivel de ingresos, la percepción de salud y los eventos estresantes. Se presenta el caso de un paciente de sexo femenino de 67 años de edad, de nacionalidad mexicana, con diagnóstico médico de VIH y presenta sentimientos de tristeza por la pérdida de su hijo P.S.C., asimismo menciona tener problemas para dormir, sentimientos de tristeza, vacío, frustración, culpabilidad, inutilidad y cansancio “sin ganas menciona”, por la noche piensa en su hijo que falleció.

Palabras clave: Adulto mayor, síntomas asociados a la depresión, musicoterapia, técnica activa pasiva.

ABSTRACT

Depression is a condition that has been related to older adults since ancient Greece, called “melancholy,” and its prevalence is associated with variables such as social support, functionality, gender, loneliness, low income level, health perception and stressful events. The case of a 67-year-old female patient, of Mexican nationality, with a medical diagnosis of HIV and presents feelings of sadness for the loss of her son P.S.C. is presented. She also mentions having problems sleeping, feelings of sadness, emptiness, frustration, guilt, uselessness and tiredness “he doesn't want to mention it”, at night he thinks about his son who died.

Keywords: Older adult, symptoms associated with depression, music therapy, passive active technique.



INTRODUCCIÓN

En los últimos años la población de adultos mayores va en aumento en países desarrollados y en vías de desarrollo lo que aumenta la expectativa de vida y sus necesidades.

El adulto mayor se ve involucrado por una serie de cambios a nivel biológico, psicológico, social y espiritual, por lo que lo condicionan vulnerable.

La Organización Mundial de la salud (OMS) estima que entre el 2015 y 2050 exista un aumento del 12% a 22%, lo que estima que el 15% de los adultos sufren algún trastorno como depresión y demencia (1). La depresión se describe como un trastorno mental caracterizado por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

Además, esta se caracteriza fundamentalmente porque las respuestas emocionales suelen ser mayores ante breves problemas de la vida cotidiana (2). Se considera que es uno de los trastornos más frecuentes y el menos identificado, este se asocia con una morbilidad significativa, se suma una polifarmacia, una dependencia farmacológica y una elevada mortalidad por suicidio.

Por lo que existe una motivación para aplicar la música como una técnica para promover la salud mental, debido a que está relacionada para tratar dolores del alma, alivio del sufrimiento.

CASO CLÍNICO

Paciente femenino de 67 años de edad acude a consulta gerontológica, por primera vez, orientada en tiempo y espacio con diagnostico medico de Virus de Inmunodeficiencia Humana, de 7 años de evolución provocado por su pareja, con un control farmacológico; el cual presenta sentimientos de tristeza, vacío, frustración, llanto, aislamiento y problemas para dormir en la última semana relacionados por la pérdida de su hijo P.S.C; se procede aplicar la escala (CESD-7) obteniendo una puntuación de 13 ítems, lo que da como resultado síntomas depresivos significativos.

A la exploración por aparatos y sistemas no presenta alteración, siendo normal en simetría, ruidos y características. Solamente presenta insomnio, cansancio y estado de ánimo asociado a síntomas de la depresión como vacío, frustración, irritabilidad y llanto.

PROCESO DE LA INTERVENCIÓN EN MUSICOTERAPIA

Etapa I: Recolección de información y aplicación de pruebas estándar.

1. Se realiza el primer contacto del paciente en la comunidad del Potrero, en el Municipio de Xalatlaco, Estado de México.
2. Presentación del profesional en gerontología.
3. Con autorización, se realiza un cuestionario rápido para identificar la presencia de síntomas asociados a la depresión.

Usted en la última semana:

1. ¿Ha presentado problemas para dormir?
2. ¿Pérdida o aumento de peso inexplicable?
3. ¿Pérdida para realizar actividades de su interés?
4. ¿Ha presentado sentimientos de culpa o inutilidad?
5. ¿Se siente solo(a)?
6. ¿Sale de casa para visitar a su familia y/o amigos?

Mas la presencia de factores en los que podemos encontrar:

- Pérdida de un ser querido
- Sexo femenino
- Aislamiento social
- Presencia de enfermedad
- Viudez
- Divorcio
- Nivel socioeconómico
- Polifarmacia
- Dolor crónico

4. Obteniendo una respuesta positiva a las preguntas, el profesional explica la propuesta de trabajo de investigación “Correlación entre la musicoterapia y los síntomas asociados a depresión en el Adulto Mayor”.

5. El paciente está interesado por participar, se le brinda información sobre el lugar en el que se debe presentar, domicilio: Clínica Integral Universitaria (CIU), de la Universidad Estatal Valle de Toluca.

6. El paciente asiste a consulta gerontológica dentro de la CIU, en el cual se aplica un triage respiratorio, toma de signos vitales.

7. Posteriormente el gerontólogo aplica con el consentimiento informado, en donde se explican todos los puntos y se resuelven dudas. El paciente accede y firma el consentimiento.

8. Se comienza con la aplicación de la historia clínica, y la escala de depresión del centro de estudios epidemiológicos CESD-7

- Ficha de identificación
- Antecedentes heredofamiliares
- Antecedentes patológicos y no patológicos
 - Se identifica la enfermedad como un factor asociado a la depresión
- Familiograma
 - Se identifica la pérdida de un familiar como factor asociado a la depresión

Etapa II: Implementación de musicoterapia basado en la técnica activa y pasiva

- Las sesiones se realizaron con un promedio de 10 sesiones:
- 5 sesiones dentro de la CIU
- 5 sesiones en su domicilio
- Horario: 45 minutos
- En cada sesión al inicio y al finalizar se le pregunta cómo se siente la paciente

Tabla 1. Sesiones de musicoterapia

NO. SESIONES	MUSICOTERAPIA Y ACTIVIDADES
Sesión 1	Presentación Consentimiento informado Evaluación Gerontológica Integral Evaluación de la escala CESD-7
Sesión 2	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica pasiva: Relajación Canción de despedida Nota de evolución
Sesión 3	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica activa: libre Improvisación Canción de despedida Nota de evolución

Sesión 4	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica activa: libre Improvisación Canción de despedida Nota de evolución
Sesión 5	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica activa: libre improvisación
Sesión 6	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica activa: Improvisación estructurada Canción de despedida Nota de evolución
Sesión 7	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica activa: Historia sonora Canción de despedida Nota de evolución
Sesión 8	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica activa: Historia sonora Canción de despedida Nota de evolución
Sesión 9	Recepción Toma de signos vitales Canción de bienvenida Técnica activa: Historia sonora Canción de despedida Nota de evolución

Fuentes: elaboración propia

La intervención se centró en el trabajo de la liberación de las emociones básicas y ocultas que se consideran asociadas a la depresión, con la finalidad de liberar emociones a partir de la musicoterapia trabajada.

RESULTADOS

En la valoración gerontológica se identificó que el paciente presenta síntomas asociados a la depresión. Según la Escala de Depresión del Centro de Estudios de Epidemiología (CESD-7), de 7 preguntas obtuvo un resultado positivo con valor de 2,2,1,2,2,1,3 puntos con un total de 13, presentes en la última semana, Por lo cual se procede a la aplicación de la musicoterapia en 10 sesiones, utilizando la técnica activa pasiva según la tabla número 1, en la quinta y última sesión se aplica una reevaluación con la escala (CESD-7).

Se determina que existe una correlación directa mediante el número de sesiones con el uso de la musicoterapia con la técnica activa pasiva y la influencia que se observa es: a mayor número de sesiones de musicoterapia, mayor cambio van a presentar los síntomas depresivos “disminución “que tiene el adulto mayor ante la pérdida de un ser querido, por lo cual se desarrolla una tabla que especifica el número se sesiones y las manifestaciones y síntomas presenta al finalizar la terapia.

TABLA 2. CORRELACIÓN SOBRE LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS A LA DEPRESIÓN

Número de sesiones con musicoterapia	Correlación sobre los síntomas asociados a la depresión
Sesión 1 Sin musicoterapia Aplicación de la escala CESD-7	Puntuación: 13 - Síntomas depresivos significativos Presencia de síntomas: • Problemas del sueño “insomnio” • Problemas de atención • Tristeza
Sesión 2,3,4,5 Musicoterapia mediante técnica pasiva Aplicación de la escala CESD-7	Puntuación: 8 - Síntomas depresivos significativos. Presencia de síntomas: • Problemas del sueño “insomnio” • Problemas de atención • Tristeza Otros: sensación de culpabilidad, pensamientos negativos de sí mismo Según el DSM-V Manifestaciones Llanto, desahogo, relajación, imitación de sonidos, canto

Fuente: Elaboración propia con base en la Guía de instrumentos de evaluación geriátrica integral. Instituto Nacional de Geriátria y DSM-V



Interpretación: Correlación positiva

1. Durante la primera sesión la paciente tiene una puntuación de 13: síntomas depresivos significativos según la escala CESD-7 en donde se observa que el paciente presenta problemas del sueño insomnio específicamente, problemas de atención y tristeza.
2. En la sesión dos, tres, cuatro: se aplicó musicoterapia mediante la técnica pasiva con el uso de canción de bienvenida, relajación mediante el uso de mantras, libertad de improvisación mediante sonidos de guitarra, saxofón y piano que son sus instrumentos favoritos y al final canción de despedida.

Estos instrumentos ayudan a mejorar la retención de información, generan relajación, mejoran el estado de ánimo debido a que pueden evocar sentimientos como llorar, reír, sentimientos como tristeza, con capacidad de trasportar al oyente a varios planos emocionales, permite expresarse, imitar sonidos, ayuda a la atención, ayuda en la pérdida de memoria para potenciar la concentración, aumenta la conciencia de sonido y generar ideas creativas, mejora la respiración.

- En la quinta sesión se aplica la escala CESD -7 con una puntuación de 8 puntos: síntomas depresivos significativos con presencia de problemas del sueño “insomnio”, atención, tristeza, y otros identificados son culpabilidad, pensamientos negativos de sí mismo, según el DSM5.
- En la sesión seis, siete, ocho, nueve se aplica la técnica activa mediante la canción de bienvenida historia sonora mediante sus canciones y cantantes favoritas como las Jilguerillas, Flor Silvestre, Tres Señoras, Mercedes Castro, Irma Serrano al finalizar canción de despedida.
- En la décima sesión solo se aplica canción de bienvenida, canción de relajación mediante el uso de mantras y canción de despedida, se aplica la escala CESD-7 con una puntuación de 4 normal, en la que se observa una disminución de problemas del sueño, tristeza, culpabilidad, generando mayor concentración, disminución de la sensación de culpabilidad y pensamientos negativos de sí mismo y la presencia de sensación de alegría.

Nota: Se debe mencionar que la paciente está interesada en asistir a grupos de baile y canto, por lo cual se le sugiere asistir al Grupo de Ayuda Mutua de su municipio.

SESIONES	APLICACIÓN DE ESCALA	PUNTUACIÓN
Sesión 1	Escala de Depresión del Centro de Estudios de Epidemiología (CESD-7),	13 Síntomas depresivos significativos
Sesión 5	Retest de la Escala de Depresión del Centro de Estudios de Epidemiología (CESD-7),	8 Síntomas depresivos significativos
Sesión 10	Retest de la Escala de Depresión del Centro de Estudios de Epidemiología (CESD-7),	4 Normal

Fuente: Elaboración propia

Se identifico que a través de la musicoterapia en el adulto mayor genera una experiencia emocional orientada a liberar sentimientos negativos: miedo, tristeza, sentimientos de vacío, pensamientos de vacío, mediante del desahogo, llanto, canto, lalaleos liricos, fortaleciendo sus relaciones sociales, autoestima, tranquilidad, alegría y esperanza por medio de la música.

Se demostró la correlación directa que tiene la musicoterapia sobre los síntomas asociados a la depresión. También es una manera de trabajar la atención, memoria y la libre expresión.

CONCLUSIONES

Según el artículo “La musicoterapia y emociones en el adulto mayor” (9), explora las características emocionales en los encuentros de musicoterapia y los beneficios que tiene para la salud mental en general en los adultos mayores y concluye que la musicoterapia es de ayuda como complemento del abordaje psicológico.

Según el estudio Musicoterapia para la Depresión y Ansiedad 2017, se compararon los efectos de la musicoterapia como tratamiento habitual para depresión en dos grupos uno con y sin musicoterapia, el cual se identificó que el uso de la musicoterapia ayuda en los síntomas depresivos, ansiedad y mejora la funcionalidad (p.ej. mantener la participación en el trabajo, las actividades y las relaciones).



La presente investigación “Correlación entre la musicoterapia y los síntomas asociados a depresión en el adulto mayor”, demuestra que existe una correlación directa; a mayor aplicación de musicoterapia, mayor cambio van a presentar los síntomas depresivos significativos, demostrando que la musicoterapia logra disminuir problemas del sueño “insomnio”, problemas de atención, sensación de culpabilidad, pensamientos negativos de sí mismo, de acuerdo con las preguntas de la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos CESD-7 generando la liberación de emociones y sentimientos por medio del llanto, canto y desahogo, causando relajación, sensación de alegría y generar nuevos vínculos sociales, siendo una forma de intervención que por sí misma puede generar efectos terapéuticos que mejoran la calidad de vida.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud OMS. Depresión [Internet]. [actualizado 2021 Sep 13; citado 2022 Ago 11].
2. Encuesta Nacional Sobre Salud y Envejecimiento ENASEM [Internet]. [actualizado 2020 Ago 2018 citado 2022 Ago 11].
3. Lazo GD. Programa de Musicoterapia Grupal para Mejorar el Estado Emocional en Paciente de la Tercera Edad que Presentan Depresión Moderada [Master's thesis]. Cuenca Ecuador: Universidad del Azuay, [actualizado 2018; citado 2022 Ago 11].
4. Asociación Española de Musicoterapeutas Profesionales AEMP. Que es la Musicoterapia [Internet]. [actualizado 2014; citado 2022 Ago 11].
5. Mora Medina Maria, Guitierrez Sarti Elsa. La depresión y otros trastornos psiquiátricos. Colección de aniversario. CONACYT, Academia Nacional de Medicina en México. [actualizado 2014; citado 2022 sep 11].
6. Morison James. Guia para el diagnostico clínico DSM-5. Manuel moderno. [actualizado 2013; citado 2022 sep 11].
7. Victoria Hall Ramírez. DEPRESION: FISIOPATOLOGÍA Y TRATAMIENTO. Centro Nacional de Información de Medicamentos Instituto de Investigaciones Farmacéuticas [actualizado 2017; citado 2022 Ago 26].

8. Guía de instrumentos de evaluación geriátrica integral. Instituto Nacional de Geriátria.
9. Becerra Pino Margarita. Depresión en el Adulto Mayor. Psiquiatra y Psicogeriatra. Facultad de Medicina UNAM . [Internet]. [actualizado 2018; citado 2022 sep 15].
10. World Federation Of Music Therapy WFMT. Definición de la Musicoterapia [Internet]. [actualizado 2011; citado 2022 Ago 11].
11. Lazo GD. Programa de Musicoterapia Grupal para Mejorar el Estado Emocional en Paciente de la Tercera Edad que Presentan Depresión Moderada [Master's thesis]. Cuenca Ecuador: Universidad del Azuay, 2013.
12. Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman RE, Spreen M, Ket JCF, Vink AC, Maratos A, Crawford M, Chen X-J, Gold C. Musicoterapia para la depresión. 2017 Nov 16.
13. Cesari L, Estefania JD. Musicoterapia y las Emociones en el Adulto Mayor. Revista Diálogos. 2014 Jul. Vol.4, Nro. 2: 75-82.
14. Davis, W., Gfeller, K. y Thaut, M. Introducción a la musicoterapia. Teoría y práctica. Barcelona, Bolileau. [citado 2022 Oct].
15. Corimanya Vargas, Abe. [Masters Enfermería y Salud Mental] Efectividad De La Musicoterapia Para Mejorar Los Síntomas Depresivos En Pacientes Psiquiátricos, Universidad Privada Norbert Wiener Facultad De Ciencias De La Salud Programa De Segunda Especialidad En Enfermería En Salud Mental Psiquiatría.
16. Arranz Lucas Miriam Introducción a la musicoterapia Editorial síntesis. España [Internet]. [citado 2022 Oct].
17. Andrés, V.P. (2000). El fenómeno de la música. En M.B. Toro, Fundamentos de musicoterapia [citado 2022 Oct].

