

La música: una alternativa d'intervenció per infermeria

M^a Teresa Lluch i Canut, Infermera Psiquiàtrica i Psicòloga, Professora Titular Escola d'Infermeria U.B.

Segurament podem afirmar que la música ha existit des de que existeix l'home i per tant forma part de la vida i de la cultura de cada moment i de cada lloc on el ser humà es troba. L'utilització que es pot fer de la música pot ser molt variada; així, s'utilitza música en les celebracions religioses, en els actes festius, en moments privats de calma, estudiant, treballant, etc.

Si parlem de la música com a teràpia no podem deixar de pensar i reflexionar sobre el fet de que nosaltres ens expressem de formes i maneres molt diverses que ens permeten arribar i aprofundir dins de la nostra pròpia estructura emocional, que com tots sabem està íntimament implicada i vinculada a tots els altres aspectes personals (tant fisiològics com de comportament). És per això, que la música pot treballar e incidir en la nostra forma de sentir i d'estar i en el nostre estat físic i psíquic. La música com a element terapèutic pot ser considerada com aquella intervenció que, fent ús de diferents tipus de música i amb objectius terapèutics específics i ben definits, pot tenir beneficis sobre els diferents nivells de resposta de la persona:

a) **A nivell comportamental**, pot influir positivament en la forma de respondre i d'actuar de les persones en diferents situacions. Per exemple, la música pot ser utilitzada com a instrument per reduir respostes agressives o per ajudar a actuar d'una manera més relaxada.

b) **A nivell emocional**, on val a dir que ha sigut un dels més estudiats, s'ha pogut observar com la música incideix directament sobre diferents estats emocionals de la persona, potenciant estats positius o de benestar (estats d'humor, de plaer, etc) i disminuint o eliminant estats negatius o de malestar com l'ansietat, l'angoixa o la por.

c) **A nivell de resposta fisiològica**, també s'han estudiat els efectes de la música. Watkins, G.R.(1997) descriu els mecanismes fisiològics que intervenen en l'efecte de la música i com aquesta pot arribar fins al còrtex cerebral i provocar canvis que incideixen positivament sobre la resposta corporal. Els efectes de la música s'han mesurat a través de la pressió arterial, la freqüència respiratòria, els nivells de saturació d'oxigen i inclús a través de nivells hormonals.

Aquest mateix autor ha realitzat un recull d'investigacions senyalant els resultats obtinguts aplicant la musicoteràpia a pacients ingressats en unitats de cures intensives i en unitats de cures coronàries, on els resultats han

demonstrat que després d'aplicar la música s'ha produït una reducció de l'ansietat i un augment de les sensacions de benestar i de relaxació.

La musicoteràpia pot ser utilitzada per Infermeria com una teràpia d'intervenció de la qual es poden beneficiar un ampli nombre de pacients en diferents situacions i amb diversos trastorns i alteracions. Un dels camps d'aplicació que podem descriure més detalladament, a tall d'exemple, és el que trobem en la recerca que publiquen Covington, H. i Crosby, C. (1997) en el que les infermeres van aplicar la musicoteràpia a un grup de pacients amb trastorns mentals de llarga evolució. L'intervenció es va dur a terme dins d'una institució psiquiàtrica i els resultats varen confirmar com la música pot aportar beneficis tant en el sistema emocional de la persona com en el seu comportament.

El Programa d'Intervenció es va portar a terme seguint les etapes metodològiques corresponents. En primer lloc, varen triar una mostra de pacients compresa entre els 18 i els 90 anys. L'infermera va determinar les metes del grup en base al tipus i necessitats del grup. Algunes de les metes del grup varen ser: fomentar la socialització i la comunicació, facilitar la modulació dels estats d'humor i promoure la relaxació.

Per planificar l'intervenció va ser necessari dur a terme una valoració en la que es varen tenir en compte: les seves preferències musicals, el seu interès per la música, si han tocat o saben tocar algun instrument, si han assistit a concerts musicals i també quines són les seves expectatives (que esperen obtenir) de les sessions musicals.

Per aplicar la teràpia varen utilitzar cassetts, compact disc i inclús algun instrument musical que algun membre del grup toca. El tipus de música seleccionada estava determinada segons l'objectiu de la sessió. Encara que la música (en el seu contingut melòdic, rítmic, tonal, etc.) té un significat molt personal e íntim per a cada persona i per tant les respostes als estímuls musicals variaran i els efectes poden ser tant de calma com d'estimulació, Covington & Crosby suggereixen una classificació dels tipus de música segons els objectius que es persegueixin. Basant-se en la seva experiència, assenyalen, per exemple, que la música clàssica és útil quan l'objectiu és el de treballar els estats d'humor (alegria, tristesa, etc.) mentre que la música barroca pot ser més útil quan l'objectiu es ajudar a la persona a relaxar-se i a "deixar-se anar".

Al finalitzar les sessions del Programa es duia a terme una Avaluació on es preguntava en quina mida l'experiència musical els hi havia ajudat a relaxar-se, a expressar els seus sentiments, etc. Els resultats van ser valorats positivament tant pels pacients com per les infermeres que el duien a terme. Un element que pot ser interessant, tal i com ens ho demostren en aquesta recerca, és el fet de que és un tipus de teràpia que pot ser aplicada en grup i per tant obre encara més les possibilitats d'utilització.

Per tot el que s'ha dit fins ara voldriem, amb aquest article, obrir una petita alternativa més d'intervenció per Infermeria,

augmentant així els nostres recursos professionals a l'hora de cuidar sempre més i millor.

Referències

Covington, H.; Crosby, C. (1997).
Music Therapy as a Nursing Intervention.
Journal of Psychosocial Nursing, Vol.35, No.3, pp.34-37.

Watkins, G.R. (1997).
Music Therapy: Proposed Physiological Mechanisms and Clinical Implications.
Clinical Nurse Specialist, Vol.11, No.2, pp.43-50.

Internet: Les misterioses pàgines Web

Pau Farrando. e-mail: farrando@bcn.servicom.es

En aquest article, continuació de ¿Qué és internet? ens centrarem en "això" que tothom anomena "pàgines Web". Internet, tal i com vàrem veure en l'anterior número de la revista, és una xarxa d'equips informàtics que es comuniquen utilitzant un llenguatge comú. És semblant al sistema telefònic internacional: ningú posseix ni controla tot el sistema, però està connectat de tal manera que fa que funcioni com una xarxa molt gran. Internet, com a xarxa mundial, no existeix. S'ha d'entendre internet com la unió de diverses xarxes locals. (LAN *Local Area Network*), xarxes d'universitats, xarxes d'empreses... que s'uneixen totes virtualment i generen el que en la premsa es denomina internet. Però no hi ha una única xarxa que s'anomeni INTERNET, sinó que com hem dit és la unió de xarxes petites.

World Wide Web (WWW o simplement Web) li ofereix una interfàç gràfica i sencilla per a navegar per la informació disponible a internet. Aquesta informació, en format de document electrònic, així com els vincles entre ells, formen el que es coneix com una xarxa "web" d'informació.

La documentació electrònica, a partir d'ara pàgines Web, estan interconnectades entre elles. Per a connectar-se a altres pàgines pot fer-se amb un "clik" en el text o en els gràfics especials, que s'anomenen *hipervíncles*. Les pàgines poden contenir text, imatges, pel.lícules, sons, quasi qualsevol cosa. Aquestes pàgines es poden trobar en equips situats a qualsevol lloc del món. Quan es connecta amb Web, es disposa del mateix accés a la informació arreu del món. Els hipervíncles són paraules o gràfics que tenen adresses de Web incrustades en ells. Fen "clik" en un hipervíncle es salta a una pàgina concreta d'un determinat lloc Web.

Els hipervíncles s'identifiquen fàcilment: el text dels hipervíncles acostumen a ser d'un color diferent a la resta del

text d'una pàgina de Web i els gràfics dels hipervíncles tenen normalment una vora de color.

Cada pàgina de Web, inclosa la pàgina principal d'un lloc Web, té una adreça única anomenada adreça URL; per exemple, <http://www.microsoft.com/home.htm>. L'adreça URL especifica el nom de l'equip en el que s'emmagatzema la pàgina i la seva ruta d'accés exacte.

¿I la realitat quina és? La realitat de les pàgines Web, és la lentitud i l'enorme capacitat per a donar-nos tot tipus d'errors de la més diversa índole; ¿què fer davant d'ells?. Anem per parts: Amb la lentitud creixent d'internet, no es pot fer gran cosa, és deguda fonamentalment a l'afluència massiva de persones a aquesta xarxa. Els recursos són limitats i la necessitat és infinita, així doncs, paciència. Pel que fa als errors d'Internet, sembla que estiguin codificats de manera que cap mortal els pugui entendre; si esteu en una situació d'error en una pàgina Web, el més fàcil és revisar l'adreça URL, per tal de comprovar si és la correcta, si no és així, val més intentar una altra adreça i veure que passa.

Com no tot són problemes aquí teniu una llista d'adresses que estan lligades a l'infermeria, extretes de la revista "Nurse Educator Volume 21, Number 5 September/October 1.996":

Comença a navegar...

Tema	Adreça Internet
Alzheimer's Disease Website	http://med-amsa.bu.edu/Alzheimer/Home.Html
American Diabetes Association	http://www.diabetes.org
Family Caregiver Alliance	http://www.caregiver.org
Computers in Nursing	http://cin.lrpub.com/cin/
Kids Health org	http://www.cdc.gov/nchswww/nchshome.html