

MeTime

Que nunca
nos falte
la música.

¡Disfruta de tu Pack!

CAJA MÚSICO

Hola,

Gracias por comprar esta caja.

Esta experiencia surge de la necesidad de analizar porqué casi todas mis terapias las abordo con música y he llegado a la conclusión que decía Bob Marley:

“Cuando la música te alcanza, no sientes dolor”, bueno o sientes menos.

La música necesita del silencio para hacerse, el silencio necesita de la música para llenarse. Todo está perfectamente equilibrado.

Me gusta esta frase que leí un día no sé dónde: ¿y si un trozo de madera descubre que es un violín? Me gusta por la potencialidad que tiene, porque la aplico a las personas, a todo lo que pueden ser cuando dejan atrás sus complejos, sus miedos, sus inseguridades. En estos tiempos donde las palabras se tergiversan, donde la ciencia deja de serlo para convertirse en política, la música es intocable, nadie te puede ordenar lo que debes sentir cuando la escuchas, está libre de traducciones y de nacionalismos, no tiene fronteras. La música es el cardiotónico de acción más rápida que conozco, en cuestión de segundos entra por el oído y va directa al corazón.

Pero la música no se hace sola, hay personas, hay sueños, hay trabajo, esfuerzo, superación, sacrificios... En definitiva, están los músicos y sus familias detrás. Hay vidas.

Los músicos tienen patologías, podríamos decir profesionales, producidas por tantas horas de esfuerzo, de repetición, de someter a sus articulaciones, músculos, voces...a un trabajo duro y continuado, por eso surgió esta idea.

Por la parte personal que me toca, como estudiante de música que un día fui, por el legado que mis hijos y mis sobrinos están defendiendo mejor que yo, quería darles las gracias. Quería dar las gracias esa generación de jóvenes que se gradúan este año, a sus familias por haberlos acompañado (y lo que sigue) en este viaje de acarreo de instrumentos, de madrugones, de estudio, de esfuerzo, de nervios, de risas, de lágrimas, de afonías, de dolores musculares... A sus profesores que nos han hecho atravesar esta pandemia con esperanza, mucho trabajo y alegría. Mi agradecimiento y reconocimiento especial a Silvia A. Fernández San Andrés, Sonsoles Rodríguez García y Amparo Ramírez Berdión sin las cuales este proyecto no habría sido posible y a Francisco- Antonio Moya director de La Orquesta Filarmónica de Castilla La Mancha por la dedicación, entusiasmo y pasión que transmite a sus alumnos.

Los beneficios de la venta de esta caja después de pagar impuestos serán destinados al viaje de fin de curso de los alumnos que se gradúan y de los profesores acompañantes.

Sigo pensando que el mejor ansiolítico para estos tiempos, se llama Abrazo.

Recibid el mío, María José.

Three blue and teal boxes are arranged on a white surface. Two boxes are standing upright, leaning against each other, and a third box is lying flat in front of them. The boxes feature the text "Me Time" in a white, cursive font, with a small smiley face icon above the "i" in "Time". The box lying flat also features a small logo on the left, consisting of a green leaf and the letters "eb", followed by the name "Maria José Garcia Fontes" in a white, cursive font.



Dos tipos de infusiones ayurvédicas

Marca	Yogi Tea
Sabor	Mezcla de hierbas
Forma del Artículo	Bolsitas
Información sobre alérgenos	Contiene: Sin Gluten
Funciones especiales	Orgánico, Apto para celíacos, Natural

Acerca de yogi tea Respiración:

- Elaborado con productos naturales
- Producto para el cuidado y bienestar de tu cuerpo
- Instrucciones para su uso adecuado: Conservar en un lugar fresco y seco
- Advertencia de seguridad: Conservar en un lugar fresco y seco
- Ingredientes: Eucalipto, regaliz, jengibre, albahaca, cardamomo, canela, gordolobo, alfalfa, hinojo, tomillo, énula, aroma de vainilla, vainilla en grano, pimienta negra, clavos
- Sabor: Mezcla de hierbas
- Especialidad: Vegetariano

Yogi tea Voz Clara

- Relajante para la garganta
- Reconfortante
- Regaliz, gordolobo, canela, cascara de naranja e hinojo

Jarabe de los cantantes: Pranarom Herbalgem Jarabe cantantes es un jarabe Bio que actúa específicamente sobre las cuerdas vocales. El erísimo, comúnmente llamado la hierba de los cantantes, contiene unos compuestos azufrados que alivian las cuerdas vocales y reducen la fatiga vocal.

El jarabe es apropiado para todas las personas que usan intensamente su voz, como los docentes, abogados, vendedores, cantantes,...

Se recomienda tomar el **Jarabe herbalgem cantantes** antes y después de la actividad.

Componentes activos:

Yemas de Aliso, Jarabe de saúco, Tintura madre de erísimo, Aceite esencial de limón y miel.

100% de origen natural. Sabor agradable.

Ingredientes: Jarabe de saúco* (Sambucus nigra L.) fructo, tintura madre de erísimo* (Sisymbrium officinalis) sumidades floridades, aceite esencial de limón*, aliso* (Alnus glutinosa) yemas, azúcar de caña*, miel*

* Producto procedente de la agricultura ecológica.

Modo de empleo: Se aconseja tomar una cucharadita de café, de 1 a 5 veces al día. Agitar bien antes de usar.

No superar la dosis diaria recomendada. Los complementos alimentarios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada, equilibrada y de un modo de vida sano. Mantener fuera del alcance de los niños.

Forte Pharma Forte Memorex es un complemento alimenticio polivitamínico y con extracto de eleuterococo que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, proporciona energía al organismo y contribuye a la función cognitiva para potenciar la memoria.

Forte Memorex potencia las capacidades intelectuales estimulando la memoria y optimizando la concentración.

La vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Las vitaminas B6 y B12 contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal.

Composición por comprimido **Forte Memorex**:

Eleuterococo	125 mg
Lecitina de soja	200 mg
Fosfatidilcolina	60 mg
Bioflavonoides de limón	10 mg
Achicoria	30 mg

Se recomienda tomar 1 comprimido al día con un vaso de agua por la mañana.

Ingredientes **Forte Pharma Forte Memorex**:

Agente de carga (celulosa microcristalina, almidón de maíz), lecitina de soja con 30% en fosfatidilcolina, extracto seco de raíz de eleutherococo (Eleutherococcus senticosus), vitamina C

(ácido L-ascórbico), agentes de recubrimiento [hidroxipropilmetilcelulosa, colorantes alimenticios (dióxido de titanio, amarillo de quinoleína, óxido de hierro), etanol, polidextrosa, talco, goma laca, glicerol, polivinilpirrolidona, diacetil-acético], extracto seco de achicoria (*Cichorium intybus*), acetato de DL-alfa tocoferol, antiaglomerantes (sílice coloidal, estearato de magnesio), vitamina B3 (nicotinamida), selenito de sodio, vitaminas A (acetato de retinol), bioflavonoides de limón, vitaminas B6 (clorhidrato de piridoxina), B1 (clorhidrato de tiamina), vitamina B12 (cianocobalamina), y B9 (ácido fólico).

FISIOCREM COMPOSICION

Los ingredientes activos naturales de los que está formado son Arnica, Calendula, Hypericum y Melaleuca, que poseen propiedades analgésicas y antiinflamatorias. ... Hypericum Perforatum: también es conocida como Hierba de San Juan o hierba de las heridas.

Crema manos y bálsamo labial con aceite de oliva

Crema manos anti estrés con menta y romero

Bálsamo labial para labios agrietados.

También encontrarás Una fórmula floral preparada a partir de flores de Bach para superar el miedo escénico, los nervios y mejorar tu autoestima, indicada en audiciones, exámenes... Se debe tomar 4 gotas, 4 veces al día debajo de la lengua.

La ansiedad escénica es una molestia muy frecuente entre músicos, la sufren entre un 60 y 80 %, y más aquellos músicos de “música clásica”. La ansiedad escénica tiene unas repercusiones muy negativas en los músicos, por una parte provoca que se reduzca en nivel y el rendimiento que desarrollan en el escenario, ante un concierto, prueba o audición. Pero además también les provoca problemas físicos, pues la respuesta fisiológica se altera: tensión muscular, taquicardia, hiperventilación, etc., provocan a la larga verdaderos problemas físicos y lesiones corporales. Lo importante en este tema es que los músicos sepan que la ansiedad escénica es una conducta inapropiada que se puede corregir y controlar. Que no se resignen a pensar que es normal estar nervioso y tenso ante una actuación.

¿Qué patologías específicas presentan los músicos?

Una posición antinatural y prolongada puede tener sus consecuencias.

Además, tocar implica movimientos simultáneos de pies y brazos, una gran exigencia postural, inestabilidad esquelética lo que les lleva a padecer de la espalda, las articulaciones, los tendones... Entre las principales lesiones se encuentran:



Incluyo aquí un artículo que me parece muy interesante sobre el calentamiento para los violinistas:

<https://www.deviolines.com/30-estiramientos-y-un-poco-de-calentamiento-para-violinistas/>

El estiramiento y el calentamiento como hábitos de estudio y preparación antes y después de tocar un instrumento son frecuentemente olvidados por los músicos, en especial por aquellos que tocan instrumentos de cuerda. Tales rutinas no han formado parte del curriculum de la formación musical. La mayoría de personas que ha desarrollado este tipo de hábitos ha sido porque lo han descubierto ellos mismos, por medio de la propia experimentación o después de haber sufrido alguna lesión.



Para lograr una buena interpretación el músico necesita sentirse sano, estar emocionalmente equilibrado y confiar en sí mismo. Si existe tensión, agotamiento o alguna molestia, no le será posible expresarse totalmente. Por el contrario, cuando está relajado, puede moverse más fácil y libremente, logrando una mejor expresividad. Además, ayuda a cometer menos errores en la ejecución.

Sin embargo, es poco frecuente que un músico se permita un minuto de pausa. La intensa competitividad y el perfeccionismo algunas veces causan el desarrollo de una gran tensión, que los médicos llaman «síndrome de uso excesivo». Bruser (1999), quien es a su vez pianista y educadora musical, dice: *“Tememos que si simplemente nos relajamos y dejamos trabajar naturalmente y confortablemente, no seremos lo suficientemente buenos.”*

El conocimiento del cuerpo es especialmente difícil para los músicos debido a la naturaleza emocional de la música. La energía emocional inunda el cuerpo a la hora de hacer música y esto distrae de la mecánica del cuerpo involucrada al tocar el instrumento. Sin embargo, cada músico necesita adquirir un conocimiento práctico de esta mecánica, ya que la postura y el movimiento tienen un impacto enorme en la propia habilidad de controlar el instrumento y en cómo hace sonar la música. Si el cuerpo no está trabajando eficientemente, la música que proyectará será sólo una fracción de lo que vive en el interior de la persona.

Además, estudios revelan que los músicos pueden sufrir dificultades físicas casi tantas veces como los jugadores de fútbol. Sin embargo, los músicos generalmente no se ven a sí mismos

como atletas, pero en realidad sí lo son, ya que “practicar un instrumento musical hace demandas extremas en músculos pequeños”. Es posible que pasen hasta cuatro horas o más, empujando esos pequeños músculos una y otra vez, repitiendo los mismos patrones de movimientos innumerable cantidad de veces, ignorando la tensión que están construyendo.

Repeticiones excesivas de un movimiento causa que las fibras musculares pierdan su elasticidad y se acorten. Cada vez que se contrae un músculo, éste necesita obtener un suministro de energía. Si el músculo es contraído muy a menudo, no le está dando el tiempo suficiente para obtener oxígeno. Un cuerpo que le hace falta suficiente oxígeno se vuelve más ácido, lo que daña los tejidos.

Para evitar lesiones lo primero es desarrollar hábitos generales saludables y una de las causas de este problema es fallar en hacer un calentamiento adecuado antes de practicar o interpretar. Entre los hábitos saludables que puede adoptar cualquier músico para prevenir lesiones se encuentran el seguir una rutina de estiramiento y calentamiento adecuado.

EL ESTIRAMIENTO



El estiramiento consiste en una serie de ejercicios físicos que propician la elasticidad de los músculos y de las articulaciones. Cuando la sangre fresca y el oxígeno no están bombeando libremente a través de los tejidos del cuerpo, los músculos se cansan y no funcionan bien. La energía baja en lugar de estar lista para ser usada. Así, estirar los músculos libera su tensión, preparándolos para el trabajo.

Al estirar correctamente cada músculo, se reduce la sobrecarga, se refuerza la musculatura, aporta agilidad y relaja. La elasticidad de los músculos dificulta que puedan

romperse y lesionarse, incluso en la realización de tareas cotidianas. Además, se puede calmar o evitar el dolor muscular.

Además, otros estudiosos afirman que los ejercicios de estiramiento pueden incrementar la flexibilidad y circulación, reducir la fatiga, e incrementar la resistencia. Además, después de estirar, la ejecución resulta más confortable y por lo tanto, más productiva y es también beneficioso para aquellos instrumentistas que todavía no están experimentando dolor mientras tocan, ya que puede prevenir lesiones. En síntesis, los ejercicios de estiramiento contribuyen a un mejor conocimiento del cuerpo, permitiendo obtener un mejor rendimiento y reducir la tensión muscular, facilitan el aprendizaje de una actividad motora haciendo el trabajo más provechoso y las digitaciones más ágiles y elásticas.

Los beneficios del estiramiento anteriormente mencionados pueden incrementarse con una adecuada respiración, ya que si se respira plenamente mientras estira, el movimiento de la respiración hace el espacio en el interior del cuerpo más fluido de manera que los órganos puedan expandirse y moverse más libremente. Así, as vibraciones musicales pueden mover más fácilmente a través de los órganos, llevándolo a un compromiso más completo con la música mientras se toca.

Para los músicos, los profesionales de la salud aconsejan estirar los músculos que se utilizan para tocar el instrumento tanto antes como después de la práctica y las audiciones. También, si siente rigidez o tensión, puede estirar por unos pocos minutos a la mitad de la sesión de práctica. Esto le aflojará y hará que su energía fluya libremente de nuevo.

CÓMO ESTIRARSE



Tomamos prestado del famoso libro de Bob Anderson (Estirándose) sus buenos consejos para un correcto estiramiento.

- La manera correcta de hacerlo es de forma relajada y sostenida con la atención concentrada en los músculos que se están estirando.
- La manera incorrecta es hacer movimientos de vaivén o estirar demasiado hasta el dolor.

EL ESTIRAMIENTO SENCILLO

Cuando comiences un estiramiento, dedica de 10 a 30 segundos al estiramiento, sin hacer vaivenes. Llega hasta el punto de sentir una tensión moderada y relájate manteniendo esa posición. La sensación de tensión debería disminuir poco a poco; si no, suelta un poco hasta encontrarte más cómodo. Este estiramiento reduce la tensión muscular y prepara los tejidos para el estiramiento evolucionado

EL ESTIRAMIENTO EVOLUCIONADO

Tras el estiramiento sencillo avanza hacia el evolucionado. Alarga un poco el estiramiento sencillo hasta volver a sentir una tensión moderada. Mantén la posición entre 10 y 30 segundos, controlando tu cuerpo. Este estiramiento tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad.

LA RESPIRACION

La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. No hay que contener la respiración al estirar, si lo haces es que no estás relajado.

CONTAR

Al principio se pueden contar los segundos, para saber si lo has realizado el tiempo suficiente. Poco a poco no necesitarás hacerlo, notarás el tiempo correcto al hacerlo.

ESTIRAR EN CALIENTE

Aunque cualquier momento es bueno para realizar algún estiramiento ligero, es más efectivo hacerlo cuando el cuerpo está caliente, luego de un baño o ducha caliente, o luego de realizar algunos ejercicios ligeros, como una caminata corta de tres minutos. Si se estira con músculos fríos y rígidos, se puedes llegar a tensarlos más en vez de aflojarlos.

EL REFLEJO DE ESTIRAMIENTO

Los músculos están protegidos por un mecanismo llamado reflejo de estiramiento. Al estirar excesivamente los músculos, un reflejo nervioso responde contrayéndolos para evitar que se lesionen. Por tanto, al excederse en el estiramiento se consigue lo contrario de lo que se pretende: tensión.

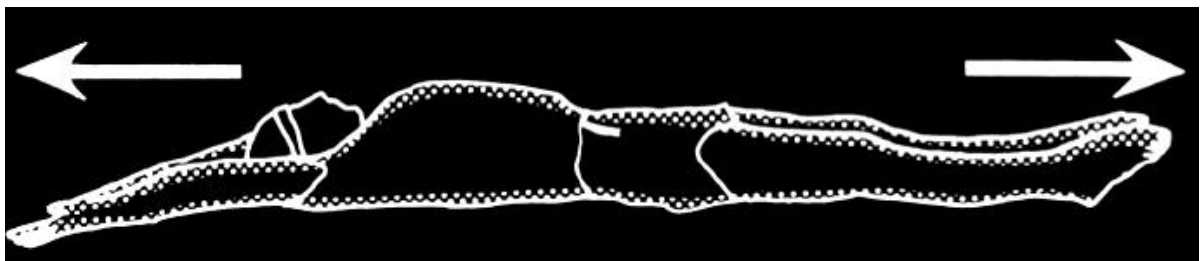
Mantener un estiramiento drástico o moverse de arriba abajo activa el reflejo de estiramiento y produce dolor y deterioro físico, ya que las fibras musculares se rasgan a nivel microscópico, perdiendo elasticidad gradualmente.

SI DUELE, LO ESTÁS HACIENDO MAL

EJEMPLOS DE ESTIRAMIENTOS PARA UN VIOLINISTA

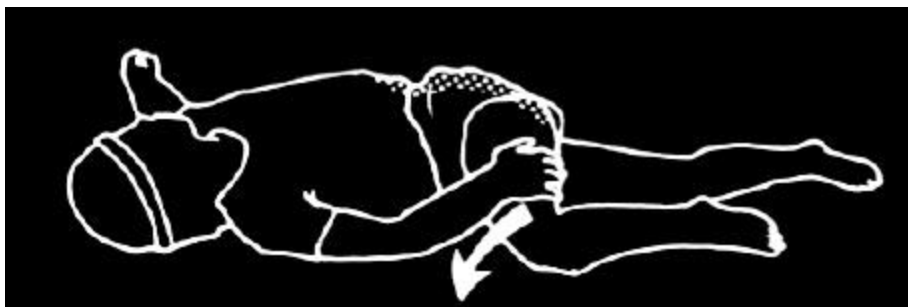
En realidad, es conveniente realizar estiramientos generales en todo el cuerpo para mantener un buen tono general. Sin embargo, he hecho una selección pensada para ayudar a la práctica del violín. Entre otros, estos son algunos de los estiramientos que yo realizo antes de tocar. No es necesario realizarlos todos ni mucho menos, se pueden ir alternando cada día o según la cantidad de horas que toquemos ese día.

Estiramiento 1



Colócate en el suelo como en la figura 1, con las manos hacia arriba y los pies como si señalaras. Mantente un rato en esa posición hasta que el cuerpo se vaya soltando. Haz un estiramiento sencillo durante 5 segundos y relájate. Repítelo tres veces. Es ideal para empezar.

Estiramiento 2



Dobla una rodilla 90º y tira de esa pierna con la mano opuesta como en el dibujo. Gira la cabeza al lado opuesto de la pierna. Luego, con la mano que está sobre el muslo, tira de la

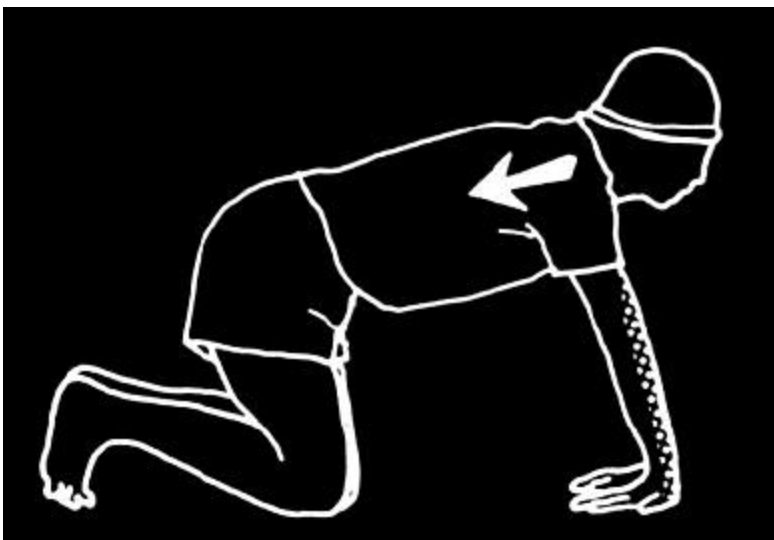
pierna doblada hacia el suelo hasta sentir estiramiento en la parte inferior de la espalda y lado de la cadera. Los hombros deben tocar el suelo. Mantén el estiramiento sencillo durante 30 segundos a cada lado.

Estiramiento 3



Con las piernas dobladas bajo el cuerpo estírate hacia adelante y agárrate a una espaldera, o sujeta el final de la colchoneta o alfombra. Si no puedes agárrate a nada, tira de ti hacia atrás con los brazos estirados mientras presionas ligeramente hacia abajo con las palmas de las manos. Mantenlo relajadamente 15 segundos.

Estiramiento 4

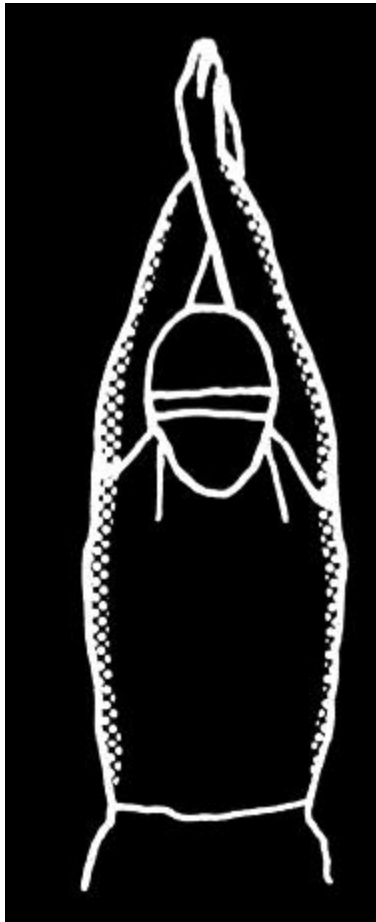


Colócate como en la figura, con los dedos gordos de las manos señalando hacia afuera y el resto hacia las rodillas. Las palmas tocan el suelo mientras te echas hacia atrás para estirar la parte frontal de los antebrazos. Mantén un estiramiento sencillo durante 20 segundos.

Relájate y repítelo. Este es un músculo que al principio puede estar muy tenso. No hay que forzarlo.

Estiramiento 5

Brazos extendidos sobre la cabeza y palmas de las manos como en la figura, estira los brazos hacia arriba y ligeramente hacia atrás. Inspira mientras te estiras hacia arriba. Mantenlo de 5 a 8 segundos.



Estiramiento 6

Es fácil comprenderlo mirando el dibujo. Empuja el codo hacia el hombro estirando el hombro contrario. Mantenlo durante 10 segundos.

Para ver el resto de secuencia ir al enlace y descargar el ejercicio de estiramiento pulsando el número correspondiente.

Al practicar, para evitar tensar los músculos, se sugiere tomar frecuentes periodos de descanso durante las sesiones de prácticas, ya sean descansos de diez a quince minutos por lo menos cada 45 minutos o cada 25-30 minutos.



EL CALENTAMIENTO

Si se realiza un correcto calentamiento, los tejidos están calientes, las reacciones metabólicas se producen más rápidamente, la conducción nerviosa es más ágil, los tejidos son más elásticos y el líquido articular es más fluido. Además, el calentamiento supone una buena manera de prepararse psicológicamente para tocar.

Un correcto calentamiento permite un mayor rendimiento interpretativo, una menor propensión a fatigarse o lesionarse y una mejor adaptación psicológica a la actividad.

El calentamiento es tan individual como el ejecutante. Lo que funciona para una persona puede no resultar para otra, lo que implica que cada músico experimente y descubra qué le sirve. Sin embargo, entre las claves para un buen calentamiento específico son los movimientos suaves, la variedad, la velocidad moderada y la posición neutra de las articulaciones. El calentamiento re-familiariza la mano izquierda por donde las notas están en las cuerdas, y la deja lista para el fino movimiento muscular requerido para trinos y pasajes rápidos.

Se recomienda calentar evitando las posiciones altas que colocan la muñeca en una posición forzada, utilizar un vibrato relajado o trabajar lentamente la afinación sin vibrato. No se aconseja calentar con dobles cuerdas o notas sostenidas durante mucho tiempo. Un ejemplo de calentamiento es el tocar escalas, empezando con notas largas y, luego, aumentar gradualmente la velocidad, ligando primero dos notas, luego tres y así sucesivamente.

Además, un adecuado calentamiento debe incluir ejercicios para ambas manos.

Actualización

5 DE JUNIO DE 2012

Fuentes:

Salas, Mariana. "Hábitos de estiramiento y calentamiento en violinistas: investigación con estudiantes de violín de la Universidad de Costa Rica". En *LA RETRETA*, AÑO II No.3, Julio-Septiembre, San José de Costa Rica, 2009, ISSN: 1659-3510.

Accesible: <<http://www.laretreta.net/0203/habitos.pdf>>

Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose. Bob Anderson.

Foto en blanco y negro: Danny Gibert

SOBRE EL AUTOR

[Jesús Fernández](#)

Diseñador gráfico, violinista aficionado, lector insaciable y creador de Deviolines.

CUIDAR LA MUÑECA AL TOCAR EL VIOLÍN

19 septiembre, 2018

Pautas para cuidar la muñeca al tocar el violín

cansos cada 35 Las personas que tocan el violín tienen que prestar atención a las posturas para evitar la aparición de lesiones. La articulación que más puede sufrir es la muñeca izquierda debido al agarre del instrumento. "Hay que tener en cuenta que por la muñeca pasan una gran cantidad de tendones, además del paquete vasculonervioso, por lo que una mala posición de muñeca puede acarrear problemas", explica José Dapena, fisioterapeuta de [Unidad de Medicina de la Música y las Artes Escénicas](#) del Hospital de Manises, quien añade que la muñeca puede verse afectada debido a que el brazo izquierdo está demasiado pegado al cuerpo, lo que favorece una posición de excesiva flexión de muñeca.

Por eso, una mala postura o, más bien, un mal abordaje sobre el instrumento favorece la aparición de dolores tanto en los hombros como en las cervicales, como consecuencia de la tensión que se produce en el trapecio. La dorsalgia por la inclinación excesiva hacia delante de determinados violinistas es otro de los caballos de batalla de estos músicos.

A todas estas complicaciones, José Dapena añade el dolor en el codo (epicondilitis), sobre todo en el izquierdo, debido al exceso de fuerza que se aplica a la hora de interpretar.

En cuanto a los problemas que pueden aparecer en el mentón, nuestro fisioterapeuta insiste en que es importante vigilar el eczema de contacto que se produce por causas propias del cuerpo o por exceso de horas. Para ello existen cubrebarbadas antialérgicas.

No obstante, es necesario relajar la expresión facial para descartar problemas en la ATM, en la articulación temporomandibular. "Esta relajación debe ir unida a mantener una mirada horizontal y no inclinada", apunta nuestro fisioterapeuta.

Calentamiento

A la hora de evitar lesiones, es necesario abordar bien el instrumento. Es importante que se acople a nosotros, no que sea al revés. Deberemos evitar realizar movimientos compensatorios para sujetar el violín. Además, la realización de un buen calentamiento y de estiramientos es esencial en los violinistas; es importante realizar estiramientos de muñeca, de pectorales, deltoides, bíceps y de cuello, y tener el brazo tonificado.

Para evitar contracturas, hay que seguir las pautas básicas: espalda recta, con la pelvis en posición neutra y evitando la retroversión excesiva. El peso habrá que repartirlo 75% en isquiones y el resto en los pies. Otro aspecto a tener en cuenta es la altura de la costilla, tenemos que ponerla a la altura adecuada para no crear compensaciones ni elevar el hombro para garantizar la sujeción.

Se recomienda hacer des-40 minutos para estirar y favorecer la movilidad articular.

- [Dedos en resorte, ¿qué es y cómo se puede prevenir?](#)



30 noviembre, 2021

Para un músico, tener plena movilidad en los dedos es imprescindible para tocar sin problemas un determinado instrumento. Uno de los mayores miedos de los músicos puede ser la aparición de los dedos en resorte, que consiste en un atrapamiento del tendón que pasa a través de una vaina.

“Lo que nota el músico es que, al doblar la mano, los dedos se le quedan como encogidos, y al intentar estirarlos, no puede. De repente, el dedo le sale disparado, es como un gatillo. Por eso, a los dedos en resorte también se les llama dedo en gatillo”, explica José Dapena, fisioterapeuta de la Unidad de Medicina de la Música y las Artes Escénicas del Hospital de Manises.

Los dedos en resorte pueden generar situaciones complicadas, sobre todo durante los conciertos. Según señala nuestro fisioterapeuta, al principio no es doloroso. Lo que notan los

músicos es algo funcional, ya que produce una impotencia funcional al ver que los dedos no suben para poder tocar bien el instrumento. No obstante, Dapena recuerda que con el tiempo el músico hace fuerza para que suba el dedo y eso le acaba ocasionando dolor.

¿Cuáles son las causas de los dedos en resorte?

No se sabe muy bien por qué se producen, pero existen diversos factores que pueden favorecer su aparición. Una de las causas de los dedos en resorte puede ser los movimientos muy repetitivos con un determinado instrumento. Por eso, en general es muy frecuente en los músicos, aunque no suele aparecer en músicos jóvenes.



Dedos en resorte, ¿qué es y cómo se puede prevenir?



Los instrumentos que más suelen causar dedos en resorte son el clarinete y el oboe. “No hemos visto este problema en violinistas ni en percusión”, comenta el fisioterapeuta de nuestra Unidad de Medicina de la Música y las Artes Escénicas.

¿Cuál es el tratamiento para los dedos en resorte?

El tratamiento de los dedos en resorte consiste en aplicar parafina, que es una especie de barro, o aplicar calor local. Con eso, y trabajando un poco en los tendones, se acaba resolviendo el problema, como indica nuestro fisioterapeuta.

Cirugía para los dedos en resorte

Cuando los músicos llevan más tiempo de evolución con los dedos en resorte, puede que sea necesaria una intervención quirúrgica que resuelva el problema. La cirugía de los dedos en resorte es sencilla y consiste en hacer una pequeña incisión en el dedo afectado para liberar la vaina. De esa forma, el tendón puede moverse con normalidad.

José Dapena comenta que la rehabilitación también es muy rápida. Al ser una operación sencilla, al mes de la intervención el músico puede estar practicando con el instrumento de nuevo.

Consecuencias de los dedos en resorte

Los dedos en resorte pueden tener otras consecuencias negativas en el estado general de salud del músico, ya que causa nerviosismo o inseguridad al pensar que no puede desempeñar su trabajo debido a que sus dedos no responden de la forma adecuada. El músico tiene miedo

mientras toca porque al hacer algún movimiento el dedo se le puede quedar encajado y fallarle.

Como prevenir la aparición de dedos en resorte

Los consejos que ofrece nuestro especialista de la Unidad de Medicina de la Música y las Artes Escénicas para prevenir los dedos en resorte son muy sencillos.

Antes de tocar, hay que [hacer un pequeño calentamiento que consiste en mover los dedos](#). A modo de ejemplo, José Dapena indica que este calentamiento debe hacerse frotándose un poquito las manos, y todo el cuerpo en general. Es importante centrarse en las manos para que entren en calor.

Estos minutos que se dedican al calentamiento deben hacerse antes de empezar a tocar, ya sea en un ensayo o en un concierto. “Es como cuando uno va al gimnasio: primero hay que calentar y luego, cuando se termina de hacer ejercicio, hay que hacer lo mismo”.

Al terminar el ensayo o el concierto, hay que dedicar unos 5 o 10 minutos a estirar las manos. Muchas veces, el músico se olvida de hacerlo, pero es muy importante el estiramiento final para evitar la aparición de los dedos en resorte.

¿Cuál es el tratamiento para los dedos en resorte?

El tratamiento de los dedos en resorte consiste en aplicar parafina, que es una especie de barro, o aplicar calor local. Con eso, y trabajando un poco en los tendones, se acaba resolviendo el problema, como indica nuestro fisioterapeuta.

Cirugía para los dedos en resorte

Cuando los músicos llevan más tiempo de evolución con los dedos en resorte, puede que sea necesaria una intervención quirúrgica que resuelva el problema. La cirugía de los dedos en resorte es sencilla y consiste en hacer una pequeña incisión en el dedo afectado para liberar la vaina. De esa forma, el tendón puede moverse con normalidad.

José Dapena comenta que la rehabilitación también es muy rápida. Al ser una operación sencilla, al mes de la intervención el músico puede estar practicando con el instrumento de nuevo.

Consecuencias de los dedos en resorte

Los dedos en resorte pueden tener otras consecuencias negativas en el estado general de salud del músico, ya que causa nerviosismo o inseguridad al pensar que no puede desempeñar su trabajo debido a que sus dedos no responden de la forma adecuada. El músico tiene miedo mientras toca porque al hacer algún movimiento el dedo se le puede quedar encajado y fallarle.

Como prevenir la aparición de dedos en resorte

Los consejos que ofrece nuestro especialista de la Unidad de Medicina de la Música y las Artes Escénicas para prevenir los dedos en resorte son muy sencillos.

Antes de tocar, hay que [hacer un pequeño calentamiento que consiste en mover los dedos](#). A modo de ejemplo, José Dapena indica que este calentamiento debe hacerse frotándose un poquito las manos, y todo el cuerpo en general. Es importante centrarse en las manos para que entren en calor.

Estos minutos que se dedican al calentamiento deben hacerse antes de empezar a tocar, ya sea en un ensayo o en un concierto. “Es como cuando uno va al gimnasio: primero hay que calentar y luego, cuando se termina de hacer ejercicio, hay que hacer lo mismo”.

Al terminar el ensayo o el concierto, hay que dedicar unos 5 o 10 minutos a estirar las manos. Muchas veces, el músico se olvida de hacerlo, pero es muy importante el estiramiento final para evitar la aparición de los dedos en resorte.

LA MAYORÍA DE LAS LESIONES MUSCULARES QUE SUFREN LOS PIANISTAS SE PUEDEN PREVENIR.

1. Espalda. De ahí que tengas que cuidar mucho tu postura...¡y tener un buen sillín!
2. Manos. ¿Lógico? Igual te sorprende de dónde puede venir el dolor.

LA PREPARACIÓN FÍSICA MUSICAL es necesaria si quieres llegar a ser un buen músico y poder disfrutar de tu profesión. La inmensa mayoría de las lesiones de los pianistas y del resto de los músicos SE PUEDEN EVITAR con un buen ENTRENAMIENTO. Piensa que tus dolores no vienen de una enfermedad o una patología, sino por un mal uso y sobreuso de tus músculos. Si consigues prepararlos correctamente para la acción que vas a realizar (tocar), corregir malas posturas y sustituirlas por otras que te eviten dolor (y lesiones), además de ser más feliz (porque estar mal amarga a cualquiera), conseguirás ser mejor músico.

1. LESIONES DE LOS PIANISTAS

Lesiones de los pianistas en la espalda

* Alta y media

– Cervicalgia /dolor cervical): normalmente lo tendrás por tu mala postura al tocar y también por contracturas que te están generando tensión en esta zona. Si adelantas tu cabeza al tocar el piano, si subes los hombros o si no mantienes tu columna en una posición neutra, es posible que sufras dolor cervical.

– Dorsalgia (dolor dorsal): si tu postura es incorrecta, seguramente partirá de tu zona lumbar (cadera en retroversión). Lo más común es que si tu espalda está redondeada en tu zona baja también lo esté en tu zona media (dorsal) y esto te provocará dolores. Además, si tienes tu espalda con esta forma en “C”, tus ojos querrán mirar hacia arriba para mantener la vista al frente, manteniendo una posición...digamos que no muy bonita a la vista (y muy perjudicial para ti):



Glenn H. Gould fue un gran pianista e intérprete de las obras de Bach (entre otras), pero su postura al tocar no era la más adecuada (ni su sillín). Por supuesto sufrió muchos dolores de cuello, espalda, manos y dedos.

* Baja

– Lumbalgia (dolor lumbar): quiero que sepas que una buena posición de tu columna parte de tu cadera junto con tu zona lumbar. Todo tu cuerpo está unido, y si este eslabón falla, el resto también (zona dorsal y cervical). Tú, al igual que los guitarristas y otros instrumentistas, debido a las largas horas que pasas sentado (bien sea en tu centro escolar, en tu trabajo o tocando el piano), estás expuesto a muchas lesiones que se asocian con malas posturas. Así que ya sabes: ¡a cuidarla y a mantenerla activa!

* Cuidado* – ten en cuenta que mantener una mala posición de tu espalda durante muchas horas al día y durante muchos años, puede provocar la aparición de una hernia discal. De ahí la importancia en que cuides tu columna, fortalezcas tus músculos de una forma correcta y guiada, y seas plenamente consciente de tu cuerpo sabiendo cómo está y qué tensiones estás

generando en cada momento. Esto que parece difícil, es posible con una buena preparación física musical.

Lesiones de los pianistas en las muñecas y dedos

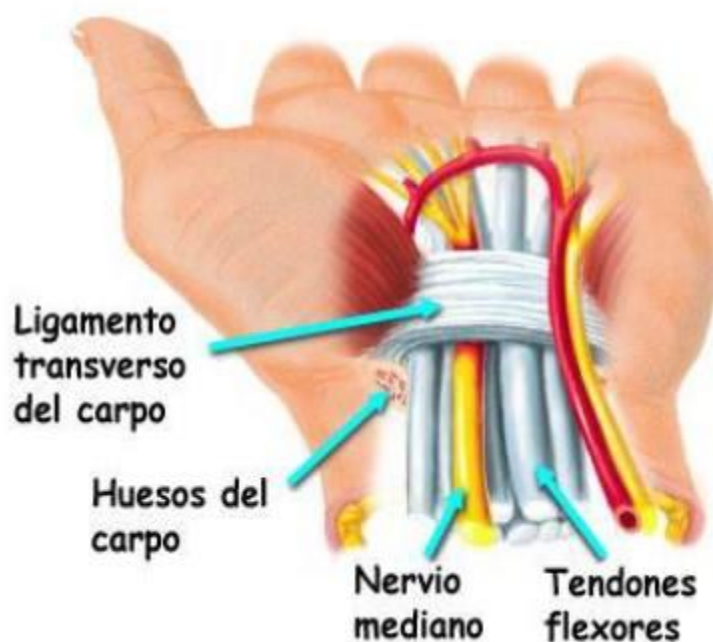
– Tendinitis: el tendón se inflama y suele producir dolor. Hay varias fases de la tendinitis, pero piensa que si mientras tocas tienes dolor y desaparece cuando dejas de tocar puedes estar en la primera fase (o fase aguda). Aquí es muy fácil recuperarse pero es importante que escuches a tu cuerpo y no te “hagas el duro” e ignores el dolor, ya que fácilmente se puede agravar. Normalmente en los Pianistas se produce en las muñecas y en los dedos.

Si dejas que la tendinitis en su fase aguda avance, puedes llegar a tener tendinosis (que es la degeneración de ese tendón o tendinitis en su fase crónica). Aunque la tendinosis para nada signifique que la lesión es irreversible, sí es mucho más compleja su recuperación. De ahí que si el dolor persiste unos días, seas capaz de reconocerlo, te salte la alarma y visites a tu médico.

Síndromes debidos a la compresión de un nervio

– Síndrome del túnel carpiano: se produce cuando existe una presión continua sobre el nervio mediano. Piensa en tu muñeca, en lo estrecha que es. Cuando los tendones que están a esa altura se inflaman (y al hacerlo aumentan de tamaño), comprimen el nervio. El nervio mediano proporciona sensación y movimiento al lado de la mano donde se encuentra el dedo pulgar. Esto incluye la palma de la mano, el dedo pulgar, el dedo índice, y parte del dedo anular.

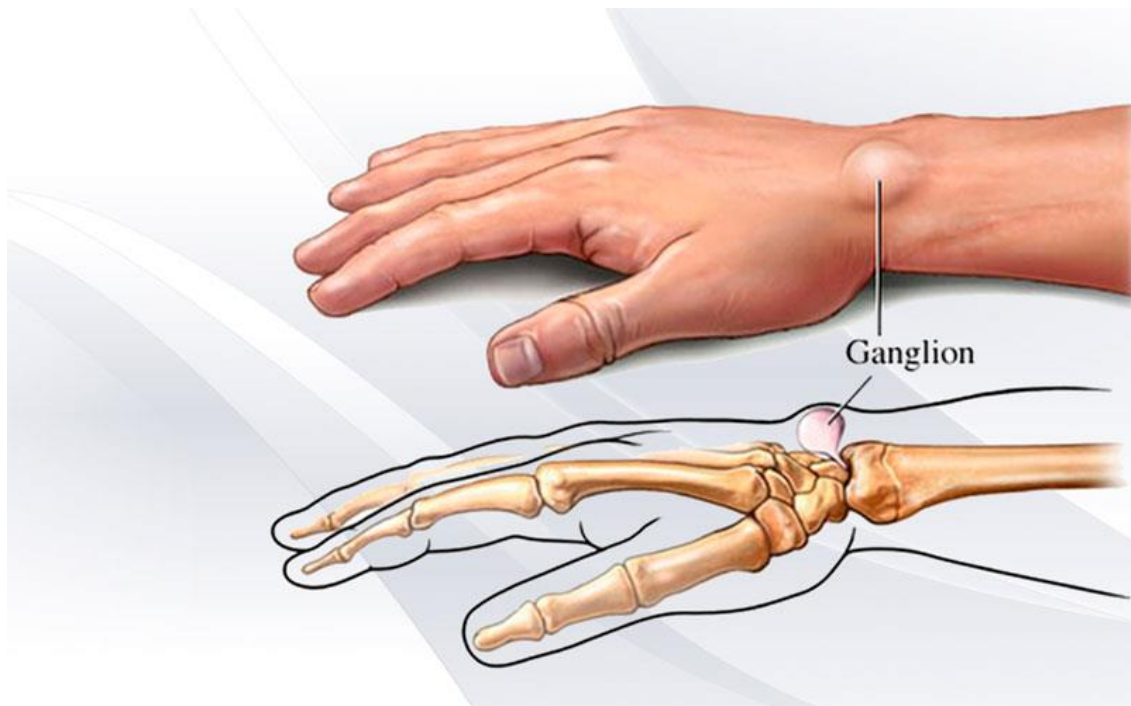
Seguramente lo hayas adivinado: produce dolor, debilidad o entumecimiento de la mano y la muñeca. Esto puede ser debido a varias cosas: a la gran cantidad de movimientos repetitivos que realizas con tu muñeca y con tus dedos al tocar y; al estrés y tensión con la que tocas.



– Atrapamiento del nervio cubital: se produce cuando existe una compresión del nervio cubital. Este nervio da sensación al dedo meñique y a la mitad del dedo anular; también controla la mayoría de los músculos pequeños que controlan los movimientos finos (como tocar un instrumento), y algunos de los músculos más grandes del antebrazo que tienen que ver con la sujeción fuerte. En el caso de los pianistas, puede ser debido a una mala postura al tocar, a que fuerzas los movimientos de tu muñeca o a contracturas que están presionando el nervio cubital. En el caso de los instrumentistas de viento madera y cuerda sí que puede ser debido a que agarran el instrumento con demasiada fuerza.

Ganglión

Es un quiste, un bulto que suelen aparecer en el dorso de la mano y dentro tiene un líquido gelatinoso. No se sabe muy bien por qué se forman, aunque se cree que se producen cuando el tejido que rodea una articulación o un tendón se sale fuera de lugar.



3. SOLUCIÓN PARA LAS LESIONES DE LOS PIANISTAS

Si ya has leído la página [PREPÁRATE](#) sabrás por qué la PREPARACIÓN FÍSICA MUSICAL es la mejor SOLUCIÓN para prevenir todas las lesiones que has visto. Como podrás observar, tú, el músico, no vas a librarte de estos problemas... ¡Ojalá que sí! Pero la realidad es clara: la mayoría de los músicos sufrimos lesiones musculoesqueléticas, de un tipo u otro, con más dolor o menos dolor. Por desgracia, todavía hay muchos músicos que no se ven como deportistas del arte. Hasta que no se den cuenta de que hay que hacer ejercicios preventivos, de calentamiento, de estiramiento y de fuerza, específicos para cada instrumento e intérprete, no van a avanzar y seguirán sufriendo lesiones que se pueden PREVENIR con un buen programa de entrenamiento.

Tu espalda es una de las zonas que más sufre, por eso además de hacer estos ejercicios, asegúrate de tener un buen sillín que sea regulable y se adapte a ti. Recuerda que es

el instrumento el que se debe adaptar a ti y no al revés; y en este caso, es el sillín el que cumple esta función; por eso ha de ser bueno y adaptable para que no sufras en exceso y minimices la incidencia de lesiones.

Enfermedades Profesionales de los Músicos

Tocar un instrumento de música, supone una carga física además de integrar una gran información y de coordinar habilidades comunicativas y emocionales. El músico debe aprender, memorizar y ejecutar patrones de movimiento extremadamente rápidos y complejos que generan grandes exigencias al sistema músculo-esquelético, predisponiéndole a desarrollar una variedad de problemas de salud como son los trastornos músculo-esqueléticos (TME). Estos problemas pueden desencadenar una lesión que además lo lleve a la incapacidad para tocar. Sostener el instrumento, las posiciones forzadas y la repetición de movimientos y gestos son los factores de riesgo principales.

Lesiones como la tendinitis De Quervain, la tenosinovitis estenosante (dedo en resorte) y la epicondilitis, son TME frecuentes en el músico. Estas lesiones pueden llegar a limitar la capacidad para tocar al nivel que lo hace habitualmente el músico e incluso a incapacitarle completamente y de forma permanente y esto ocurre en músicos profesionales y en estudiantes de música.

El músico es, a día de hoy, un trabajador incomprensido y desprotegido. No puede permitirse sufrir un dolor o TME, relacionado con su trabajo, que le provoque una incapacidad para tocar, ya que su enfermedad no va a ser reconocida como enfermedad profesional con todos los perjuicios de cara a las prestaciones correspondientes.

Incluyo aquí un estudio realizado Por Javier López del IPPSM Sobre la normativa vigente en España y la evidencia actual sobre la prevalencia de lesiones en este colectivo que apoye esta tesis y le pueda servir al músico como reivindicación y defensa en su caso.

Según el INSHT, los tres principales factores de riesgo de TME son la manipulación de cargas, las posturas forzadas y los movimientos repetitivos¹. Esto se refiere a la población trabajadora en general y el INSHT presenta en su página web una amplia variedad de documentos y videos divulgativos sobre los TME, sus factores de riesgo y métodos para su evaluación. Pues bien, sorprende comprobar que estos tres principales factores de riesgo para la población trabajadora en general sean precisamente los que se producen en el músico y a veces de forma simultánea. Nadie tiene dudas sobre el hecho de que el músico debe, en la mayoría de los casos, para poder interpretar:

1. Sostener el instrumento (realizando un esfuerzo para mantener su peso).
2. Repetir movimientos y gestos en base a la técnica que le exige su propio instrumento.
3. Y todo ello en posición forzada en muchas situaciones.

Sobre este concepto de “posición forzada” debo aclarar que, por definición, según la norma UNE-EN 1005-4 para la evaluación del riesgo por posturas forzadas, posición forzada es

“aquella en la que el rango articular del segmento corporal o la articulación se aleja de su postura neutral” (ver documento: “Evaluación del riesgo por posturas forzadas”) ¹. Así, por ejemplo, un hombro derecho de un violinista (que se encuentra en posición de flexión y separación, pudiendo alcanzar hasta los 80º de separación en el movimiento del arco), una mano izquierda de una flautista (en flexión dorsal con flexión de los dedos), un codo de un pianista (en posición mantenida de flexión y pronación) o un dedo pulgar derecho de un clarinetista (en posición de flexión y aproximación, que además sostiene el peso del instrumento) no están en posición neutra, por lo que son posiciones forzadas por definición.

Además, hay que añadir que el riesgo de postura forzada será mayor a mayor frecuencia y velocidad del movimiento tal y como señala el INSHT en su documento “Factores de riesgo de las posturas forzadas” ¹.

Enfermedades Profesionales más Frecuentes en Músicos

Por otro lado, el Listado de enfermedades profesionales (RD 1299/2006, de 10 de noviembre) reconoce en el Grupo 2, Agente D, que existen una serie de enfermedades profesionales que están “provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo, enfermedades por fatiga e inflamación de las vainas tendinosas, de tejidos peritendinosos e inserciones musculares y tendinosas”; y las lesiones que mencionan en dicho listado son, entre otras² (ver figura 1):

- Patología tendinosa crónica del manguito de los rotadores.
- Epicondilitis
- Epitrocleitis
- Tendinitis De Quervain.
- Tenosinovitis estenosante digital (dedo en resorte).

Estas patologías ya han sido suficientemente descritas en la literatura sobre estudios de prevalencia en los músicos, donde se pone de manifiesto que las principales lesiones que padecen los músicos son los TME^{3,4,5,6,7,8}. En este sentido, como afirman Chan y Ackermann (2014), los TME son reconocidos mundialmente como procesos comunes entre los músicos de orquesta profesional.

Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; enfermedades por fatiga e inflamación de las vainas tendinosas, de tejidos peritendinosos e inserciones musculares y tendinosas:

Hombro: patología tendinosa crónica de manguito de los rotadores.

Trabajos que se realicen con los codos en posición elevada o que tensen los tendones o bolsa subacromial, asociándose a acciones de levantar y alcanzar, uso continuado del brazo en abducción o flexión, como son **pintores, escayolistas, montadores de estructuras**.

Codo y antebrazo: epicondilitis y epitrocleitis.

Trabajos que requieran movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetidas del brazo contra resistencia, así como movimientos de flexoextensión forzada de la muñeca, como pueden ser: **carniceros, pescaderos, curtidores, deportistas, mecánicos, chapistas, caldereros, albañiles**.

Muñeca y mano: tendinitis del abductor largo y extensor corto del pulgar (T. De Quervain), tenosinovitis estenosante digital (dedo en resorte), tenosinovitis del extensor largo del primer dedo.

Trabajos que exijan aprehensión fuerte con giros o desviaciones cubitales y radiales repetidas de la mano, así como movimientos repetidos o mantenidos de extensión de la muñeca

Además, la Clasificación Nacional de Ocupaciones 2011 (CNO-11) (RD 1591/2010, de 26 de noviembre) es la que clasifica las distintas actividades u ocupaciones, codificando la actividad “Compositores, músicos y cantantes” con el código 2932⁹. Así, en la Guía de Valoración Profesional del Ministerio de Seguridad Social (2014) que establece las estrategias para la valoración de las incapacidades laborales, se les reconoce a los compositores, los músicos y los cantantes (CNO-11: 2932) un requerimiento profesional de tipo (sobre una escala de 4 grados) (ver figura 2)¹⁰:

- Grado 2 (moderada intensidad o exigencia) de carga biomecánica para la columna cervical y dorso lumbar, los hombros y los codos.
- Grado 4 (muy alta intensidad o exigencia) de carga biomecánica para las manos.
- Grado 2 para el manejo de cargas.
- Grado 3-4 de carga mental.

Quiere decir esto que es el propio INSS quien otorga tal exigencia, estableciendo las bases para entender que una pérdida de audición, una afectación de las cuerdas vocales o una patología en la región cervical, dorso lumbar, hombro, codo o mano son susceptibles de desarrollarse en un músico y sobre todo, y hay que resaltar este aspecto, como consecuencia de su profesión.

Código CNO-11: 2932		COMPOSITORES, MÚSICOS Y CANTANTES								
REQUERIMIENTOS	GRADO					REQUERIMIENTOS	GRADO			
	1	2	3	4			1	2	3	4
Carga física	X					Carga mental				
Carga biomecánica						Comunicación			X	
Columna cervical		X				Atención al público		X		
Columna dorsolumbar		X				Toma de decisiones			X	
Hombro		X				Atención/complejidad			X	
Codo		X				Apremio		X		
Mano					X	Dependencia		X		
Cadera		X				Visión				
Rodilla		X				Agudeza visual			X	
Tobillo/pie		X				Campo visual		X		
Manejo de cargas		X				Audición			X	
Trabajo de precisión				X		Voz			X	
Sedestación		X				Sensibilidad				
Bipedestación						Superficial			X	
Estática		X				Profunda			X	
Dinámica	X									
Marcha por terreno irregular	X									

Nota: en los cantantes el requerimiento de voz será grado 4.

Fig. 2: Grados de requerimientos para la actividad de los compositores, músicos y cantantes. Imagen extraída de la Guía de Valoración Profesional (2014) del INSS, Gobierno de España. Grado 1 (baja intensidad o exigencia), Grado 2 (moderada intensidad o exigencia), Grado 3 (media-alta intensidad o exigencia) y Grado 4 (muy alta intensidad o exigencia).

Por otro lado, las Notas explicativas de ayuda al diagnóstico de las enfermedades profesionales (1999), elaborado por la Comisión Europea, recoge la siguiente definición respecto a afecciones por fatiga músculo-esquelética (tales como epicondilitis, tenosinovitis, dedo en resorte, tendinitis de los extensores y flexores de las muñecas y dedos, y hombro doloroso): “movimientos repetitivos y forzados de las articulaciones del miembro superior que originan microtraumatismos reiterados y fenómenos de desgaste”¹¹. No cabe duda de que la actividad del músico se corresponde así con esta definición.

Finalmente, por si todo esto no fuera suficiente, Dña. Monserrat García (Jefa del Área de Salud Laboral y Subdirección Gral. De Salud Ambiental y Salud Laboral del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad), en su ponencia sobre las enfermedades profesionales en los músicos, en el I Congreso Nacional de Enfermedades Profesionales de los Músicos (abril de 2017, Alcira), organizado por AMPOS (Asociación de Músicos Profesionales de Orquestas Sinfónicas), AEOS (Asociación Española de Orquestas Sinfónicas) y Clínica Tecma, presentó una lista propia sobre patologías que ya han sido reconocidas por nuestro sistema vigente como enfermedades profesionales en casos de músicos desde el año 2007 a 2014¹² (ver figura 3) y afirmó que “ya existe suficiente evidencia” para que determinadas patologías del aparato locomotor sean reconocidas como enfermedades profesionales.

Tipo de enfermedad profesional	Casos		
	Hombres	Mujeres	Ambos
Hipoacusia / Sordera	19	5	24
Enfermedades osteoarticulares o angioneuróticas	3	1	4
Higroma crónico del codo	0	1	1
Hombro: patología tendinosa crónica de manguito de los rotadores	21	23	44
Codo y antebrazo: epicondilitis y epitrocleitis	34	19	53
Muñeca y mano: tendinitis de Quervain, tenosinovitis estenosante digital	24	17	41
Síndrome del canal epitrocleo-olecraniano por compresión del nervio cubital en el codo	1	1	2
Síndrome del túnel carpiano por compresión del nervio mediano en la muñeca	12	15	27
Nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz	4	11	15
Enfermedades de la piel por sustancias de bajo peso molecular < 1000 daltons	1	0	1
TOTAL	119	93	212

Fig. 3: Listado de enfermedades profesionales elaborado por Dña. Monserrat García (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad) y presentado en el I Congreso de Enfermedades Profesionales del Músico en Alcira (Valencia) en abril del 2017.

Conociendo, por tanto, tal documentación y evidencia, cabe preguntarse lo siguiente: ¿cómo es posible que determinadas patologías, como son los TME, no sean reconocidos como enfermedades profesionales? La biomecánica confirma y justifica los esfuerzos, las cargas y las posiciones forzadas de sus articulaciones, y nadie tiene dudas sobre el incontable número de veces que el músico debe repetir movimientos y gestos para poder ejecutar; y estamos hablando de los principales factores de riesgo ya reconocidos que provocan patologías en la población trabajadora en general...

Pues bien, la respuesta está en el uso “rígido” que se le ha dado en la práctica al cuadro de enfermedades profesionales (RD 1299/2006 de 10 de noviembre). El cuadro no es una lista cerrada y deja claro que desarrolla una relación entre las enfermedades profesionales y “las principales actividades capaces de producirlas”. Sin embargo, su interpretación está sometida a la definición de enfermedad profesional recogida en la Ley General de la Seguridad Social (LGSS), artículo 157, que dice así:

Se entenderá por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional¹³.

En salud laboral, las condiciones que deben darse al mismo tiempo para que una enfermedad sea reconocida enfermedad profesional son:

- Relación de causalidad (causa-efecto). La enfermedad debe contraerse a consecuencia del trabajo y debe estar vinculada a una de las sustancias o elementos **que establece la ley en relación a la profesión.**
- **La enfermedad debe** estar recogida en el cuadro de enfermedades profesionales (RD 1299/2006, del 10 de noviembre).

La evidencia aporta ya datos suficientes que sirvan de base para justificar la relación de causalidad, donde la tarea del trabajo o actividad se relaciona con la enfermedad. La clave está, por tanto, en la aplicación del concepto de enfermedad profesional según la LGSS. De tal manera que es requisito indispensable para poder considerar una enfermedad como profesional, que la profesión del músico esté recogida en dicho listado, pero esto no ocurre.

Mientras tanto, siguen publicándose documentos como el reciente “Documento de consenso de Valoración de sospecha de la enfermedad profesional” (2016), elaborado por la Consejería de Sanidad de Madrid, SETLA, Asepeyo, Universal, Fremap, Ibermutuamur, Muprespa, MC Mutual y el INSS¹⁴, el cual, si bien es un buen documento en cuanto a que recoge los criterios para identificar un proceso como enfermedad profesional, es decir sirve de guía para tomar decisiones para el diagnóstico y calificación de la enfermedad profesional, no aporta nada nuevo sobre el reconocimiento en los músicos.

En definitiva, a día de hoy, el colectivo de los músicos se encuentra en una clara situación de desprotección. Es necesario alzar la voz, apoyarse en la documentación y evidencia disponible, haciendo visible esta realidad, para que, desde todas las partes implicadas consigamos el derecho del músico a sufrir enfermedades por su profesión y que determinadas patologías como los TME les sean reconocidas como enfermedades profesionales.

El Hospital de Manises ha puesto en marcha la Unidad de Medicina de la Música y las Artes Escénicas, un servicio pionero y único en la red de hospitales públicos de la Generalitat Valenciana, en la que un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios expertos en medicina de la música procedentes de distintos departamentos, entre los que se encuentran médicos rehabilitadores, traumatólogos, dermatólogos, alergólogos, psicólogos, oftalmólogos, neurofisiólogos o fisioterapeutas.

Es importante que los músicos se sensibilicen en los temas de salud, que tomen medidas para no sufrir lesiones y enfermedades propias de su actividad. El 75 % de músicos sufrirán alguna dolencia importante en su vida, sobre todo problemas musculoesqueléticos, esto es algo que debemos paliar. Los propios músicos han de realizar campañas de sensibilización entre ellos, directores de Bandas de Música, Directivos de asociaciones musicales, de conservatorios y academias de música deben promover acciones para ello: organizar cursos prácticos para los músicos, conferencias, talleres, promover actividades

LOS MÚSICOS HABLAN:

<https://drive.google.com/file/d/1Z3GLK0x7eI3B-28hqw9ecCZ-vcmzJlfn/view?usp=sharing>

<https://www.youtube.com/watch?v=N7axYHqLhiU&t=7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=EF0UxDQJGXY&t=245s>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Um3TIKBCvyo&t=13s>