

## Acordes emocionales

Si gustas de la música rock o del heavy metal, podrás superar mejor las tensiones, esto sugiere Yasel Medina, de La Habana

**L**a conocida música dura puede ayudar a gestionar mejor las emociones, así lo indica una reciente investigación. Durante mucho tiempo se han asociado las melodías clásicas con estados de calma, sosiego, tranquilidad y por supuesto se ha recurrido a ellas; sin embargo, el heavy o rock también pueden tirar de la mano si atraviesas un mal momento.

Así lo afirma un estudio llevado a cabo en la Universidad de Queensland, Australia. El trabajo asegura que escuchar música más dura también apacigua el alma.

La musicoterapia es disciplina ampliamente utilizada por los expertos en adultos y niños para tratar situaciones de estrés o ansiedad, problemas de psicomotricidad, trastornos de conducta, retraso escolar, dificultades de discapacidad intelectual o autismo, tal como explica la especialista española en musicoterapia Sabina Espósito, “refuerza el desarrollo de capacidades como, por ejemplo, la atención conjunta, que permitirá después la posibilidad de interacción en el juego y la estimulación de la motricidad fina a través de la manipulación de los aparatos musicales. Asimismo, el uso de instrumentos de percusión y melódicos proporciona una estimulación fuerte a nivel vestibular a través del canal auditivo que permitirá el consecuente desarrollo del lenguaje y ayudará a tener un equilibrio motor”, indica la experta.

La armonía como terapia también se utiliza en centros médicos, se ha incluido como tratamiento no farmacológico en algunos hospitales, por ejemplo, el caso del hospital MAZ, en Zaragoza, que la implantó, en colaboración con la Asociación Aragonesa de Musicoterapia, en el año 2013. Una vez a la semana, los

**El rock duro no resulta más violento, por el contrario, puede relajar su enojo.**

pacientes participan voluntariamente trabajando la autoestima, expresión de sentimientos, adaptación a su situación hospitalaria, además de ejercitar la memoria y motricidad.

Señala el citado centro médico, que los pacientes muestran un alto grado de satisfacción, refieren encontrarse mejor desde que acuden a las sesiones, se sienten relajados, positivos, y además comprueban que han podido establecer relaciones sociales con otras personas.

El estudio publicado en la revista médica **Frontiers in Human Neuroscience**, aporta el nuevo punto de vista y como para gusto colores, indica que géneros musicales como el heavy metal, el punk, el emo, o el hardcore también pueden usarse como terapia, porque no nos ponen más nerviosos, sino que pueden ayudar a procesar sentimientos de ira y emociones negativas. Lo importante es que hay que sentir algo de atracción por estas armonías.

Afirman los investigadores, “hemos llegado a conclusiones erróneas sobre este tipo de música y estampan que las personas que escuchan heavy, rock duro, no son más violentas tras exponerse al género, sino que los escogen como forma de procesar su enojo y volver a la calma”. Según Leah Sharman, autora principal del trabajo, “vimos que

la música les ayudaba a explorar y canalizar sus emociones. Así, cuando se sienten enfadados o irritables, a los amantes de la música extrema les gusta escuchar algo que coincida con su estado de ánimo. Tras haberlo hecho, los niveles de hostilidad, irritabilidad y estrés habían disminuido”, indica.

Entonces, si te cuesta conciliar el sueño o mantener el estrés bajo control, puedes considerar escuchar estos temas.



msn.com



wordpress.com

# Pies saludables

**La salud de nuestras extremidades puede repercutir en nuestro bienestar, algo que nos sugiere comentar Carmen Aragón, de Camagüey**

**L**AS altas temperaturas incitan a usar o calzar zapatos abiertos que refresquen los pies, es entonces el momento que reparamos o nos hacemos conscientes de los callos, durezas o juanetes que poseemos. Estos deterioros no son solo un problema estético, ellos también pueden influir en la manera de pisar y provocar daños en el resto del cuerpo.

Los pies sanos-fuertes son indispensables para disfrutar de una excelente calidad de vida. Las lesiones o problemas que aparecen en ellos pueden y deben ser prevenidos, en la mayoría de los casos, a través de una higiene diaria, adecuada. Hay que vigilar los problemas incipientes que tengan y protegerlos con un calzado adaptado a cada situación.

La piel de los pies, debido a su función, tiene características especiales, la producción de queratina y el espesor de la capa córnea están más aumentadas que en ninguna otra parte de nuestra anatomía. Para entender su fisiología hay que recordar que la epidermis es el epitelio más externo de la piel y está constituida por células que progresan de la capa más interna a la superficie y van transformándose a medida que ascienden hasta formar la capa córnea, más dura o resistente. Este es el resultado final de la actividad de las células epidérmicas, contienen queratina y cumplen la principal función de la epidermis: la protección ante agresiones del exterior. Ahora, su escasa permeabilidad, la permanente evolución celular con descamación y la facilidad para producir queratina hacen de ella una barrera infranqueable.

La mayoría de las lesiones cutáneas de los pies tienen relación directa con el



exceso de producción de queratina y suelen tener su origen en heridas, contusiones, rozaduras o utilización de calzado inadecuado. Los callos, pequeñas lesiones de hiperqueratosis localizadas, consecuencia de la función excesiva de la capa córnea, tienen origen en zonas de presión continua o intermitente y se localizan habitualmente en los dedos o en la planta de los pies. Calzado inadecuado, zapatos pequeños, grandes, apretados, suelen ser la causa y el dolor que generan es ocasionado por inflamación en los tejidos blandos periféricos, que llegan a impedir el caminar correcto.

Durezas, áreas de piel gruesa, más extensa que los callos, causada igualmente por presión o fricción regular mantenida. Afean el lugar donde se localizan, porque la piel se hace gruesa y medio amarillenta, por acumulación de queratina y pérdida de elasticidad. Se localiza en regio-

nes de mayor roce, planta-talón, traen con frecuencia molestias y dolor.

Cuando el engrosamiento de la queratina de un callo o de una dureza crece hacia el interior de la piel, en forma de láminas concéntricas, aparece un clavo. Se forma por presión de la piel en zonas cutáneas cercanas a una superficie ósea y son frecuentes en los dedos de los pies. Al comprimir los tejidos blandos producen mucho dolor por irritación de las terminaciones nerviosas periféricas.

El conocido juanete figura como un agrandamiento de la articulación de la base del dedo gordo del pie, por un desequilibrio de fuerzas sobre las articulaciones y los tendones de la zona, por mal desarrollo, forma de caminar, calzado inadecuado. Si no se trata, puede ser doloroso, incluso alterar la forma de la marcha e inducir problemas en la columna vertebral.

La solución a estos inconvenientes de

los pies pasa por medidas de prevención y tratamientos adecuados. Cuando aparecen lesiones deben controlarse por un especialista en podología o dermatología. ●



**Los pies no pueden ser olvidados, hay que ocuparse de callos, durezas, clavos y juanetes.**