

# Música para la salud de los adultos mayores

Por: Camila Gómez Ospina.

Estudiante del grado noveno del Colegio de la UPB, sede Medellín.

**Las personas con pérdida de la memoria declarativa reaccionan de manera positiva a los sonidos estructurados de la música. ¡Un gran avance en los estudios del cerebro!**

**M**i abuela Miriam, una adulta mayor diagnosticada con la enfermedad de Alzheimer, reconoce sus canciones favoritas y sigue con alegría sus letras. Cuando la veo, percibo que ella recuerda sus experiencias y su historia de vida.

¿Sabías que diferentes estudios validan el uso de la música alertante como herramienta terapéutica para potenciar el recuerdo de los adultos mayores? Uno de los primeros procesos neuropsicológicos que se comprometen en la adultez es la memoria declarativa; sin embargo, la música con sonidos estructurados, por sus patrones específicos y la coherencia, permite al cerebro potenciar el recuerdo, las emociones o las ideas.



**La memoria declarativa es la capacidad de recordar voluntariamente episodios o hechos de nuestra vida para reconocer caras, nombres, experiencias, etc**



## El deterioro cognitivo leve (DCL) es una etapa temprana de pérdida de memoria o capacidad cognitiva (lenguaje, percepción visual/espacial) de una persona que realiza de forma independiente actividades de la vida diaria

Las estudiantes de psicología, Lizeth Dayana Ariza Velasco y María Camila Gelvez Muñoz, en compañía de la docente Silvia Botelho de Oliveira Conde, de la UPB seccional Bucaramanga, realizaron una investigación para evaluar si la música alertante potencia la memoria declarativa con contenido emocional en sesenta adultos mayores con deterioro cognitivo leve. Para ello, utilizaron tres piezas musicales diferentes: alertante, relajante y ruido blanco o neutro, para demostrar cómo, dependiendo de la categoría musical, los neurotransmisores se activaban.

Alguna vez mi abuela me dijo que su condición la hacía sentir que era otra persona, pero al escuchar las notas musicales lograba visitar su memoria y reconocerse como lo que siempre ha sido: una persona social, activa y mi ejemplo a seguir.

El Semillero de Neurociencias y Comportamiento (SNYC), en el que participan Lizeth, María Camila y la profesora Silvia, busca que esta investigación aporte al campo de la neuropsicología, pero, sobre todo, que brinde a los cuidadores alternativas de acompañamiento y conexión emocional.

Para mí, no hay nada mejor en el mundo que visitar a mi abuela y escuchar, junto a ella, sus canciones favoritas.

### FICHA TÉCNICA

**Nombre del proyecto que da origen al artículo:** Efecto modulador de la música sobre la memoria declarativa con contenido emocional en adultos mayores con deterioro cognitivo leve.

**Palabras clave:** deterioro cognitivo, adultos mayores, memoria, música.

**Grupo o semillero de investigación:** Semillero de Neurociencias y Comportamiento (SNYC).

**Docente líder del proyecto:** Silvia Botelho de Oliveira.

**Correo electrónico:** [silvia.botelho@upb.edu.co](mailto:silvia.botelho@upb.edu.co)

Ingenio agradece a *Sara Rodríguez Lopera*, estudiante de la Facultad de Comunicación Social-Periodismo, por su orientación y acompañamiento para la realización de este contenido. Asimismo, agradece a *Brigitte Vanessa Afanador Gómez*, estudiante de la Licenciatura Inglés-Español e integrante del Semillero Aqueuarre, por sus aportes en la revisión y corrección.

Ilustraciones: Valeria Gómez Restrepo

