

Aplicación para mejorar la salud de los músicos



Las estrategias utilizadas para la prevención de las lesiones de los músicos suelen basarse en la mejora de las condiciones de trabajo, en la optimización de las funciones corporales y en el incremento de la capacidad de respuesta y adaptación del organismo. Ello es útil pero requiere que el músico sea consciente de la necesidad de cuidarse cuando todavía está sano. Como se puede comprender esto suele ser el principal factor limitante de las estrategias preventivas ya que muchos de nosotros sólo nos acordamos de cuidarnos cuando recibimos ya algún aviso de malfuncionamiento. Además, ya que existen pocos profesionales dedicados a la atención especializada de las lesiones de los músicos, lo más habitual es que, cuando el músico llega a uno de estos centros, la lesión suele haberse instaurado y el problema, normalmente, resulta más difícil y largo de solucionar.

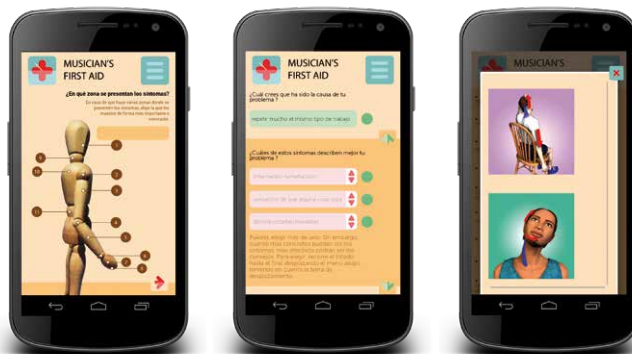
Sabemos que la existencia de síntomas no siempre implica que ya se haya establecido una lesión. El organismo suele empezar a quejarse antes de que se haya producido un daño en los tejidos. Dicho de otra forma, entre el momento en que aparecen los primeros síntomas y el momento en que existe ya un daño instaurado solemos disponer de un cierto margen de maniobra. Si durante este lapso introducimos las medidas correctoras adecuadas se puede evitar la instauración de muchas lesiones.

Por lo tanto, sería ideal que el músico dispusiera de alguien que le pudiera aconsejar, en el momento justo, sobre cómo proceder ante la aparición de ciertas molestias. Es por ello que la Fundació Ciència i Art, que trabaja para mejorar la calidad de vida de los artistas escénicos, ha ideado una aplicación para móvil y tabletas que pretende realizar este cometido.

La aplicación se llama **Musician's First Aid** (*primeros auxilios para músicos*), es totalmente gratuita y está disponible para dispositivos Android y Apple, en castellano, catalán e inglés. La descarga se realiza de la forma habitual, a través del App Store (Apple) o del Google Play Store (Android).



Algunas pantallas de la aplicación *Musician's First Aid*



Otra tarea importante ha sido la de seleccionar las estrategias y consejos que podían ser más útiles y efectivas al músico, a partir de los síntomas que presenta y las condiciones en que se ha presentado el problema, para revertir el proceso de desajuste.

Cómo funciona

El procedimiento que utiliza la aplicación para seleccionar los consejos adecuados a cada caso es muy simple. En primer lugar el músico debe seleccionar la zona del cuerpo en la que, de forma principal, se presentan sus síntomas. Se le pide, a continuación, que especifique cual puede haber sido la causa principal de ese desarreglo. Con esta información, la aplicación muestra los síntomas más habituales que suelen aparecer en esa situación para que el músico pueda escoger los que más se ajustan a su caso.

A menudo, si la información obtenida no es suficientemente concluyente, la aplicación hace algunas preguntas adicionales sobre los síntomas. Cuando el sistema considera que tiene suficiente información propone al músico un listado de posibles medidas correctoras, estrategias y consejos.

Aunque se ha intentado que los consejos sean simples y fácilmente comprensibles, la aplicación incluye numerosa información suplementaria

para asegurar el correcto proceder. Así, por ejemplo, contiene numerosas imágenes sobre cómo realizar los ejercicios propuestos.

En el fondo, aunque el principal objetivo de la aplicación es ayudar al músico a evitar que sus dolencias acaben en lesiones al suministrarle herramientas preventivas, Musician's First Aid pretende hacer reflexionar al músico sobre la atención que presta a su cuerpo y sobre los aspectos de su actividad instrumental que puede optimizar para un mejor rendimiento musical y menor riesgo de lesión.

Jaume Rosset i Llobet.

Director del Institut del'Art-

Medicina & Fisiologia de Terrassa.

Director de la Fundació Ciència i Art.

www.fcart.org

Cómo se ha creado la aplicación

El proceso de creación de la aplicación no ha sido fácil ya que lo que se pretendía era conseguir una herramienta útil para el músico pero que, en ningún caso, le indujera a retrasar la visita con un profesional de la salud, cuando esta fuese imprescindible. Para ello el primer paso ha sido analizar los síntomas que presentan los músicos en las primeras fases de sus dolencias, incluso cuando el músico ni tan siquiera es consciente de que puede acabar en manos de los médicos. A partir de esta información, los profesionales del Institut de l'Art-Medicina&Fisiologia de Terrassa han determinado cuáles de estos síntomas eran los más útiles para guiar los primeros auxilios y, sobre todo, cuales debían considerarse como un indicativo de una posible lesión que merecía ser atendida por los especialistas lo antes posible.