



**Universidad
Zaragoza**



**Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza**

Universidad de Zaragoza

Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Enfermería

Curso Académico 2013-2014

TRABAJO FIN DE GRADO

"Autocuidados para la prevención de las dolencias y patologías en músicos"

Autora: Martínez Giménez, Ana

Tutora: Germán Bes, Concha

AGRADECIMIENTOS

El presente Trabajo Fin de Grado ha sido realizado bajo la supervisión de la profesora Concha Germán Bes, a quien quiero expresar mi más profundo agradecimiento por la ayuda, tiempo y dedicación que ha tenido para que pudiera salir adelante este trabajo.

Me gustaría también mostrar mis agradecimientos a todas aquellas personas que me han facilitado información y material, sin los que no hubiera sido posible realizar este proyecto.

Finalmente, agradecer a mi familia y amigos por toda la ayuda, paciencia, consejos y apoyo que me han brindado durante este tiempo.

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	6
METODOLOGÍA.....	7
DESARROLLO	8
CONCLUSIONES	18
BIBLIOGRAFÍA.....	19
ANEXOS	23

RESUMEN

- Introducción: los músicos debido a su actividad instrumental sufren tanto en su periodo de aprendizaje como en su vida profesional una serie de patologías que afectan a su calidad de vida. Pueden ser lesiones musculoesqueléticas, distonía focal o túnel carpiano (relacionadas con la posición), auditivas (relacionadas con los elevados niveles de sonido) o psicológicas (relacionadas con la competitividad interpersonal o como consecuencia de las lesiones físicas). La técnica Alexander es una reeducación de la forma en que la persona se usa a sí misma durante su actividad cotidiana y en este caso se propone como una prevención eficaz contra gran parte de las dolencias y patologías asociadas.

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Scielo, PubMed, Dialnet y Alcorze acerca de las principales patologías que se dan en músicos, así como en revistas científicas y páginas web. La información encontrada es casi en su totalidad de los últimos 10 años.

Se han elaborado sesiones educativas para la identificación y prevención de las principales dolencias y patologías, tanto físicas como psicológicas, que surgen en los músicos a causa de la práctica instrumental.

Como conclusión general podemos decir que tras las sesiones de autocuidados para enseñar a tocar un instrumento de manera saludable se podrán prevenir y/o mejorar los síntomas de las lesiones asociadas a la práctica musical, reduciendo así su incidencia.

- Palabras Clave: "patologías"/ "phatology" , "músicos"/ "musicians" y "prevención"/ "prevention".

ABSTRACT

- Introduction: due to consistent instrumental performance, musicians suffer from a series of pathologies that are developed in their learning period and along their career and compromise their life's quality.

There can be found musculoskeletal conditions, focal dystonia and carpal tunnel Syndrome position-related, auditory dysfunction associated to the high level sounds or psychological disorders related to rivalry or their own physical condition.

Alexander's technique is proposed as an effective method to prevent musicians from some of the associated pathologies.

- Objectives: to prepare instructive lectures in order to identify and prevent main pathologies that rise from instrumental performance, physical or psychological.

- Method: bibliographical research on the main pathologies undergone by musicians has been carried out in databases such as Scielo, PubMed, Dialnet y Alcorze, as well as in scientific magazines and web pages. The information found dates from 10 years ago to present.

- Conclusions: we propose a series of self-care lectures that teach how to play an instrument in a healthy way, directed to the population at risk.

The aim is to prevent and improve the symptoms of conditions related to instrumental performance, also reducing it's incidence.

- Key words: patologías/pathologies, músicos/ musicians, prevención/ prevention

INTRODUCCIÓN

La elección del tema ha sido influenciada tanto por las personas que me rodean como por la experiencia propia basada en mi dedicación a la música. Dialogando con compañeros intérpretes y profesores de música clásica parece que ha aumentado la necesidad de una atención personalizada y un plan de cuidados adecuado a su situación personal.

Las dolencias de los músicos no son consideradas patologías graves o mortales ni poseen gran interés mediático. Esta es una de las razones por las que ni la sanidad ni la sociedad han sido conscientes durante mucho tiempo (y siguen sin serlo como merece) de la necesidad de asistencia a estas personas y la relevancia que individualmente supone sufrir una de estas patologías en su situación.

Las manifestaciones suelen ser tardías, y una vez diagnosticado el problema, puede desembocar en la mayoría de los casos en un cambio de vida total debido al abandono de su profesión. Es aquí donde reside la importancia de recibir una educación temprana, lo que hace más eficaz la prevención que el tratamiento.¹⁻²

Según la información recogida de la Asociación Española de Orquestas Sinfónicas (AEOS) y la Junta de Castilla y León, España cuenta con 29 orquestas profesionales constituidas por unos 70 músicos de media y un total de 124 conservatorios profesionales.³⁻⁴

Viendo estos datos no es de extrañar que la necesidad de sanidad sea cada vez más manifiesta y que profesionales como enfermeras, en este caso, muestren su interés por promover la salud de este colectivo. El progreso también se ve favorecido por el hecho de que cada vez más personas se encuentran en esta doble condición de sanitario-músico.

Podemos decir entonces, que se trata de un problema emergente, por lo que actualmente no abunda la información ni la concienciación entre los músicos de pedir asistencia cuando la precisen.

En la revisión bibliográfica, se han encontrado las lesiones músculo-esqueléticas⁵ como patología más relevante y además otros artículos referidos a los aspectos psicológicos ocasionados por la competitividad, y otras patologías como son las lesiones cutáneas (debido al contacto con el instrumento), túnel carpiano (por el esfuerzo y peso del instrumento), distonía focal (a causa de la contracción mantenida de los músculos de ciertas regiones del cuerpo) o sordera (exposición a grandes intensidades sonoras).⁶⁻⁷⁻⁸

La gran mayoría de estos profesionales (85%) comienzan sus estudios musicales antes de finalizar la época de crecimiento, por lo que deben cuidar las condiciones y posturas asociadas a la práctica del instrumento, con el que pasan una media de 4 horas diarias.⁹⁻¹⁰

Muchos artículos coinciden en que se trata de una etiología multifactorial, aunque en la mayoría de los casos predominan las patologías músculo-esqueléticas como consecuencia del mantenimiento de posiciones forzadas y se manifiestan con dolor, tensión o rigidez.¹¹⁻¹²⁻¹³

En ocasiones, estas situaciones de malestar físico o incluso incapacidad desembocan en un estado de estrés, ansiedad y/o depresión. En otras, las afectaciones psicológicas son los indicadores de la competitividad y presión a la que están sometidos estos profesionales.¹⁴⁻¹⁵⁻¹⁶

Algunos de los métodos preventivos que han demostrado ser eficaces son los estiramientos (buscan la máxima amplitud en la movilización de las articulaciones que van a estar sometidas a gran actividad) y la técnica Alexander (consiguiendo un mayor control sobre las posiciones y movimientos del cuerpo).¹⁷⁻¹⁸

La técnica Alexander es una habilidad para cambiar los hábitos que causan tensión innecesaria en todo lo que hacemos diariamente. Puede ayudar a aumentar el rendimiento en cualquier actividad y aliviar el dolor y el estrés causado por los hábitos posturales, como por ejemplo encorvar la espalda. La técnica funciona mediante el restablecimiento del equilibrio natural para promover la postura erguida y mejorar la conexión cuerpo-mente.

Con la utilización de estos métodos no solo se produce una mejoría en la salud sino que también beneficia a la interpretación, liberando a la música de toda tensión.

Autores con estudios de interés como Branquinho Fragelli, Thais Oliveira y de Araújo Günther, Isolda (fisioterapeuta y psicóloga especializadas en posiciones del cuerpo y movimientos de los músculos como en psicología del desarrollo) proponen unas directrices basadas en tres componentes: las creencias de los músicos en el comportamiento preventivo, una evaluación de las condiciones de trabajo y la influencia social. ¹⁹⁻²⁰

Un ejemplo de la necesidad de trato individualizado es el de un músico que acude al médico con dolor y dificultad para movilizar la muñeca; el doctor le dice que sufre tendinitis y que debe inmovilizar la articulación. Esto sería algo fuera de lo imaginable en un intérprete profesional y un gran contratiempo para un estudiante.

En este trabajo se pretende elaborar un programa para la promoción de la salud tanto física como psicológica entre los músicos de tercer y cuarto curso de grado medio, ya que es el momento en que pueden comprender la importancia de unos buenos hábitos sin ser demasiado tarde. Este programa será una parte importante de los autocuidados que deberán incorporar a su vida cotidiana, desde cómo mantener una correcta sedestación durante las comidas a la manera de colocar el cuerpo para lavarse los dientes. Posteriormente deberán extrapolar estas posiciones y sensaciones a su actividad musical.

OBJETIVOS

OBJETIVO DEL TRABAJO

- Elaborar sesiones para la prevención y mejora de estas patologías en alumnos de tercer y cuarto curso de grado medio del conservatorio profesional de música de Huesca.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Identificar los principales trastornos físicos que sufren los músicos y su prevención.
- Conocer las causas y maneras de combatir el estrés y la ansiedad.
- Proporcionar herramientas para saber actuar frente a situaciones que perjudiquen la salud.

METODOLOGÍA

Para la elaboración de nuestro plan de cuidados se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Scielo, PubMed, Dialnet y Alcorze.

Las principales palabras clave han sido "patologías", "músicos" y "prevención" en la búsqueda en castellano y "musician", "phatology" y "prevention" en la búsqueda en inglés.

En algunos casos no se obtenían resultados con la palabra "phatology", por lo que ha sido sustituida por otras similares como "diseases", "disorders" o "ailment".

Bases de datos	Palabras Clave	Resultados Encontrados	Resultados Utilizados	Limitaciones de Búsqueda
Scielo	Patologías Músicos Prevención/ Musicians Phatology Prevention	6	4	Artículo Completo
PubMed	Diseases Musicians / Disorders Musicians	432	5	Año Artículo Completo
Dialnet	Patologías Músicos	14	3	Artículo Completo
Alcorze	Patologías Músicos	33	1	Artículo Completo

Además se ha ampliado la búsqueda bibliográfica a otras fuentes de datos como páginas web de internet y bases impresas como revistas médicas, libros de la biblioteca del conservatorio profesional de música de Huesca y préstamos de profesionales tanto de salud como músicos.

Para las lecturas seleccionadas se han tenido en cuenta los criterios de: diseño del artículo, acceso a la documentación e idiomas. En el diseño y acceso a la documentación ha predominado la búsqueda de artículo completo y año de publicación posterior a 2004. En cuanto a idiomas se han considerado español e inglés.

DESARROLLO

Contexto social y población diana

En el arte de la música en general, los individuos están expuestos desde pequeños a la competitividad y la obsesión por ser el mejor, lo que lleva a situaciones de estrés y sensación de continuo fracaso acompañado de desmotivación.

En la etapa profesional estos fenómenos se intensifican. A menudo cuando acaban sus clases o vida laboral no dedican su tiempo a otras actividades recreativas que relajen su cuerpo y mente, sino que sus vidas siguen girando en torno a la música.

Es necesaria una educación temprana que les ayude a liberar las tensiones tanto físicas como psicológicas y realizar la práctica instrumental de la manera más ergonómica posible para evitar futuras patologías.

Programa

Se ha elaborado la programación de cuatro sesiones repartidas a lo largo de un mes. Serán impartidas por una enfermera del Hospital San Jorge de Huesca y un especialista en Técnica Alexander y estarán dirigidas a los

alumnos de tercer y cuarto curso de grado medio del Conservatorio Profesional de Música de Huesca.

Los beneficiarios de este programa han sido elegidos por encontrarse en los cursos centrales del aprendizaje musical y se cree que poseen las habilidades para poder realizar con éxito las prácticas.

Diagnósticos de Enfermería ²¹

Se estudia a la población diana y se identifican en ellos los siguientes diagnósticos de enfermería según las necesidades de Virginia Henderson:

- Patrón respiratorio ineficaz r/c ansiedad m/p alteración del ritmo respiratorio
- Riesgo de intolerancia a la actividad r/c dolor crónico.
- Deterioro de la integridad cutánea r/c práctica de un instrumento m/p erupciones cutáneas.
- Riesgo de baja autoestima situacional r/c cambio de rol social. ²¹

Redes de apoyo

Como ya hemos planteado anteriormente se trata de un problema todavía emergente, por lo que no se han encontrado redes de apoyo específicas para este colectivo.

Recursos

MATERIAL	PRESUPUESTO
Salón de actos del Conservatorio	Aporta el Conservatorio
Cañón de proyección	Aporta el Conservatorio
Ordenador portátil	Aporta la organización
Carteles de cartulina (1ª sesión)	15 €
Colchonetas/esterillas (2ª, 3ª y 4ª sesión)	70 €
Bolígrafos y encuestas para la evaluación final	10 €
Cuadernillos 1ª sesión: Aprende a identificar los problemas	25 €
Cuadernillos 2ª sesión: Estiramientos previos y relajación	25 €
Cuadernillos 3ª sesión: Técnica Alexander parte 1	25 €
Cuadernillos 4ª sesión: Técnica Alexander parte 2	25 €
Total	195 €

Además de los recursos materiales también hay que contar con el salario de los tres profesores, que harán una suma de 300 €. El total del presupuesto será de 495 euros.

Planificación del programa de autocuidados

Se repartirán las cuatro sesiones a lo largo de un mes para que cada semana puedan afianzarse y practicarse los conocimientos adquiridos y no se produzca una acumulación de información. (ANEXO 1)

Tendrán una duración de una hora y quince minutos aproximadamente y se impartirán en el salón de actos del Conservatorio Profesional de Música de Huesca.

Se ha pensado esta actividad para los primeros cuatro sábados del curso 2014/2015 en horario de mañana. El primer grupo comenzará a las 9:30 hasta las 10:45 y el segundo de 11:00 a 12:15 para que todos los interesados puedan asistir sin perder clase entre semana.

Sesión 1. Aprende a identificar los problemas

Objetivo: aprender las principales dolencias tanto físicas como psicológicas que se suelen dar en este tipo de actividades, la relevancia que tienen y las consecuencias que pueden ocasionarles en su vida diaria, por lo que es necesario evitarlas, de ahí la justificación del curso.

Bienvenida: Saludo inicial. Se realiza la presentación del personal docente y se agradece la participación de los individuos presentes. (5 minutos).

Presentación: cada alumno debe decir su nombre e instrumento y ellos mismos se irán clasificando en tres grupos según pertenezcan a la familia de viento, cuerda o percusión. Esto resultará útil para la siguiente actividad. (10 minutos).

Evaluación de conocimientos: Se les pregunta a grandes rasgos lo que saben acerca de las dolencias que pueden presentar los músicos a causa de la actividad instrumental. Si tienen algún caso cercano... (5 minutos).

Introducción: con ayuda de un cañón y proyecciones se exponen las diferentes dolencias y patologías de manera dinámica, las causas que las producen, las repercusiones y la evolución si no son tratadas a tiempo. (20 minutos)

Ejercicio: realizaremos un juego para que cada grupo se identifique con las patologías propias de su familia instrumental. Se elaboran carteles con los nombres de las enfermedades y consensuan entre los grupos, cuál debería quedarse cada cartel. (20 minutos)

Dudas: los participantes expondrán las dudas que les han surgido durante la sesión. (10 minutos)

Despedida: se les reparte la sesión de forma escrita en un cuadernillo para que puedan consultarlo si les surgen dudas y para que lo compartan con sus padres y profesores. (5 minutos)

Sesión 2. Estiramientos previos y relajación 22-23-24

Objetivo: Aprenden la importancia del calentamiento antes de obligar a los músculos y tendones a mantener posiciones forzadas de una manera repetitiva, así como los beneficios de la yoga y la relajación a todos los niveles.

Bienvenida: saludo inicial. Se presenta al personal docente de esta sesión y se agradece a todos los presentes su participación y constancia en el programa. (5 minutos)

Presentación: se presentan nuevamente los participantes a la nueva docente. En este caso se trata de una profesional en el campo del yoga y la relajación. La presentación se realizará de una manera algo especial. Cada alumno respirará tan hondo como pueda y durante la exhalación dirá su nombre. De esta manera además se va rompiendo el hielo. (10 minutos)

Introducción: Breve explicación de las posibles situaciones estresantes en sus vidas, las manifestaciones y repercusiones. Diferencia entre estrés y ansiedad. (10 minutos)

Estiramientos: a cada uno de los tres sectores se les enseñarán los ejercicios de estiramiento más eficaces según el grupo al que corresponden. Así pues, los de viento realizarán ejercicios de respiración, postura, lengua, músculos faciales y dedos; los de cuerda corporales y de muñecas y dedos;

y los de percusión flexibilizarán sus articulaciones, sobre todo dedos, muñecas y codos (ANEXO 2). (10 minutos)

Relajación: La profesora de yoga impartirá nueve posiciones básicas que podrán utilizar luego en sus casas una vez les sea repartida la información de la sesión por escrito. (ANEXO 3) (30 minutos).

Comentarios/ dudas: se les preguntará a los participantes acerca de su sensación antes y al finalizar la sesión y se resolverán las dudas. (5 minutos)

Despedida: Reparto del cuadernillo de la sesión (5 minutos)

Sesión 3. Técnica Alexander, parte 1 25-26-27

Objetivo: Dar a conocer la técnica Alexander y sus directrices básicas.

Bienvenida: Saludo inicial. Se da la bienvenida a los participantes. (5 minutos)

Presentación: Identificación del profesor de técnica Alexander. Se presentan uno a uno los integrantes del grupo al nuevo docente. (5 minutos)

Introducción: Se comprueban los conocimientos previos de los participantes sobre este método. A continuación con el respaldo de una presentación se explican los conceptos básicos. ¿Para qué sirve?, ¿Qué aplicación tiene esta técnica en la música?, ¿Cuáles son los beneficios de su práctica?, ¿Qué es el miedo escénico?... (20 minutos)

Ejercicios prácticos: el primer ejercicio se trata de reflexionar, pensar qué ocurre con la posición de nuestro cuerpo durante las acciones de la vida diaria (lavarse los dientes, sentarse a comer...). Después aprenden a reconciliar las relaciones cuerpo- mente y por último las tres directrices básicas de una buena postura corporal. (35 minutos)

Comentarios/ dudas: es el momento, si alguien lo desea, de hacer algún comentario, sugerencia o preguntar dudas que hayan ido surgiendo durante la sesión. (5 minutos)

Despedida: Se agradece la participación, colaboración y presencia de los asistentes sugiriendo la aplicación de la técnica durante la siguiente semana en sus acciones de la vida cotidiana. (5 minutos)

Sesión 4. Técnica Alexander, parte 2 25-26-27

Objetivo: Proporcionar a los alumnos una aplicación más práctica de la técnica Alexander al instrumento.

Bienvenida: Saludo inicial, Agradecimiento a los presentes. (5 minutos)

Presentación: rueda de presentación entre los participantes. (5 minutos)

Introducción: Intercambio de opiniones y comentarios acerca de la semana, de sus experiencias y la observación de la posición en sus actividades rutinarias durante este periodo de tiempo. Presentación visual de las directrices específicas. (20 minutos)

Ejercicios prácticos: Practicar las 3 posturas: caída, excesivamente arqueada hacia delante y equilibrada y comprobar en cuál de las respiraciones es más amplia. Ejercicios tomando como referencia la estabilidad de la pared y el suelo (posición semi-supina). Pensar previamente las acciones que queremos que sucedan (tanto internas como externas) pero sin movimiento muscular. (30 minutos)

Comentarios/dudas: se resuelven las dudas surgidas durante esta sesión y la anterior. Facilitación de más información o contacto con centros especializados si alguien lo demanda. (5 minutos)

Despedida: Se efectúa el reparto del cuadernillo-resumen de la sesión y la encuesta anónima de satisfacción. Agradecimiento de la participación durante las cuatro sesiones. (10 minutos)

Evaluación

Al final de la última sesión se realiza una evaluación con los 3 docentes para intercambiar opiniones, aspectos a mejorar y sugerencias.

Además de esto se pasa una breve encuesta con diferentes objetivos que se pretenden conseguir para que los alumnos valoren del 1 al 5 su satisfacción con el cumplimiento de los mismos. Siendo 1 muy en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 indeciso, 4 de acuerdo y 5 muy de acuerdo. (ANEXO 4).

Posteriormente se realiza otra reunión conjunta entre profesores y organizadores comprobando los resultados de las encuestas y evaluando si realmente se han cumplido los objetivos del programa de autocuidados

Carta descriptiva

Nombre del curso: programa de autocuidados para músicos

Duración: 1h 15 min

Sesión: número 1

Lugar: Salón de actos del conservatorio **Dirigido a:** músicos de tercer y cuarto curso de grado medio residentes en Huesca

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Bienvenida y Presentación: personal docente- alumnos	Introducir en el conocimiento del tema a profesores y estudiantes	Actividad de clasificación de instrumentos por familias, para diferenciar entre las patologías de unos y las de otros	Cartulinas para marcar las diferentes familias entre las que deberán escoger la que les corresponde	15´
Evaluación de conocimientos	Explicar los aspectos que se consideran importantes y si tienen constancia de algún caso cercano.	Participación sobre todo por parte de los alumnos, el docente únicamente guía y pregunta sobre sus conocimientos y experiencias	-----	5´

Introducción	Descripción de las principales patologías que pueden sufrir en un futuro según las diferentes familias en las que se han dividido los participantes.	Proyección de una presentación que reúne las principales patologías físicas que aparecen con frecuencia en músicos a causa de la práctica musical.	Cañón proyector	20´
Ejercicio	Explicar qué aspectos tiene que prestar mayor atención según las patologías que le resulten más propias a su instrumento.	Se elaboran carteles con los nombres de las patologías vistas en la proyección y todavía separados en grupos se debate a qué familia afecta más cada patología	Cartulinas y rotuladores	20´
Dudas y despedida	Expresar las dudas de que hayan quedado y recoger las sugerencias para mejorar el programa.	Levantar la mano y por orden e individualmente se resuelven las cuestiones.	-----	10´

CONCLUSIONES

1. Desde hace tiempo se ha detectado una estrecha relación entre la práctica de instrumentos musicales y la aparición de ciertas dolencias e incluso patologías sobre todo de carácter musculoesquelético. Estas enfermedades pueden evitarse si los alumnos tienen una información adecuada desde los primeros años de aprendizaje.
2. Se propone con un doble fin, un programa de autocuidados dirigido a intérpretes de música clásica que pretende enseñar a tocar un instrumento de manera saludable y así prevenir futuras lesiones causadas por una mala praxis. En el caso de que las lesiones sean ya manifiestas, se puede trabajar en la mejora de la sintomatología.
3. Con las indicaciones que se proporcionan en este programa, los músicos pueden evitar la aparición de múltiples dolencias específicas de su práctica musical e incorporar cuidados preventivos a su estilo de vida. De esta manera también se reduciría la incidencia de estas enfermedades en la población y se produciría una mejoría en su calidad de vida y su salud tanto física como psicológica.

BIBLIOGRAFÍA

- ¹ Martín López, Tomás; Palacios Sanz, José Ignacio; Farias Martínez, Joaquín. ¿Es necesario educar en salud en los conservatorios de música? Eufonía: Didáctica de la música, ISSN 1135-6308, Nº 55, 2012, págs. 95-102.
- ² Fernando Antón Fernando; Vicente, Marta Elena. Las lesiones del músico, tratamiento desde la fisioterapia y prevención. Localización: Eufonía: Didáctica de la música, ISSN 1135-6308, Nº 53, 2011, págs. 67-75
- ³ Asociación Española de Orquestas Sinfónicas. AEOS [consulta el 3 de junio de 2014] <http://www.aeos.es/docs/aeos.pdf>
- ⁴ Junta de castilla y león, plataforma educativa Conservatorio de Música "Cristóbal Halffter" [consulta el 2 de junio de 2014] http://cpmhalffter.centros.educa.jcyl.es/sitio/index.cgi?wid_seccion=10&wid_item=161
- ⁵ Navia Álvarez P, Arráez Aybar A, Álvarez Martínez P, Ardiaca Burgués L. Incidencia y factores de riesgo de dolor cervical en músicos de orquestas españolas. Mapfre medicina, Vol. 18, Nº1, 2007, págs. 27-35
- ⁶ Gambichler, Thilo; Boms, Stefanie; Freitag, Marcus. Contact dermatitis and other skin conditions in instrumental musicians. BMC Dermatology 2004, 4
- ⁷ A. B. M. Rietveld & J. N. A. L. Leijnse. Focal hand dystonia in musicians: a synopsis. Clin Rheumatol (2013) 32:481–486
- ⁸ Schink T, Kreutz G, Busch V, Pigeot I, Ahrens W. Incidence and relative risk of hearing disorders in professional musicians. Occup Environ Med. 2014 Jul;71(7):472-6
- ⁹ Viaño Santasmarinas, Jorge Juan. Estudio de la relación entre la aparición de lesiones musculoesqueléticas en músicos instrumentistas y hábitos de actividad física y vida diaria. Grupo de Investigación y Promoción de

Actividad Física y Salud del INEF de Galicia (GIPAFS) [Consulta el 6 de junio de 2014]: <http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c153.pdf>

¹⁰ Los trastornos musculoesqueléticos en los violinistas profesionales y violas. Revisión sistemática. Acta Ortop Bras. 2012; 20(1): 43–47

¹¹ Steinmetz A, Seidel W, Muche B. Impairment of postural stabilization systems in musicians with playing-related musculoskeletal disorders. J Manipulative Physiol Ther. 2010 Oct;33(8):603-11

¹² Ramella M, Fronte F, Converti RM. Postural disorders in conservatory students: the Diesis project. Med Probl Perform Art. 2014 Mar;29(1):19-22

¹³ Roset-Llobet, Jaume; Rosinés-Cubells, Dolors; Saló-Orfila. Josep M. Detección de factores de riesgo en los músicos de Cataluña. Medical Problems of Performing Artists; 15: 167-174; 2000. [Consulta el 5 de junio de 2015]. Revisado en: http://conservatoriosegovia.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/Factores_de_riesgo_en_musicos_de_Catalunia.pdf

¹⁴ Medeiros Barbar, Ana Elisa; de Souza Crippa, José Alexandre; de Lima Osório, Flávia. Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. Elsevier, Journal of Affective Disorders 152-154 (2014) 381–386

¹⁵ Ramos Ramos, Pablo; IES Joan Coromines de Benicarló, España. Validez de ejercicios respiratorios para reducir ansiedad. Revista Internacional de Educación Musical. Nº1 Julio 2013

¹⁶ Khalsa SB, Cope S. Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: a preliminary study. Med Sci Monit. 2006 Aug;12(8):CR325-31

- ¹⁷ Carretero Aguado, Alberto. Beneficios de la Técnica Alexander para los alumnos de los Conservatorios de Música. Revista digital para los profesionales de la enseñanza. Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía. Nº7 Marzo 2010
- ¹⁸ Cobos, Belén. Técnica Alexander. [Consultado el 7 de junio de 2014] Revisado en: <http://tecnicalexander.es/>
- ¹⁹ Correa Rodríguez, Ernesto. Hábitos saludables para músicos. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas. Nº 27 Febrero de 2010
- ²⁰ Branquinho Fragelli, Thais Oliveira; de Araújo Günther Isolda; Ecological approach to assessing determinants of preventive behavior: Proposal inventory applied to musicians. Por musi Nº25 Belo Horizonte enero / junio 2012
- ²¹ NANDA international. Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación. Elsevier 2010
- ²² Romo, Sandra. ¿Cómo debe ser el ejercicio para músicos?. Junio 2013. [Consultado el 7 de junio de 2014]. Revisado en: <http://www.musicianshealthcare.com>
- ²³ Salas Durán, Mariana. Hábitos de estiramiento y calentamiento en violinistas. La retreta Año II - No. 3 Julio- Septiembre 2009, Costa Rica
- ²⁴ Yogaesmas.com. 9 posiciones de yoga para principiantes. [Consultado el 10 de junio de 2014]. Revisado en <http://es.slideshare.net/yogaesmas/yoga-parap principiantes>
- ²⁵ The Society of Teachers of the Alexander Technique. [Consultado el 13 de junio de 2014]. Revisado en: <http://www.stat.org.uk/alexander-technique>

²⁶ Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España. [Consultado el 13 de junio de 2014]. Revisado en: <http://www.aptae.net>

²⁷ García Martínez, Rafael. Optimiza tu Actividad Musical, La Técnica Alexander en la Música. Rivera editores, Valencia 2011 V-4320-2011

²⁸ Técnica Alexander. [Consultado el 15 de junio de 2014]. Revisado en: <http://www.tecnicaalexander.com.mx/hist.htm>

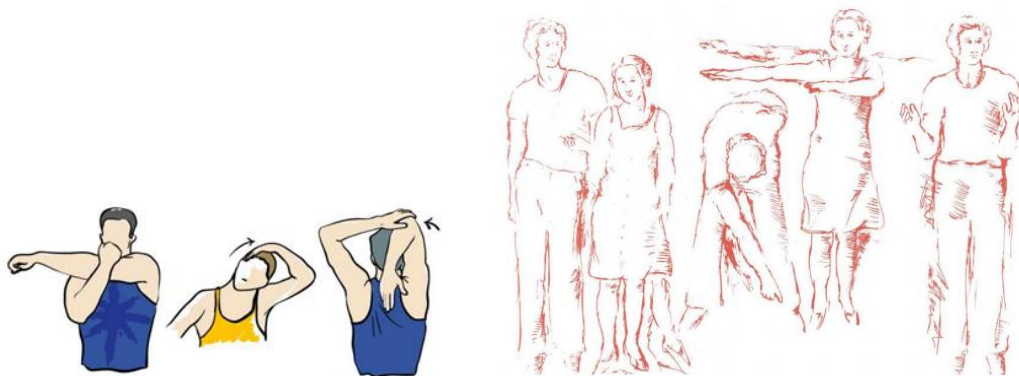
ANEXOS

ANEXO 1 Cronograma de sesiones






	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Aprende a identificar los problemas	Enfermera Hospital San Jorge			
Estiramientos previos y relajación		Especialista en yoga y relajación		
Técnica Alexander parte 1			Profesor de técnica Alexander	
Técnica Alexander parte 2				Profesor de técnica Alexander

Anexo 2 Ejercicios para instrumentistas ²²⁻²³

<https://www.youtube.com/watch?v=kvqsVu2RBIE>



ANEXO 3. ENCUESTA DE EVALUACIÓN

Marque con una X su nivel de satisfacción	 Muy en desacuerdo	 En desacuerdo	 Indeciso	 De acuerdo	 Muy de acuerdo
1. Las sesiones se han realizado de manera amena y didáctica					
2. A partir de ahora realizaré un estudio más consciente					
3. Conozco las patologías más frecuentes entre los músicos					
4. Además de identificarlas, sé la manera de prevenirlas					
5. Estas actividades pueden ser útiles también en el día a día					
6. He tenido sensaciones nuevas de relajación/ bienestar					
7. Se han empleado medios materiales suficientes					
8. Encuentro útiles las actividades realizadas					
Ruegos y preguntas:					

Anexo 4. Historia de la técnica Alexander²⁸

En Australia, a finales del siglo XIX, un joven y exitoso actor llamado Frederick Matthias Alexander (1869-1955) comenzó a tener graves problemas con su voz en el escenario. Los médicos no pudieron ayudarlo y Alexander, convencido de que la causa del problema residía en la forma en que manejaba su propio cuerpo, decidió observarse en espejos al recitar. Largas investigaciones lo llevaron a descubrir importantes principios que afectan la coordinación de la mente y el cuerpo.

Con este auto aprendizaje logró resolver sus padecimientos y vio que también podía ayudar a otras personas. El resto de su vida se dedicó a enseñar su técnica.

En 1904 se instaló en Londres, donde contó con el apoyo de numerosos médicos y tuvo entre sus alumnos a grandes personajes de la época, como Sir Henry Irving, John Dewey, Aldous Huxley y Sir Bernard Shaw. Desde 1931 hasta su muerte trabajó formando a otros profesores para impartir la Técnica.

A lo largo de las décadas se han ido acumulado los descubrimientos científicos que corroboran los principios de Alexander. En 1973 Nicolaas Tinbergen dedicó a la Técnica la mayor parte de su discurso de recibimiento del Premio Nobel de Medicina y Fisiología.

Hoy en día los conocimientos de la Técnica Alexander siguen evolucionando y su aceptación se extiende por todo el mundo, solamente en el Reino Unido hay alrededor de 1,000 profesores, y su enseñanza tiene lugar en instituciones de la talla de: London Academy of Music and Dramatic Art, Royal College of Music, Eton College, Julliard School, Metropolitan Opera y New York University.