

Canto y salud¹

Gunter Kreutz²

Katarzyna Grebosz-Haring³

Mucha gente piensa que cantar es una forma de arte reservada para personas con un talento superior a la media; sin embargo, la neurología sólo ha podido detectar la amusia –incapacidad para almacenar o reproducir correctamente tonos y melodías– en una proporción insignificante de la población (Zarate, 2013). Considerarse a sí mismo poco o nada talentoso para cantar explica, sólo parcialmente, que entre seis y ocho por ciento de la población alemana

-
- 1 Este texto es un extracto de S. Willich (ed.) *Arte y Medicina*, ISBN: 978-3-95466-900-4, protegido por derechos de autor. Redistribución no permitida, © Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2024, Berlín. Traducción del alemán al español realizada por Irma Susana Carbajal Vaca con autorización de los autores y la Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft para esta publicación. [Dieser Text ist ein Auszug aus: S. Willich (Hrsg.) *Kunst und Medizin*, ISBN: 978-3-95466-900-4, Urheberrechtlich geschützt. Weiterverbreitung nicht gestattet, © Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2024, Berlin].
 - 2 Especialista en musicología sistemática, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Alemania, gunter.kreutz@uni-oldenburg.de
 - 3 Especialista en musicología sistemática, educación musical y musicoterapia, Mozarteum University, Austria, katarzyna.grebosz-haring@plus.ac.at

cante regularmente y que menos del dos por ciento de ella cante en alguna asociación coral.⁴

En un estudio sociodemográfico, Kreutz y Brünger (2012) encuestaron alrededor de 3100 mujeres y hombres que cantan regularmente en coros. Los autores encontraron que entre los integrantes había una alta proporción de académicos, al contrario de personas desempleadas o provenientes de profesiones sencillas, que casi no estaban representadas. Esta situación la identificaron como una barrera adicional a la barrera musical y concluyeron que los coros se han posicionado como enclaves de la clase media. Dado que las bases para cantar en coros a futuro se establecen antes de los veinte años de edad, los autores concluyeron que el canto está fuertemente influenciado por factores socioeconómicos. Si bien éstos no son decisivos, sí resulta ser importante la afinidad musical en la familia, las lecciones instrumentales durante la infancia y la adolescencia y la posibilidad de desarrollarse en un entorno social que valore las agrupaciones corales.

Con base en los datos del Panel Socioeconómico de Berlín (SOEP), Bering y Schulz (2024) determinaron que la música y el deporte son actividades de ocio realizadas por niños y adolescentes que también pueden ser consideradas formas que expresan la desigualdad social. En síntesis, los autores consideran que los coros y la cultura del canto no se regeneran por sí mismos, sino que dependen, en gran medida, de los ciclos de transmisión que están más influenciados por la familia y la sociedad. Lo anterior sugiere que las oportunidades para la salud mediante actividades musicales, en general, y el potencial del canto, en particular, están menormente sometidas a las influencias individuales que a las sociales; además de que, comparativamente, el acceso a la participación cultural resulta difícil para las personas con discapacidad, con bajo nivel educativo y de estatus social, o incluso para las personas de origen migratorio (Merkt, 2015).

Los informes autoevaluativos proporcionados por cantantes de coro sugieren efectos positivos en el ámbito psicológico, físico y social (Clift y Hancox, 2001). Estas experiencias coinciden con las expresadas por cantantes novatos que viven en circunstancias precarias y que han sido considerados socialmente marginados (Bailey y Davidson, 2002). Estos estudios innovadores revelaron que el canto grupal se asocia con sensaciones de mayor bienestar,

4 <https://miz.org/sites/default/files/statistics/statistik39.pdf> (Zugriff am 24. April 2024).

reducción del estrés y, en general, con una autoimagen más positiva. En no pocas ocasiones se reportaron estados alterados de conciencia, como experiencias de flujo (*flow*) o sentimientos intensos de felicidad (Kang *et al.*, 2018). Algo importante que fue tomado en consideración en estos contextos fue que las actividades de canto no fueran diseñadas como ensayos de práctica interpretativa, ni que tuvieran que ser supervisadas necesariamente por una persona experta en musicoterapia. Con frecuencia las ofertas de cantar en grupo suelen ser suficientes para involucrar en una experiencia musical colectiva a personas sin conocimientos musicales previos especiales y sin intenciones terapéuticas declaradas. Esto plantea el cuestionamiento sobre hasta qué punto surgen efectos específicos detonados por el canto y cómo estos cambios se pueden justificar y comprender.

Efectos en la salud

Sentir el canto en grupo como una experiencia agradable, relajante o estimulante y explicar estas sensaciones atribuyéndolas a las actividades del canto son dos cosas distintas. Actividades como asistir a conciertos o ir al teatro en grupo, realizar deporte ligero o participar en tareas cooperativas pueden tener efectos positivos de manera individual y contribuir a mejorar el estado de ánimo (Lonsdale y Day, 2021); sin embargo, hay que tomar en consideración que no todas las personas perciben las actividades grupales como especialmente beneficiosas.

Comprender los efectos del canto en la salud exige, primeramente, reflexionar sobre los deseos, perspectivas y afinidades básicas, ya que no se puede descartar el hecho de que, precisamente, situaciones de crisis individuales, acontecimientos de salud y determinadas circunstancias de la vida puedan desencadenar tal afinidad. En otras palabras, no se puede errar al ofrecer oportunidades para cantar, especialmente porque, como lo muestran muchos estudios con grupos objetivo específicos, a menudo se involucra a personas que no tienen experiencia en el canto. Por ejemplo, los miembros del coro de personas socialmente desfavorecidas, citado anteriormente, apenas tenían experiencia en el canto.

Una ventaja en particular del canto grupal es que éste puede ser una actividad musical integradora e incluyente. Las personas pueden participar en

actividades de canto independientemente de su trasfondo demográfico, cultural o socioeconómico, nivel educativo general, idioma o estado de salud. Esta característica de inclusión conlleva en sí misma beneficios potenciales para la salud.

La probabilidad de que el canto grupal sea una estrategia exitosa para fortalecer la cohesión social es particularmente alta en contextos donde ésta suele ser escasa. Esta observación podría ser una razón significativa por la cual numerosos estudios se centran intensamente en coros y grupos de canto de personas mayores; en general, las enfermedades crónicas, que son las más frecuentes en este grupo de personas, conllevan una pérdida de sentimientos de apoyo social y, por ende, se experimentan mayores sensaciones de aislamiento y soledad (Johnson *et al.*, 2013). Es importante tener en cuenta que las personas mayores se benefician especialmente de experiencias musicales tempranas. El canto grupal, en cambio, ofrece funciones importantes en todas las etapas de la vida, las cuales pueden ser significativas tanto para una edad específica como para el futuro.

Infancia y adolescencia

Cantar a los lactantes y niños pequeños puede tener un efecto regulador, activador y calmante de las emociones. Por su cualidad musical, el habla dirigida a los niños o el lenguaje de las cuidadoras o nanas es muy parecido al canto y es una expresión de una relación íntima entre padres e hijos (Bergeson y Trehub, 1999). Además, cantar apoya la adquisición del lenguaje y también puede ser beneficioso para el desarrollo psicomotor del tracto vocal (Kreutz y Gütay, 2013). Algunos estudios piloto también sugieren que cantar puede reducir el estrés fisiológico en niños y adolescentes, que es, por ejemplo, un factor de riesgo de trastornos mentales (Grebosz-Haring y Thun-Hohenstein, 2018; Grebosz-Haring *et al.*, 2022). Es importante destacar que el cuidado de la voz –higiene vocal– y el desarrollo del lenguaje están interrelacionados, ya que es muy probable que los trastornos emergentes en la voz estén acompañados de retrasos en el desarrollo del lenguaje (Clément *et al.*, 2015).

Enfermedades pulmonares

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica es una de las causas de muerte más comunes en todo el mundo. Estas enfermedades suelen seguir un curso progresivo e irreversible, por lo que las intervenciones terapéuticas tienen como objetivo mantener el estado actual, aunado a una calidad de vida óptima. En los últimos años se han llevado a cabo diversos estudios para descubrir el potencial que tiene el canto grupal en los afectados; sin embargo, los resultados de la Biblioteca Cochrane⁵ son bastante reveladores y confirman que los estudios anteriores tienen una calidad metodológica bastante moderada (McNamara *et al.*, 2017). En términos medibles, los efectos de mejora de síntomas son pequeños; no obstante, éstos corresponden a un nivel más alto de confianza en sí mismos de los afectados, quienes reportan mejoras continuas en su bienestar tras varias semanas de intervenciones de canto (Skingley *et al.*, 2014). Lógicamente, la investigación centrada en indicadores médicos presta poca atención a la autoimagen y a las estrategias de afrontamiento de las personas con enfermedades pulmonares graves, lo que podría dar la impresión de que cantar juntos es relativamente ineficaz; sin embargo, al igual que las oportunidades de canto para personas con problemas de salud mental (Coulton *et al.*, 2015), los autoinformes parecen proporcionar evidencia más convincente de un impacto duradero en la calidad de vida de este grupo.

Parkinson

Las personas enfermas de Parkinson suelen sufrir trastornos del sistema vocal y del habla. A pesar de que hablar y cantar dependen de la funcionalidad de los ganglios basales y el cerebelo, respectivamente, los dominios difieren fundamentalmente en los grupos de pacientes. Se ha observado que, al menos en algunas personas, el habla disfuncional desaparece cuando se les pide que canten (Kempler y Lancker, 2002). Los pacientes de Parkinson con habilidades musicales y de canto, por ejemplo, mostraron una mejor articulación e inteligibilidad del habla (Kim *et al.*, 2023). Con el objetivo de mejorar el habla, en

5 Cochrane Library. <https://www.cochranelibrary.com/>

este contexto, se ha llevado a cabo una gran cantidad de estudios de intervención mediante ejercicios específicos de canto.

En general, las revisiones sistemáticas de investigaciones confirman el potencial del canto coral para mejorar la producción del habla y la inteligibilidad en el grupo objetivo; sin embargo, también señalan déficits metodológicos que limitan la interpretación de los hallazgos (Barnish *et al.*, 2016). A pesar de ello, las personas enfermas de Parkinson también pueden beneficiarse de las intervenciones de canto o de la participación en el canto coral de distintas maneras, particularmente, en áreas de bienestar mental y de su percepción de la calidad de vida (Irons *et al.*, 2021).

En síntesis, se ha podido comprobar que, en general, las intervenciones basadas en música, especialmente el canto grupal, pueden tener un efecto positivo en las personas con Parkinson, tanto física como psicológicamente; en ocasiones, también se han informado mejoras en la deglución. Una vez más, los hallazgos demuestran el significado estratégico que tiene el entrenamiento de los sistemas vocal y respiratorio.

Demencia

Las enfermedades de demencia están asociadas, individual y socialmente, con altos niveles de estrés, tanto para las personas afectadas como para su entorno personal. El deterioro mental progresivo conduce con especial rapidez a una mayor dependencia de servicios de asistencia, acompañamiento y cuidados especiales; no obstante, para garantizar una mejor calidad de vida, las actividades musicales y de canto son especialmente adecuadas para personas con demencia, ya que se involucra la afectividad positiva, la activación cognitiva, el uso del aparato de habla y canto y, finalmente, una vinculación social que está frecuentemente relacionada con una mayor participación en eventos grupales y con mayor capacidad de movimiento y de movilidad. Al mismo tiempo, mediante intervenciones adecuadas, se espera reducir la desregulación emocional, la cual dificulta a menudo la atención diaria y supone una tensión adicional para los pacientes y el personal de apoyo (Götell *et al.*, 2009).

El número reducido de musicoterapeutas contrasta con una demanda desproporcionadamente alta de intervenciones musicales, en particular de programas de canto. El canto ofrece una ventaja funcional porque, cuando

se utiliza en residencias asistenciales o asilos, resulta ser una medida adaptable, ya que estos programas dependen naturalmente de grupos, cuyo tamaño está determinado por la infraestructura y la accesibilidad individual. Aunque actualmente sólo una pequeña proporción de personas mayores que necesitan atención se alojan en asilos, a menudo faltan programas estructuralmente integrados y adecuados para grupos mayores en estos entornos. En este sentido, sin duda vale la pena considerar la posibilidad de poner mayor énfasis en establecer programas de canto comparativamente asequibles.

Comentarios finales

El canto grupal se asocia con una variedad de efectos relacionados con la salud; sin embargo, no se puede identificar que exista un significado que pueda ser atribuido única y específicamente al canto ni a ninguna otra actividad. Esto quiere decir que cantar, como una actividad que generalmente es fácil de realizar y, en gran medida, está libre de efectos secundarios no deseados, trae mucha alegría a muchas personas y es percibida como tranquilizadora, aliviadora y, al mismo tiempo, activadora. Es necesario considerar que la motivación para cantar no proviene principalmente de calcular sus efectos terapéuticos, sino más bien de las necesidades estéticas que satisface la participación cultural. Desde una perspectiva médica, esto no descarta la posibilidad de que la música o el canto puedan ser altamente recomendables en áreas donde las alternativas médicas son inadecuadas o no están disponibles en la calidad requerida. En este caso, dependerá de la sensibilidad y el conocimiento de los médicos tratantes considerar una prescripción social de participación cultural en forma de canto, baile y música para un gran número de pacientes.

Por último, se observa que sigue siendo una tarea generacional cultivar el canto en las familias, las guarderías y las escuelas primarias para explotar plenamente su potencial en aras de lograr un mayor bienestar y calidad de vida. Atender esta situación beneficiaría también a los sistemas de salud que han ignorado la importancia de la participación cultural y la han marginado durante demasiado tiempo en los procesos de recuperación.

Referencias

- Bailey, B. A. y Davidson, J. W. (2002). Adaptive Characteristics of Group Singing: Perceptions from Members of a Choir Forhomeless Men. *Musicae Scientiae*, 6(2), 221–256. <https://doi.org/10.1177/102986490200600206>
- Barnish, J., Atkinson, R. A., Barran, S. M. y Barnish, M. S. (2016). Potential Benefit of Singing for People with Parkinson’s Disease: A Systematic Review. *Journal of Parkinson’s Disease*, 6(3), 473-484. <https://doi.org/10.3233/JPD-160837>
- Bergeson, T. R. y Trehub, S. E. (1999). *Mothers’ singing to infants and preschool children*. *Infant Behavior and Development*, 22(1), 51–64. [https://doi.org/10.1016/S0163-6383\(99\)80005-8](https://doi.org/10.1016/S0163-6383(99)80005-8)
- Bering, H. y Schulz, W. (2024). Can sports and music level the playing field? Adolescents’ extracurricular activities and the reproduction of social inequalities in cognitive skills. *Research in Social Stratification and Mobility*, 90, 100895. <https://doi.org/10.1016/J.RSSM.2024.100895>
- Clément, S., Planchou, C., Béland, R., Motte, J. y Samson, S. (2015). Singing abilities in children with Specific Language Impairment (SLI). *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00420>
- Clift, S. y Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248–256. <https://doi.org/10.1177/146642400112100409>
- Coulton, S., Clift, S., Skingley, A. y Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250–255. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.129908>
- Grebosz-Haring, K., Schuchter-Wiegand, A. K., Feneberg, A. C., Skoluda, N., Nater, U. M., Schütz, S. y Thun-Hohenstein, L. (2022). The Psychological and Biological Impact of “In-Person” vs. “Virtual” Choir Singing in Children and Adolescents: A Pilot Study Before and After the Acute Phase of the COVID-19 Outbreak in Austria. *Frontiers in psychology*, 12, 773227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.773227>
- Grebosz-Haring, K. y Thun-Hohenstein, L. (2018). Effects of group singing versus group music listening on hospitalized children and adolescents

- with mental disorders: A pilot study. *Heliyon*, 4(12), e01014. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e01014>
- Götell, E., Brown, S. y Ekman, S. L. (2009). The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care. *International Journal of Nursing Studies*, 46(4), 422–430. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.11.001>
- Irons, J. Y., Hancox, G., Vella-Burrows, T., Han, E.-Y., Chong, H.-J., Sheffield, D. y Stewart, D. E. (2021). Group singing improves quality of life for people with Parkinson's: an international study. *Aging & Mental Health*, 25(4), 650–656. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1720599>
- Johnson, J. K., Louhivuori, J., Stewart, A. L., Tolvanen, A., Ross, L. y Era, P. (2013). Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *International Psychogeriatrics / IPA*, 25(7), 1055–1064. <https://doi.org/10.1017/S1041610213000422>
- Kang, J., Scholp, A. y Jiang, J. J. (2018). A Review of the Physiological Effects and Mechanisms of Singing. *Journal of Voice*, 32(4), 390–395. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2017.07.008>
- Kempler, D. y Lancker, D. Van. (2002). Effect of Speech Task on Intelligibility in Dysarthria: A Case Study of Parkinson's Disease. *Brain and Language*, 80(3), 449–464. <https://doi.org/10.1006/brln.2001.2602>
- Kim, Y., Sidtis, D. y Sidtis, J. J. (2023). Singing and Speaking Ability in Parkinson's Disease and Spinocerebellar Ataxia. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 66(1), 126–153. https://doi.org/10.1044/2022_JSL-HR-22-00274
- Kreutz, G. y Brünger, P. (2012). Musikalische und soziale Bedingungen des Singens: Eine Studie unter deutschsprachigen Chorsängern. *Musicae Scientiae*, 16(2), 168–184. <https://doi.org/10.1177/1029864912445109>
- Kreutz, G. y Gütay, W. (2013). Kinder brauchen starke Stimmen: zur Praxisrelevanz empirischer Forschung und Forschungsrelevanz gesanglicher Praxis. In M. Fuchs (ed.), *Forschung - Wissen - Praxis: 10. Kongress zur Kinder und Jugendstimme* (pp. 131–140). Logos-Verlag.
- Lonsdale, A. J. y Day, E. R. (2021). Are the psychological benefits of choral singing unique to choirs? A comparison of six activity groups. *Psychology of Music*, 49(5), 1179–1198. <https://doi.org/10.1177/0305735620940019>
- McNamara, R. J., Epsley, C., Coren, E. y McKeough, Z. J. (2017). Singing for adults with chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database*

- of Systematic Reviews*, 2019(2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012296.pub2>
- Merkt, I. (2015). Inklusion, kulturelle Teilhabe und Musik. In G. Bernatzky y G. Kreutz (eds.), *Musik und Medizin* (pp. 113–124). Springer Vienna. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1599-2_9
- Pearce, E., Launay, J. y Dunbar, R. I. M. (2015). The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. *Open Science*, 2, 150221. <https://doi.org/10.1098/rsos.150221>
- Skingley, A., Page, S., Clift, S., Morrison, I., Coulton, S., Treadwell, P., Vella-Burrows, T., Salisbury, I. y Shipton, M. (2014). “Singing for breathing”: Participants’ perceptions of a group singing programme for people with COPD. *Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice*, 6(1), 59–74. <https://doi.org/10.1080/17533015.2013.840853>
- Zarate, J. M. (2013). The neural control of singing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(237), 237. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00237>