



DÍA MUNDIAL DE LOS CUIDADOS PALIATIVOS



Música para Despertar los Sentidos

7 octubre 2017 • Paseo de San Francisco • 12:00 - 14:00

Organiza



Colaboran en la Actividad



Patrocinan Badajoz Contigo, Ciudad Compasiva





Música para despertar los sentidos



"La música amansa a las fieras". Esta expresión hace referencia a la capacidad tranquilizadora y relajante que proporciona **escuchar música** para hacer frente a comportamientos nerviosos o agresivos.

Sabemos que el **oído** y el **tacto** son los **últimos sentidos que se pierden** cuando se llega al final de la vida; de ahí la **importancia de promover la música como una forma de conectar y cuidar a personas con enfermedades crónicas avanzadas o en la última etapa de la vida.**

La "nana" que nos cantaban cuando éramos niños para aliviar nuestro llanto, la canción con la que nos enamoramos o esa melodía que nos emociona y nos reconforta forman parte de nuestra "**memoria musical**".

La Música como **lenguaje universal** es muy beneficiosa cuando se aplica como **terapia** ya que conecta directamente con las **emociones** y el "**yo interior**" de cada persona. La **Musicoterapia** aplicada por profesionales expertos está hoy indicada como **terapia complementaria** junto a los tratamientos tradicionales en personas con procesos crónicos con enormes beneficios.

"La música expresa todo aquello que no puede decirse con palabras y no puede quedar en el silencio"

Victor Hugo

Son muchos los **efectos positivos** que **la Música** proporciona a nuestro bienestar y salud: **alivia el dolor** al liberar endorfinas (nuestra morfina endógena), **reduce la tensión nerviosa y la ansiedad** al disminuir la tensión muscular y la frecuencia respiratoria y cardíaca, **mejora el patrón del sueño**, disminuyendo el insomnio, **aporta relax y sosiego** al disminuir los niveles de cortisol (hormona del stress), **aumenta las defensas** de nuestro cuerpo, previniendo enfermar, y **relaja y mejora el estado de ánimo**.

Música para Despertar los Sentidos es una actividad promovida por la **Asociación Cuidándonos** dentro del Programa **Badajoz Contigo, Ciudad Compasiva** con el objetivo de sensibilizar y concienciar a los ciudadanos de Badajoz sobre la **importancia de incorporar la Música en el cuidado de personas con enfermedades crónicas avanzadas.**

A través de una puesta en escena en el Paseo de San Francisco, los **Músicos de la Orquesta de Extremadura** interpretarán varias piezas musicales intercaladas con mensajes dirigidos a la ciudadanía destacando los **valores de la Música para cuidar.**