

Cátedra Asturias Prevención - AMPOS

CONGRESO NACIONAL SOBRE ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LOS MÚSICOS

**LIBRO DE ACTAS
DEL CONGRESO**



Universidad de Oviedo

2023



Reconocimiento-No Comercial-Sin Obra Derivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.



Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento – Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el licenciadore:

García Izquierdo, Antonio León (director) (2023). *Congreso Nacional sobre Enfermedades Profesionales de los Músicos*
Universidad de Oviedo, Cátedra Asturias Prevención, AMPOS.

La autoría de cualquier artículo o texto utilizado del libro deberá ser reconocida complementariamente.



No comercial – No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas – No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

© 2023 Universidad de Oviedo

© Los autores

Corrección de textos: José Valentín Centenero Gallego; Francisco Revert García
Director de la edición: Antonio León García Izquierdo (Cátedra Asturias Prevención)
Diseño y maquetación: Chema López Centenero

Algunos derechos reservados. Esta obra ha sido editada bajo una licencia Reconocimiento-No comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional de Creative Commons.
Se requiere autorización expresa de los titulares de los derechos para cualquier uso no expresamente previsto en dicha licencia. La ausencia de dicha autorización puede ser constitutiva de delito y está sujeta a responsabilidad.

Consulte las condiciones de la licencia en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>

Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo
Edificio de Servicios - Campus de Humanidades
ISNI: 0000 0004 8513 7929
33011 Oviedo - Asturias
985 10 95 03 / 985 10 59 56
servipub@uniovi.es
www.publicaciones.uniovi.es

I.S.B.N.: 978-84-18482-81-6
DL AS 1009-2023

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RELACIÓN DE PONENTES

AGRADECIMIENTOS

Francisco Revert García (AMPOS)
Sergio Ruiz de Llanza (Tecma)
Ana M^a Mateo Martín (AEOS)
Miriam Perandones Lozano (Cátedra Leonard Cohen)

PRÓLOGO

Antonio León García Izquierdo (Cátedra Asturias Prevención)

1

INTRODUCCIÓN

José Valentín Centenero Gallego

1

2

EL INSS Y LAS
ENFERMEDADES
PROFESIONALES

Susana Lejarreta Lobo

5

3

LA OIT EN EL PRIMER
CONGRESO NACIONAL SOBRE
ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LOS MÚSICOS

Joaquín Nieto Sáinz

15

4

LAS ENFERMEDADES
PROFESIONALES DE
LOS MÚSICOS: EL PRECIO
DE LA PERFECCIÓN

Montserrat García Gómez

23

5

CONCIENCIACIÓN DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA, LA PROFESIÓN MÉDICA Y LOS MÚSICOS PROFESIONALES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA MEDICINA DEL ARTE

Manuel Alberto Mendoza Sariego

37

6

DISTONÍA DEL MÚSICO: UNA ENFERMEDAD PROFESIONAL

Monica M. Kurtis Urra

45

7

INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA INSTRUMENTAL EN EL SISTEMA OROFACIAL: LA VISIÓN DEL ORTODONCISTA

Carlos Bellot Arcis

55

8

MÚSICA Y PLASTICIDAD CEREBRAL: EFECTOS DE LA PRÁCTICA MUSICAL EN EL PROCESAMIENTO DEL DOLOR

Ana M^a Zamorano Andrés
Boris Kleber

69

9

¿CÓMO EVITAR LAS LESIONES DE LOS MÚSICOS?

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN
DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS
EN LOS PROFESORES DE ORQUESTAS
SINFÓNICAS

Tomás Martín López

83

10

MEJORAR EL CLIMA SOCIAL DE LA ORQUESTA

Guillermo Dalia Cirujeda

93

11

RIESGOS PSICOSOCIALES. ACOSO EN ORQUESTAS

Fco. Fermín Galduf Cervera

103

12

AUDICIÓN: EL SENTIDO DE LA PASIÓN Y SU CUIDADO EN LA PROFESIÓN MUSICAL

M^a Victoria Monroy Parada

113

13

FRECUENCIA CARDÍACA EN MÚSICOS PROFESIONALES

Claudia Iñesta Mena

121

14

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

137

CONCIENCIACIÓN DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA, LA PROFESIÓN MÉDICA Y LOS MÚSICOS PROFESIONALES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA MEDICINA DEL ARTE



MANUEL ALBERTO MENDOZA SARIAGO

*Médico especialista en medicina familiar y comunitaria.
Excoordinador médico de servicio de medicina del arte
de la Clínica Tecma.*

¿HACE FALTA HOY EN DÍA LA MEDICINA DEL ARTE?

¡La respuesta evidentemente es SÍ!

La medicina del arte, hoy por hoy, es un campo de la medicina que falta por reconocer, explorar y en el que es necesario concienciar a las personas involucradas. No se le ha dado la importancia que merece y creo que ya es tiempo de cambiar eso.

En la actualidad, a pesar de que la medicina avanza a pasos agigantados y va evolucionando y especializándose continuamente, en ocasiones los pacientes que con mayor probabilidad acuden a la consulta aún con las patologías más cotidianas, no reciben la atención necesaria. Éste es el caso de los músicos.

El arte, en todas sus formas de expresión, es una actividad que requiere talento, pero no podemos olvidar la dedicación, el esfuerzo y el gran número de horas necesarios para lograr desarrollarla, hecho que antes o después acaba pasando factura.

Esto nos lleva a valorar la necesidad de concienciar a todos los involucrados en la práctica artística para hacer una adecuada prevención: a los profesionales de la salud, para hacer un adecuado diagnóstico y tratamiento, teniendo en cuenta las necesidades del profesional del arte, y a la administración pública, para ofrecer garantías jurídicas, y den cobertura legal a los trabajadores y permitan actuar a los médicos dentro del derecho y la normativa vigente.

La medicina del arte, es la parte fundamental para alcanzar este objetivo.

INTRODUCCIÓN

El profesional de la música, debe ser valorado y tratado por el médico como un atleta de alto rendimiento o de músculo pequeño. Como todo atleta, el riesgo de lesión es alto; con esta premisa, sabemos que podemos encontrar un gran número de lesiones y patologías relacionadas con la práctica musical.

El hecho que el músico tenga que utilizar sus músculos, frecuentemente, de manera continua, por largos periodos de tiempo, durante años, requiere que los músculos estén adecuadamente acondicionados y en buena forma para realizar correctamente su interpretación.

La prevalencia de lesiones en los músicos es alta, varía de un 26% a un 93%, y es difícil establecer con exactitud, por la falta de literatura, estudios y protocolos diagnósticos enfocados en la comunidad de músicos, y más, teniendo en cuenta que la frecuencia y tipo de lesiones varía entre diferentes grupos de instrumentos. Esto sin contar a los músicos que no acuden al médico porque de la amplia variedad de patologías relacionadas con la práctica musical, muchas no les impiden continuar.

Las lesiones más comunes en los músicos son las musculoesqueléticas. Afectan a las extremidades superiores (hombro, brazo, codo, antebrazo y mano) principalmente por sobreuso, con tensión, esguinces, lesiones inflamatorias (tendinitis, tenosinovitis) o compresión de los nervios (síndrome de túnel carpiano).

Menos descritas en la literatura médica pero igual de importantes o incapacitantes, son las lesiones en el cuello y espalda, lesiones en la articulación temporomandibular...

Asimismo encontramos alteraciones sensitivas (hipoacusia, hiperacusia, etc.) y de la voz, alteraciones de la piel, incluso alteraciones mentales, como las generadas por la ansiedad

«El profesional de la música, debe ser valorado y tratado por el médico como un atleta de alto rendimiento o de músculo pequeño»

o el miedo escénico, o neurológicas, como la distonía focal, importante afección poco conocida, que se manifiesta en las manos o labios como dificultad para hacer algo que antes era automático y ahora no se puede realizar, y que a pesar de los esfuerzos, resulta insalvable, y cuyo tratamiento consiste principalmente una reeducación o reentrenamiento.

MÚSICOS

FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LA PRÁCTICA MUSICAL

Un importante factor de riesgo son los movimientos repetitivos desarrollados durante muchas horas de práctica. El aumento rápido del tiempo de ensayo predispone a las lesiones, hecho que suele ocurrir para una audición o concierto o al iniciar los estudios profesionales.

Un movimiento que en principio no tiene porqué ser lesivo, pasa a ser un riesgo si se realiza un gran número de veces, riesgo que aumenta con los años, si bien, la aparición de una lesión va a depender de la predisposición propia de la persona (hay quienes soportan menos repeticiones) y de sus circunstancias: en un estudiante o un músico profesional, el alto nivel de exigencia se convierte en un riesgo incrementado.

Otros factores que contribuyen a las lesiones son las posiciones poco ergonómicas determinadas por la forma y peso del instrumento, la dificultad del repertorio, o el número de años de práctica, que dado que los estudios instrumentales se inician a temprana edad, puede llegar a generar cambios morfológicos.

¿Qué pueden hacer los profesores para prevenir lesiones?

En materia de prevención, el profesor es pieza fundamental para hacer una práctica correcta de la música con el instrumento, es el guía que el alumno toma como modelo, y como tal, es importantísima su implicación a la hora de documentarse y desarrollar las estrategias de prevención.

Algunas de las medidas más importantes que ha demostrado disminuir el factor de riesgo, son el calentamiento previo a tocar, para acondicionar nuestros músculos, articulaciones y aparato musculoesquelético en general, y la toma de descansos durante las sesiones de práctica. Una buena pauta a seguir es hacer 5 minutos de descanso cada 25 de práctica.

Otra variable a tomar en cuenta, es el lugar donde se práctica. Es importante contar con un espacio donde la acústica sea la adecuada y los decibelios que se generan no excedan lo recomendable (85 dB), con el fin de evitar traumas acústicos que deriven en una hipoacusia u otras lesiones relacionadas con la intensidad y tiempo de exposición.

Hay algunos factores de riesgo que no son modificables. Entre ellos encontramos el sexo (mayor riesgo de lesión en mujeres que en hombres), el tipo de instrumento (mayor riesgo en instrumentos de cuerda y piano), la edad (mayor riesgo a mayor edad) o el Índice de Masa Corporal (a mayor IMC, mayor riesgo). La hiper movilidad articular puede ser un factor de riesgo, aunque su relación no está del todo clara. Y en cuanto al IMC, aunque no es estrictamente inamovible, sí que supone un esfuerzo importante, que tal vez merece la pena realizar con el fin de disminuir la sobrecarga en nuestro cuerpo.

Otros factores, por contra, sí son modificables. Por eso es importante que los profesores enseñen a los alumnos no sólo qué tocar,

sino cómo hacerlo correctamente, inculcando buenos hábitos en su práctica diaria, que en el futuro ayudarán a prevenir lesiones.

En resumen, los factores modificables que pueden evitar lesiones en los músicos pasan por adquirir hábitos como calentar, realizar descansos regulares, adquirir y mantener una posición apropiada al tocar acompañada de una buena técnica, el control en lo posible del número de repeticiones y una dosificación del tiempo que optimice el estudio.

¿Qué hacer si se presenta una lesión?

El profesor no necesita convertirse en un experto en la medicina del arte para lograr prevenir que sus estudiantes presenten las lesiones más frecuentes que puedan llegar a sufrir durante su carrera musical. Simplemente con orientar sobre las pautas preventivas mencionadas puede llegar a ser suficiente. Sin embargo, en ocasiones los estudiantes acudirán al profesor para pedir ayuda sobre una lesión, ante lo cual, no sería conveniente hacer un diagnóstico, pero sí el orientar sobre dónde acudir para ser atendidos por profesionales cualificados.

El dolor durante la práctica musical debe ser evitado a toda costa, pero existen otros síntomas que también deben ser valorados por un médico, como son por ejemplo, el entumecimiento o los pinchazos, síntomas de una posible afección en algún nervio; falta de control persistente de un dedo, mano o brazo, indicadores de una posible distonía focal; la aparición de un quiste en una articulación, que puede estar relacionado con un ganglión, etc.

Todos los síntomas deben ser investigados por profesionales de la salud, para ser diagnosticados y tratados correctamente, con objeto de evitar que las lesiones se cronifiquen y sean más difíciles de tratar.

El dolor muchas veces lo entendemos como parte del proceso de adaptación a una determinada carga de horas, o lo achacamos a la falta de entrenamiento, y lo tomamos como algo normal. Pero ese dolor que se inicia con una intensidad mínima poco a poco aumenta, agravándose; debemos ser capaces de diferenciar entre el dolor que se ocasiona por una lesión y la molestia que puede generar una sobrecarga de práctica musical. El dolor en sí, es un mecanismo de protección necesario para evitar que una lesión aparezca o evolucione a un grado mayor.

Insistimos en la pronta atención, ya que hay lesiones que si no se tratan cuando son agudas, después cuesta mucho más de recuperar y generalmente requieren más tiempo de descanso.

MÉDICOS

En un artículo publicado en Canadá en el 2002-2003 y titulado “Preferencias de tratamiento en estudiantes lesionados del colegio de música”, se hacía una pregunta muy interesante:

¿Qué querías del médico que trata tus lesiones de la práctica musical?

Se encontró que los estudiantes querían formar parte activa de su proceso de tratamiento, y que tenían interés sobre lesiones de la extremidad superior y la espalda.

Consideraron que entender su profesión era importante para que el tratamiento fuese efectivo y se identificaron como un grupo de pacientes que requieren un tratamiento especializado.

También incluyeron como respuesta que les gustaría que se valorase lo importante que es tocar para los músicos, deseando a ser posible, recibir tratamientos que no les impidiesen hacerlo.

Desde la perspectiva de la medicina, se puede decir que la medicina del arte, es un área de especialización emergente, que requiere un conocimiento que los músicos o artistas necesitan, diferente a las necesidades del paciente general. Hoy en día, y con más fuerza, está comenzando a ser reconocido que este grupo de pacientes requieren también tratamientos especializados y específicos.

Podemos decir que la medicina del arte en Estados Unidos lleva aproximadamente unos 30 años, y en España se lleva practicando desde hace ya algunos años, sin existir una formación como tal para el médico que quiera desempeñar esta labor.

La medicina del arte requiere para su práctica un enfoque interdisciplinar (médico de familia, médico del deporte, traumatología, medicina de rehabilitación, ORL, neurología, etc), debido al gran espectro de patologías que se presentan en el músico. Para lograr un adecuado abordaje hay que tratar al paciente como un todo.

Hoy por hoy, no existe una especialidad que valore como tal la especificidad de los problemas de salud de los músicos. Y tampoco existen cursos de formación con tal finalidad. Consideramos que es importante que se desarrolle esta especialidad para lograr mejorar la atención del paciente.

Podemos afirmar: “El médico aprende del paciente, tanto como el paciente aprende del médico”. En efecto, ha sido la experiencia como se ha llegado al conocimiento que tenemos hasta la fecha, desarrollado en su mayoría por músicos que han estudiado la carrera de medicina, así como otros profesionales de la salud que se han interesado en el tema.

Por lo tanto, es importante que el médico entienda lo que el paciente quiere comunicar, y eso sólo se puede lograr si los dos hablan el mismo idioma.

PRESENTACIÓN DEL PROTOCOLO PARA PREVENCIÓN

Dentro de la clínica TecmaArte, como parte del estudio del paciente y la prevención, hemos desarrollado un protocolo enfocado al músico, en el cual dirigimos nuestra anamnesis, exploración y estudios para hacer un diagnóstico oportuno de problemas que puedan tener un inicio muy prematuro, con la finalidad de evitar su desarrollo o, en el caso de patologías ya establecidas, hacer un diagnóstico de certeza y el correspondiente tratamiento para el mismo.

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

¿Qué son las enfermedades profesionales?

Por enfermedades profesionales entendemos aquellas alteraciones o desviaciones del estado adecuado de salud que, además de estar causadas por el trabajo (en cualesquiera de sus condiciones), están catalogadas e incluidas en un listado oficial publicado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Esta última consideración le otorga al trabajador el derecho al cobro de las oportunas indemnizaciones. (Según lo que establece sobre la enfermedad profesional el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social, en su art. 116).

Reconocer al profesional de la música como un trabajador que puede desarrollar patologías propias o derivadas de su actividad profesional, es una necesidad, como ocurre en otras profesiones. Creemos que es fundamental que sea así, ya que, como hemos comentado, hay un gran número de patologías propias de la práctica musical.

La experiencia profesional en la clínica TecmaArte, en nuestra labor con los trabajadores de diferentes profesiones, nos ha demostrado la causalidad en lesiones o enfermedades que

«La medicina del arte requiere para su práctica un enfoque interdisciplinar [...] debido al gran espectro de patologías que se presentan en el músico»

han sido consecuencia de una actividad profesional, por ejemplo el síndrome del túnel carpiano en enfermería o la tenosinovitis del estiloides radial (Quervain) en cocineros. Estas patologías se presentan debido a movimientos repetitivos, esfuerzos intensos y posturas extremas en muñeca.

Estamos hablando de patologías con una relación causa-efecto, que seguramente, si el paciente no realizara ese trabajo no habría desarrollado la enfermedad; aunque, si se puede demostrar que hay algún otro factor o condicionante que se le pueda atribuir a la causa de su enfermedad, la causa-efecto tal vez ya no estaría tan clara de cara a la administración.

Otro ejemplo de causa directa es la relación del asbesto o amianto con el mesotelioma en los trabajadores de la construcción. Si el trabajador presentase otro tipo de cáncer, la relación causa-efecto ya no sería tan clara.

En el diagnóstico de una enfermedad profesional, al valorar la causalidad, en ocasiones se puede llegar a una conclusión errónea sobre el origen de una patología. Por ejemplo, en la distonía, existen las primarias (enfermedad común) y las secundarias (enfermedad profesional), siendo importante hacer un adecuado escrutinio y diagnóstico, para poder reconocer la relación causa-efecto de la misma.

Gracias por su atención.