

No es solo poner música: La responsabilidad de guiar un cerebro a través del ritmo

Detrás de cada sesión de danza para personas con enfermedades neurodegenerativas, no solo hay música y movimiento; hay una arquitectura invisible de neurociencia, seguridad y adaptación constante. No basta con marcar el paso; el verdadero reto reside en saber cómo el ritmo puede actuar como un puente para sortear los bloqueos del cerebro.

En esta entrevista, conversamos con una profesional especializada en danza terapéutica para descubrir qué hay detrás de su formación: desde el estudio de la neuroanatomía hasta la gestión emocional del grupo. Exploramos cómo el arte se convierte en una herramienta clínica de precisión, capaz de devolver la fluidez a cuerpos que la enfermedad intenta silenciar, y por qué su labor es el eslabón perdido entre la rehabilitación convencional y la calidad de vida.

Pregunta: Se tiende a pensar que una clase de danza para personas con enfermedades neurodegenerativas es solo ocio. ¿Qué hay detrás de tu formación para ofrecer resultados terapéuticos?

Profesional: Es un error común. Para nosotros, la música no es solo acompañamiento, es un **metrónomo externo**. Me he tenido que formar en danza inclusiva, neuroanatomía básica y en la patología específica. Debo entender qué es el "freezing" (bloqueo) o cómo la dopamina afecta al movimiento para saber qué ritmo elegir. No enseñamos pasos; diseñamos estímulos visuales, táctiles y auditivos que ayudan al cerebro a crear nuevas rutas para moverse. Nuestra formación es el puente entre el arte y la rehabilitación clínica.

Pregunta: ¿Cuál es el mayor reto técnico al que te enfrentas en una sesión?

Profesional: La heterogeneidad. En una misma clase tienes a alguien con rigidez muscular y a alguien con pérdida de memoria a corto plazo. El reto es la **adaptación constante**. Debo ser capaz de simplificar una coreografía en segundos sin que pierda su valor estético o emocional. Además, la seguridad es vital: prevenir caídas sin que la persona se sienta vigilada o limitada. Trabajamos en el filo entre el desafío motor y la seguridad total.

Pregunta: ¿Qué es lo que más te ha sorprendido de este aprendizaje?

Profesional: La capacidad de respuesta del cerebro. He visto a personas que apenas podían caminar entrar en la sala y, al sonar un compás de 2x4, empezar a deslizarse con una fluidez asombrosa. Eso te enseña que el cuerpo tiene una "memoria rítmica" que sobrevive a la enfermedad. Mi trabajo es encontrar la llave que abre esa puerta cada día.

Me gustaría compartir unos datos que pueden ser de interés para los administradores de salud y que ponen de manifiesto el ahorro que supone invertir en este tipo de actividades. Con este tipo de terapias se consigue:

- **Reducción de caídas y fracturas:** El coste de una cirugía de cadera y la rehabilitación posterior es altísimo. La danza mejora el equilibrio dinámico de forma superior a muchos ejercicios convencionales, actuando como una medida de prevención primaria con un coste mínimo (un salón y un profesional).
- **Ahorro en psicofármacos:** Al mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad tanto en pacientes como en cuidadores, la danza disminuye la dependencia de antidepresivos y ansiolíticos, reduciendo el gasto farmacéutico a largo plazo.
- **Retraso en la institucionalización:** Al mejorar la autonomía del paciente y reducir el "burnout" del cuidador, se retrasa el ingreso en residencias o centros de día de alta intensidad, lo que supone un alivio enorme para las arcas públicas.
- **Intervención de baja tecnología, alto impacto:** En un sistema sanitario saturado y dependiente de tecnología costosa, la danza ofrece una solución escalable y comunitaria que utiliza recursos ya existentes en los barrios.

