



ASECIMET

# Boletín

PRIMAVERA

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES AÑO: 2013 NÚM: 03

---

## EDITORIAL

Se acaba el invierno y empieza un nuevo ciclo de la naturaleza. La Primavera, momento en que todo aquello que ha estado en estado de latencia durante los fríos meses de ésta estación, florece con fuerza aprovechando la energía que emerge de la madre tierra. Es el momento de movilizar todo aquello que hemos estado preparando con esmero.

ASECIMET, como no podía ser de otra manera, ha intentado seguir estos principios. Su actividad invernal ha sido un momento de gestación de lo que os tenemos preparado para la próxima primavera, por lo que no hemos hecho mucha actividad visible pero sí de riego.

Empezamos el año, a primeros de enero, haciendo una charla en el Casal de Gent Gran Quatre Camins, en el barrio de Poble Nou de Barcelona sobre la prevención de gripes y resfriados con alimentos y plantas aromáticas y medicinales. Fue una charla de lo más interesante en que los asistentes destacaron la originalidad de la visión que dimos sobre cómo afrontar estos típicos problemas de las épocas de invierno.

Otra actividad que nos hizo especial ilusión fue poder compartir un rato con la monja benedictina Teresa Forcades, a la que le dedicamos un boletín especial por el calado de sus respuestas que nunca dejan indiferente.

En cuanto a lo que viene, empecemos por lo más inmediato: en este mismo boletín podréis leer la entrevista a Jordi A. Jauset, un ingeniero especialista en musicoterapia quién nos aporta una visión muy interesante sobre este tipo de terapia vista desde una visión científico-tecnológica.

Por otro lado, y otra de las importantes novedades recientes, es que, finalmente, ASECIMET ya tiene su cuenta bancaria con Triodos Bank, la conocida banca ética y sostenible que es completamente transparente en sus acciones financieras. Con ello, al ser soci@ de ASECIMET no sólo colaborarás para que esta asociación pueda seguir llevando a cabo sus acciones de divulgación y fomento de la medicinas naturales, si no que colaborarás de forma indirecta para la mejora del mundo a través de los proyectos que financia esta entidad financiera.

Para primeros de abril, en concreto el jueves 11 de abril, a las 6 de la tarde, os esperamos en el Col.legi Oficial de Infermers i Infermeres de Barcelona, en el C/ Pujades 350 de Barcelona, en la primera planta, para escuchar una conferencia sobre el mundo del cómic y su relación con el mundo de las medicinas tradicionales, que será realizada por Sergio Colomino, ilustrador colaborador de Norma Cómics.

Otra acción que estamos gestando para después de Semana Santa, es la realización de un concierto en una iglesia de Barcelona en la que, por un lado, se cantarán mantras tibetanos y por otro, la coral de la iglesia cantará piezas de autores clásicos. Seguro que será una gran experiencia. Búscanos en facebook y te informaremos puntualmente de ésta y otras acciones que vamos a ir realizando.



**ASECIMET**

# Boletín

PRIMAVERA

---

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES AÑO: 2013 NÚM: 03

---

Asimismo, ASECIMET ya se ha puesto en contacto con el Dr. Francisco Barnosell, un médico del que ya publicamos en nuestro último boletín, el 02, la reseña de su libro "Entre dos aguas", en el que intenta buscar explicaciones al por qué y cómo funcionan las medicinas naturales, ya que este médico catalán tiene interés en organizar un congreso de terapias naturales para el intercambio de experiencias, y cómo asociación, ya le hemos ofrecido nuestro apoyo en lo que pudiéramos colaborar.

Queremos recordar que todas estas actividades, de momento, son de carácter gratuito y abiertas a todo el mundo con el fin de hacer divulgación y difusión de todo tipo de terapias.

¡Esperamos que sea de vuestro agrado!

**Josep M<sup>a</sup> Subirà i Vallès**  
Presidente de ASECIMET

## ARTÍCULO DESTACADO

### CUÍDATE COMIENDO GRASAS

Así es. Las grasas son buenas. Han tenido siempre muy mala fama, pero son cada vez más los estudios que demuestran la importancia de comer grasa de buena calidad, en especial las que provienen del aceite de oliva de primera presión en frío y la que provienen de las frutas secas.

Concretamente, y tal y como publicamos a través de la página web y del facebook de ASECIMET, recientemente, un estudio publicado en The New England Journal of Medicine demostró que con la ingesta de 30 gr de frutos secos diarios se podía llegar a reducir hasta un 30% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hasta un 49% el riesgo de sufrir un ictus o accidente cerebrovascular.

Pero por otro lado, y tal y como publicaba un especial del diario de La Vanguardia, en Barcelona, hace pocos días, otro de los problemas de salud que más preocupan por las consecuencias que puede tener en el futuro, son los índices de sobrepeso infantil que sufren los niños actualmente.

Los riesgos que conlleva para el futuro supone sufrir enfermedades como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas articulares, hígado graso, asma e incluso cáncer.

La mayoría de veces, el sobrepeso viene sobretodo relacionado con la ingesta excesiva de azúcar, en especial el refinado, y que se puede encontrar, además del azúcar blanco, en pastas, bebidas azucaradas, pasteles, pan de molde, salsas preparadas, cereales para el desayuno, conservas o embutidos, con el peligro añadido de que este exceso de azúcar, además de las enfermedades mencionadas anteriormente, podemos añadir falta de vitaminas y minerales, disminución del sistema inmunitario, caries dentales, descalcificación de los huesos, e hiperglicemia o exceso de azúcar en sangre, lo que a veces ha estado relacionado con un estado de sobreexcitación.

Por todo ello, se hace especialmente recomendable la ingesta de frutos secos, porque tal y como demostró Patricia Casas, en su tesis doctoral "*Efecto del consumo de frutos secos sobre el balance calórico y diferentes factores de riesgo cardiovascular*", éstos tienen los siguientes efectos: por un lado, aumenta la sensación de saciedad, la sensación de hartazgo que hace que dejemos de comer, por lo que disminuirá la ingesta energética de otros alimentos. Por otro lado, hay un aumento del metabolismo energético, con lo que conseguimos un gasto energético mayor. Y finalmente, hay una absorción intestinal incompleta, aumentando la pérdida de energía por las heces.

De todas maneras, hay que advertir que no todos los frutos secos poseen estas ventajas: los cacahuetes y anacardos sí han demostrado provocar un aumento de peso por el tipo de grasas que contienen.

Finalmente, tanto para los problemas cardiovasculares como de sobrepeso, es muy recomendable el ejercicio físico aeróbico. Especialmente recomendable es un ejercicio relativamente nuevo, el Nordic Walking, un tipo de ejercicio que consiste en



**ASECIMET**

# Boletín

PRIMAVERA

---

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES AÑO: 2013 NÚM: 03

---

caminar acompañado de unos palos especialmente diseñados para que cuando se camina, lo hagamos también haciendo trabajar el tronco superior, aumentando el gasto energético y disminuyendo la presión sobre las articulaciones más débiles como son las rodillas. Además, se trabajan músculos habitualmente poco trabajados como los tríceps de los brazos.

Otro tipo de ejercicio especialmente interesante es el Tai Chi Chuan, ya que es un excelente regulador metabólico, ayudando a perder peso si hay sobrepeso o aumentándolo si se sufre de caquexia o bajo peso. Además, al ser un ejercicio de bajo impacto, no hay ninguna articulación que sufra.

**Josep M<sup>a</sup> Subirà i Vallès**



ASECIMET

# Boletín

PRIMAVERA

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES AÑO: 2013 NÚM: 03

---

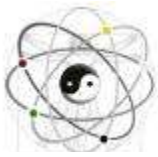
## CARTAS DE LOS ASOCIAD@S

Continuamos animando a todos aquell@s que así lo deseen, que nos envíen sus propuestas, ideas, quejas, felicitaciones, etc para incluir en este apartado de nuestro/vuestro boletín.

Recuerda que no hace falta que seas soci@ para colaborar con nosotros. Siempre que seas respetuoso con las opiniones de los demás y sea con carácter constructivo, todas las propuestas serán bienvenidas.

Envíanos tu propuesta a [info@asecimet.org](mailto:info@asecimet.org).

Gracias por tu colaboración.



ASECIMET

## INVESTIGACIÓN

En el número especial que dedicamos a la médica y monja benedictina Teresa Forcades, se habló, entre otras cosas de la vacuna contra el virus del Papiloma humano. Pues bien, la naturaleza no podía dejarnos sin su alternativa. Es por esto que os presentamos a este hongo capaz de eliminar este virus.

### ***Coriolus versicolor* y virus del papiloma humano.**

**El hongo conocido como “cola de pavo”, “yesquero de color” o *Coriolus versicolor* (L. ex Fr.) Quel., es eficaz como coadyuvante en el tratamiento de pacientes con lesiones escamosas de cuello de útero originadas por el virus del papiloma humano (HPV)<sup>1,2,3</sup>.**



Los hongos son unos “extraños seres” peculiares, fascinantes y diversos que constituyen un reino con un imprescindible papel ecológico. Han sido utilizados desde tiempos inmemoriales como una auténtica delicia culinaria por sus particulares sabores y aromas, usándose también con fines mágicos y religiosos. En la actualidad, estamos asistiendo a un abrumador interés del potencial terapéutico de estos maravillosos seres, debido a un mayor conocimiento químico y farmacológico de sus variados componentes<sup>4</sup>.

Las utilidades medicinales atribuidas a los hongos son muy numerosas, éstas se justifican debido a sus acciones antitumorales, inmunomoduladoras, antioxidantes, antiinflamatorias, hipocolesterolemiantes, antivirales, antibacterianas, antiparasitarias, hepatoprotectoras, hipoglucemiantes, neuroprotectoras, antialérgicas, prebióticas y protectoras cardiovasculares, entre otras.

Al igual que las plantas medicinales, los hongos pueden cultivarse, o recogerse en la naturaleza, aunque principalmente se cultivan y debido a que se propagan de modo vegetativo, pueden obtenerse clones fácilmente. Por otra parte, el micelio puede almacenarse y la consistencia genética y bioquímica se mantiene después de un tiempo considerable. Una ventaja respecto a las plantas medicinales, es que muchos hongos son capaces de crecer en forma de biomasa micelial en cultivos sumergidos.

En los primeros estudios realizados para estudiar la capacidad moduladora de los hongos en las funciones inmunológicas, se puso de manifiesto que dicha capacidad reside fundamentalmente en el contenido en polisacáridos, en concreto sobre los  $\beta$ -glucanos. Los  $\beta$ -glucanos son carbohidratos que se encuentran en las paredes celulares de las bacterias, hongos, levaduras, algas, líquenes y plantas como la avena o la cebada. En el caso de los hongos los 1,6 y 1,3- $\beta$ -glucanos suelen ser los más representativos, aunque se han identificado otros tipos que difieren en su peso molecular, grado de ramificación, solubilidad, viscosidad y configuración tridimensional<sup>5</sup>.

En el caso de los carpóforos de la "cola de pavo", los principales agentes bioactivos son los polisacáridopéptidos PSP y PSK, que precisamente son  $\beta(1\rightarrow3)$  glucanos con ramificaciones en 4 y 6, y restos galactosa, manosa y xilosa, unidos al péptido cuyos componentes mayoritarios son los ácidos aspártico y glutámico. Estos agentes poseen actividades antitumorales *in vitro* e inhiben el crecimiento de tumores inducidos en modelos animales<sup>6</sup>.

La actividad inmunomoduladora inespecífica de *C. versicolor* hace que este hongo pueda ser útil como coadyuvante en el tratamiento de patologías oncológicas, siendo también de especial utilidad en casos de infecciones bacterianas o víricas.

Con el objetivo de evaluar la eficacia del tratamiento con un preparado a base de talos jóvenes de *C. versicolor* en lesiones de cuello de útero por papilomavirus humano, Couto et al. (2006), realizaron un estudio de intervención, prospectivo, aleatorizado, abierto, en el que participaron 84 pacientes con lesiones de cuello de útero causadas por HPV. En este estudio, el tratamiento durante un año a base de *C. versicolor* en pacientes con lesiones cervicales por VPH, originó una regresión en las lesiones en el 72,5% de los casos (confirmación colposcópica y citología) frente a un 47,5% del grupo control. En relación a la evolución de la tipificación de VPH de alto riesgo, se constató que en el grupo que recibió el tratamiento se negativizó en el 90% de los casos, frente al 8,5% del grupo control.

No se han descrito efectos tóxicos ni mutagénicos con dosis terapéuticas en los distintos preparados a base de *C. versicolor*. Los estudios de toxicidad demuestran su inocuidad; en el caso de extractos acuosos, se ha establecido en animales dosis letales por encima de 5000 mg/Kg<sup>7</sup>. Tampoco se han citado potenciales interacciones farmacológicas, aunque por sus efectos estimulantes sobre células inmunes puede interactuar con fármacos inmunodepresores. En conjunto puede ser considerada una droga farmacológicamente segura para el consumo humano y solo podría haber contraindicaciones en pacientes con enfermedades autoinmunes<sup>8</sup>.

## REFERENCIAS

1. Couto JS, Salgueiro L. Evaluación de un preparado de *Coriolus versicolor* en pacientes con lesiones cervicales por papilomavirus. *Rev Fitoter* 2008; 8 (2): 5-10.
2. Couto JS. *Coriolus versicolor* no tratamento de lesões de HPV no colo do útero. *Rev Fitoter* 2009; 9 (Supl 1): 55-58.
3. Couto JS, Salgueiro L, Calisto R, Pereira da Silva D. - Utilização do *Coriolus versicolor* no tratamento de lesões de Papilomavírus humano (HPV) no colo do útero. *Revista de Fitoterapia* 2006; 6 (S1): 83.
4. Patel S, Goyal A. Recent developments in mushrooms as anti-cancer therapeutics: a review. *3 Biotech*. 2012 Mar;2(1):1-15.
5. Rahar S, Swami G, Nagpal N, Nagpal MA, Singh GS. Preparation, characterization, and biological properties of  $\beta$ -glucans. *J Adv Pharm Technol Res*. 2011 Apr;2(2):94-103



ASECIMET

# Boletín

PRIMAVERA

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES AÑO: 2013 NÚM: 03

---

6. Brown DC, Reetz J. Single agent polysaccharopeptide delays metastases and improves survival in naturally occurring hemangiosarcoma. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:384301. doi: 10.1155/2012/384301. Epub 2012 Sep 5.
7. Hor SY, Ahmad M, Farsi E, Lim CP, Asmawi MZ, Yam MF. Acute and subchronic oral toxicity of Coriolus versicolor standardized water extract in Sprague-Dawley rats. J Ethnopharmacol. 2011 Oct 11;137(3):1067-76. doi: 10.1016/j.jep.2011.07.007. Epub 2011 Jul 8.
8. Vanaclocha B, Cañigüeral S. (Eds.) Fitoterapia: Vademécum de prescripción. 4ª Edición. Barcelona. Masson 2003.
9. Imagen: <http://buildyourimmunity.com/>

Por **José Daniel Custodio**  
Licenciado en Biología  
Master en Fitoterapia Clínica



[www.eshealth.eu](http://www.eshealth.eu)





ASECIMET

## LA ENTREVISTA



Jordi Àngel Jauset Berrocal finalizó la carrera de piano a los 15 años. Es ingeniero en telecomunicaciones, doctorado en Ingeniería Biomédica por la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC), doctorado en comunicación por la Universitat Ramon Llull, y Máster en Psicobiología y Neurociencia Cognitiva por la Universitat Autònoma de Barcelona, entre otras formaciones destacadas.

### ***“La música (...) puede ser también una herramienta de crecimiento personal”***

**Además de definir la musicoterapia como el uso de la música cómo método terapéutico, ¿cómo la definiría usted?**

La música, además de ser terapéutica y actuar en nuestra parte física, emocional y mental, puede ser también una herramienta de crecimiento personal. Por ejemplo, en los niños, mediante la música y utilizando relatos de cuentos y expresión corporal, es posible inculcarles el conocimiento y aprendizaje de los valores humanos, como por ejemplo el respeto, la bondad, la generosidad, la humildad,...Algo tan necesario y que hoy día se está perdiendo en esta sociedad que prima lo material y que juzga a las personas por lo que tienen y no por lo que son.

Recuerdo, en este sentido, una anécdota de la vida de Mozart relatada por él mismo en sus famosas cartas a su padre. Le explica, en una de ellas, que al finalizar el estreno de su *Concierto para piano y orquesta n. 21*, en el Teatro de la Corte Imperial y Real de Viena, se le acercó un admirador y le dijo: *"Herr Mozart, después de escuchar su interpretación voy a ser incapaz, a partir de ahora, de hacer el mal."*

**¿Desde cuándo hay constancia del uso de la música como método terapéutico?**

Una de las citas históricas considerada de las más antiguas es la que consta en los papiros egipcios descubiertos en Lahun (año 1889) por el egiptólogo británico William Flinders. Estos papiros, datados del año 1800 aC. son una recopilación de conocimientos médicos cuyo origen se remonta a los años 3.000 aC. Los historiadores hallaron en ellos una descripción en la que se relacionaba la música con la fertilidad en la mujer. Posiblemente sea la primera prueba documental histórica con referencias terapéuticas de la música.



## **¿Cómo llegó usted al uso de la música como método terapéutico?**

Básicamente por curiosidad. Sin duda alguna tuvieron un papel importante tanto mi experiencia musical desde edades muy tempranas como mi posterior formación universitaria. Si a ello le unes el interés que siempre he tenido hacia la salud y las terapias naturales, y la fascinación por el conocimiento del funcionamiento del cerebro, el cóctel ya está servido...Por diversas razones, en el año 2005 me integré en un grupo de investigación de Musicoterapia de la Universidad Ramón Llull y allí descubrí que existían muchos estudios, en diversos países, con claras evidencias de los beneficios terapéuticos de la música, incrementándose mi motivación y curiosidad inicial. Decidí, pues, abandonar mi anterior línea de investigación (las audiencias de televisión, que había sido el objeto de mi tesis doctoral) y dedicar mi esfuerzo al estudio y divulgación de los efectos terapéuticos del sonido y de la música.

## **¿Cuánto tiempo dura una sesión de musicoterapia y cuánto dura el efecto?**

Lo que puedo explicarte es por lo que me comentan los musicoterapeutas y por haber asistido como espectador a alguna de sus sesiones para conocer cómo es su práctica en la vida real. Yo no soy musicoterapeuta así que no poseo experiencia terapéutica directa con los pacientes.

La duración de la sesión depende del objetivo que se pretenda, si es grupal o individual y si es una sesión de musicoterapia activa o pasiva. De forma general puede durar, aproximadamente, desde 20 minutos hasta una hora e incluso algo más con sesiones grupales.

Quizás uno de los inconvenientes de la terapia musical es su temporalidad y que el efecto disminuya después de la sesión, aunque también depende de la periodicidad de las sesiones. Hay efectos físicos que se dan únicamente mientras dura la sesión, como puede ser la disminución de la percepción del dolor (depende también de cuál sea su origen o causa). Pero, tampoco es algo universalmente válido. A veces la música actúa como una enzima que potencia y facilita determinados procesos biológicos. Por ejemplo, en un reciente estudio publicado en estos últimos años se correlaciona la escucha de música, en personas afectadas por ictus y durante un mínimo de 1 hora diaria, con las mejoras de diversas capacidades cognitivas (atención, fluidez verbal) y estados de ánimo (menor irritabilidad, confusión y depresión) con relación a otro grupo control que no escuchaba música. En este caso, pues, con una periodicidad diaria, la música potenciaba y mejoraba determinadas funciones cognitivas y actuaba positivamente en el estado de ánimo del paciente, mediante un efecto acumulativo que perduraba a lo largo de los días y los meses.

## **¿Cómo se hace una sesión de musicoterapia?, ¿qué elementos se tienen en cuenta para hacer una buena “historia clínica” para “sintonizar” la frecuencia musical que más nos conviene?**

Es requisito imprescindible conocer el historial musical de la persona. Bien, directamente a través de la propia persona y, cuando ello no es posible (estado



de coma o por incapacidad de expresión verbal) a través de sus familiares más cercanos.

A partir de su música preferida y, en función de los objetivos previstos (físicos, emocionales, cognitivos, sesiones individuales o grupales, de musicoterapia activa o pasiva) el musicoterapeuta actuará consecuentemente. No es lo mismo una intervención con un niño autista, con una persona con parálisis cerebral, con alguien que padece dolor crónico, o con un paciente demente. En cada uno de los casos citados los objetivos son muy distintos y, por tanto, las estrategias a aplicar también. Puede que el objetivo sea aumentar la movilidad de una determinada extremidad o conseguir una integración grupal para evitar la apatía (algo muy importante en enfermos de Alzheimer), la estimulación de la memoria o la reducción de la ansiedad y/o el dolor, entre otros. El musicoterapeuta está suficientemente formado y capacitado para actuar adecuadamente en todos estos casos.

***“Hay muchos estudios en pacientes de postoperatorios que constatan que si escuchan su música preferida durante varios minutos al día, requieren menos fármacos y menos días de hospitalización”***

#### **¿Qué ventajas tiene la música cómo terapia frente a otros métodos?**

En las dos guerras mundiales ya se observó, en los hospitales donde se atendía a los heridos, que cuando escuchaban música se recuperaban antes e incluso necesitaban menos dosis de anestésicos. Se cita el caso de un médico, Dr. Jane, que cuando atendía a los heridos de la primera guerra mundial, iba acompañado de un gramófono y de los correspondientes discos de pasta, pues observaba que los pacientes lo agradecían y ello contribuía a su pronta recuperación.

En general, la música es una terapia bien aceptada por los pacientes. No es agresiva, su coste económico es menor y sus efectos secundarios son mínimos, siempre que se aplique correctamente. Hay muchos estudios en pacientes de postoperatorios que constatan que si escuchan su música preferida durante varios minutos al día, requieren menos fármacos y menos días de hospitalización, lo cual, ante la grave crisis en la que nos encontramos, quizás habría que plantearse seriamente su posibilidad de aplicación en los grandes centros hospitalarios.

#### **¿Cada enfermedad tiene su “banda sonora”?**

Es evidente que una enfermedad supone un desequilibrio en nuestro organismo que nos afecta física y psíquicamente. Por tanto, metafóricamente, algo se ha “desafinado”, pues el deseado estado de bienestar (armónico) queda distorsionado. Si te refieres a que cada enfermedad puede tratarse con una determinada “banda sonora” no puedo darte una respuesta. Creo que dada la individualidad del ser humano, difícilmente puede generalizarse y recomendarse una u otra obra musical para una u otra enfermedad. Como estímulo físico, la música puede aportar su contribución pero tampoco es la panacea y sus



efectos dependerán de muchísimas variables, posiblemente algunas de ellas aún desconocidas. No olvidemos que nuestra respuesta a la música no es totalmente automática, no respondemos como simples autómatas pues ésta está modulada por nuestras características individuales (experiencias, cultura, formación, vivencias,...) Por ello, una música que transmite alegría, en algunas personas puede provocarles emociones de tristeza si la asociación que mantienen con esa obra en particular es, por alguna vivencia particular, desagradable. Por ello es difícil generalizar y disponer de una "farmacopea musical".

### **¿Sobre qué alteraciones hay más evidencia científica del uso de la música cómo terapia?**

Hay muchos campos de aplicación de la musicoterapia en los que se ha evidenciado su aportación beneficiosa: autismo, enfermedades de Alzheimer y Parkinson, estados de estrés y ansiedad, tratamiento del dolor, aumento de peso en bebés prematuros, ictus... Como he comentado antes, en éstas y otras muchas alteraciones, la música actúa de forma distinta, a nivel físico, emocional y/o cognitivo, en función del objetivo establecido. En ningún caso debe considerarse que la música va a "curar" la enfermedad sino que colaborará con otras técnicas médicas más convencionales para aportar un mejor bienestar y calidad de vida a los pacientes afectados.

### **¿Qué usted conozca, y de forma general, cuál o cuáles serían las melodías más terapéuticas?**

La musicoterapia es individual, como lo es todo aquello que queramos que sea realmente eficaz. Suelo decir que aunque todos los seres humanos tenemos aparentemente el mismo "hardware" (cuerpo físico), nos diferenciamos en el "software", pues nacemos con un "set up" (condicionantes genéticos) que vamos actualizando día a día con nuestras experiencias. Hoy en día es aceptado por la medicina convencional que no estamos condicionados por los genes puesto que nuestra conducta y hábitos pueden conseguir más que una predisposición genética (se habla ya de una contribución 30/70). Por tanto, cada uno de nosotros sabe o conoce qué melodía o canción le aporta paz, energía, melancolía,... porque está en función de sus recuerdos, de su memoria, de sus vivencias. No es la melodía en sí, sino todo lo que desencadena al escucharla y esto está condicionado por este "set up" que comentaba, o, si prefieres, por la famosa "mochila" de la que tanto nos hablan los psicólogos y que vamos llenando a lo largo de nuestra vida.

*"Hay muchos campos de aplicación de la musicoterapia en los que se ha evidenciado su aportación beneficiosa: autismo, enfermedades de Alzheimer y Parkinson, estados de estrés y ansiedad, tratamiento del dolor, aumento de peso en bebés prematuros, ictus..."*



## **¿Cree que la música puede “programar” de alguna manera el agua o los alimentos?**

Me resulta difícil pensar en el término “programación” a través de la música en el sentido que le das en tu pregunta. Físicamente, el sonido y la música son vibraciones mecánicas que se transmiten por un medio elástico (aire, gas, sólido) y su impacto en un cuerpo produce unas alteraciones, entre ellas, un intercambio energético. Si ese intercambio produce otros efectos físicos, como una determinada programación, se me escapa esta posibilidad. Sin embargo, si pensamos en la fuerza o poder energético del pensamiento y lo unimos al de la vibración mecánica, quizás podría existir una capacidad superior desconocida aún por la ciencia, que pudiera dar lugar a lo que denominas como “programación”. Creo más en los recursos que tiene el ser humano tales como su capacidad de convencimiento, que en la “programación” de un determinado elemento. Si yo estoy realmente convencido de que está “programado”, podrán desencadenarse una serie de reacciones y respuestas que podrán llegar a ser curativas, tal como ocurre con el efecto placebo, que hoy ya se acepta por la comunidad científica.

## **¿Cuál es su sueño en relación al uso de la música en el futuro como herramienta terapéutica?**

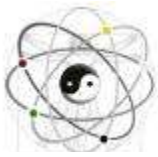
No cabe duda de que me gustaría que algún día fuera una opción que tuvieran todos los ciudadanos en los centros de salud. Ello requiere que continúe investigándose, a la vez que divulgándose, para avanzar en el conocimiento de sus efectos e influencia positiva en nuestro bienestar y calidad de vida.

## **¿Hay alguna cosa que quiera añadir?**

La música es mucho más que un entretenimiento y tiene, lógicamente, sus limitaciones. No es un remedio milagroso pero en determinadas enfermedades y disfunciones puede llegar a ser más eficaz que otros métodos o remedios convencionales. De hecho, no creo que exista ninguna medicina prodigiosa. Según cuál sea la enfermedad será más adecuado el uso de una u otra terapia, fármaco, actuación médica... Si tenemos en cuenta el nivel de invasión, agresividad y posibles efectos secundarios considero que lo más coherente sería, siempre que fuera posible, utilizar el remedio que, bajo responsabilidad del paciente fuera el más beneficioso y eficaz.

***“El aprendizaje o educación musical incrementa las conexiones neuronales y permitirá o facilitará al niño mejorar en otras habilidades, no necesariamente musicales, como pueden ser las verbales.”***

Recientemente, he sido invitado a la 6ª reunión del Consorcio de Neuropsicología Clínica (Sevilla, 14-16 marzo) para impartir unas horas de formación en terapias musicales a los neuropsicólogos clínicos. He detectado un gran interés y sensibilidad para conocer cómo actúa la música en el amplio campo de trabajo del neuropsicólogo clínico, lo cual me ha llenado de



ASECIMET

# Boletín

PRIMAVERA

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES AÑO: 2013 NÚM: 03

---

satisfacción. Hay algunos recientes trabajos que cito en mi reciente publicación "Cerebro y música, una pareja saludable" (editorial Circulo Rojo) que suponen un camino de esperanza en la rehabilitación cognitiva de personas que han padecido accidentes cerebrovasculares por el simple hecho de añadir, a la rehabilitación convencional, la incorporación de la escucha de música durante una hora diaria. Creo que es una aportación muy interesante que debería replicarse en otros grupos y, en su caso, valorar y estandarizar su aplicación en los protocolos de rehabilitación establecidos.

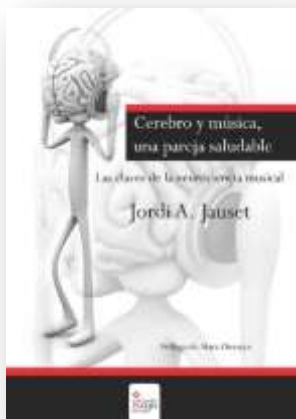
Finalmente, me gustaría comentar la importancia de una formación musical en los niños. Sabemos que la etapa de mayor plasticidad cerebral es hasta los 5 años, aproximadamente. También se sabe que la música es el arte que más recursos cognitivos demanda pues en ella se implica casi todo el cerebro, tanto áreas corticales como subcorticales, del hemisferio izquierdo como del derecho. En definitiva, el aprendizaje o educación musical incrementa las conexiones neuronales y permitirá o facilitará al niño mejorar en otras habilidades, no necesariamente musicales, como pueden ser las verbales. Como suelo decir, uno de los mejores regalos que podemos hacer a nuestros hijos es darles la posibilidad de una educación musical en edades muy tempranas. Sus efectos, posiblemente perduren a lo largo de su vida. Hoy se está investigando hasta que punto aquellas personas que han seguido un aprendizaje musical intenso durante su infancia han adquirido una cierta protección ante las temibles enfermedades neurodegenerativas.

**Josep M<sup>a</sup> Subirà i Vallès**



ASECIMET

## NOVEDADES EDITORIALES



### **Cerebro y música, una pareja saludable. Las claves de la neurociencia musical.**

Se acaba de publicar este interesantísimo libro en la editorial Círculo Rojo, en el que el autor, Jordi A. Jauset, protagonista de nuestra entrevista en este boletín, nos presenta una obra de aproximación científica que nos acerca al conocimiento del cerebro y, en particular, a sus respuestas ante los estímulos musicales. Se exponen los fundamentos básicos que explican los cambios que se producen en las diferentes áreas cerebrales y las repercusiones o efectos fisiológicos, cognitivos y emocionales derivados. En un lenguaje claro y riguroso, el autor describe las partes más importantes del “órgano rey” , cita las bases y las características de las técnicas de exploración cerebral que permiten “ver” su interior, detalla el trayecto y los procesos involucrados en el recorrido de la información nerviosa desde el oído interno hasta las áreas corticales y, finalmente, muestra ejemplos de aplicaciones que evidencian como la música puede contribuir eficazmente a mejorar nuestra salud.





ASECIMET



## Los secretos de la alimentación vital

Este libro publicado por RBA en enero nos presenta una forma de recuperar el equilibrio del cuerpo y del cerebro a través de una alimentación fundamentalmente vegetal y poco manipulada altamente nutricional basada en semillas germinadas, vegetales crudos, alimentos integrales, condimentos, especias, jugos de brotes y de verduras, algas, alimentos deshidratados, y lactofermentados así como platos elaborados con una gran diversidad vegetal.



## Cómo curan las semillas

RBA ha publicado en febrero este libro del periodista Jordi Cebrián en el que se nos ofrece una información detallada sobre todo lo que las semillas pueden hacer para fortalecer la salud, gracias a su alto aporte de vitaminas del grupo B, minerales, proteínas vegetales de alta calidad biológica, fibra y ácidos grasos insaturados. Con alto poder antioxidante, ayudan a controlar la hipertensión y equilibrar los niveles de colesterol. Sus usos en cosmética son particularmente beneficiosos para el buen estado





**ASECIMET**

# Boletín

PRIMAVERA

---

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS MEDICINAS TRADICIONALES AÑO: 2013 NÚM: 03

de la piel y el cabello, y sus aplicaciones en herbolarios abarcan un gran número de dolencias como los problemas digestivos, la fatiga o el estreñimiento.