



TEMPO DE ESPERA

Ana Alfonsel Gómez

tempodespera@gmail.com

626 57 95 26

TEMPO DE ESPERA

Descripción del proyecto

'Tempo de espera' es un proyecto que surge de la experiencia vivida de Ana Alfonso, profesora de música, hija de una paciente de oncología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

Este proyecto busca aliviar la tensión de los enfermos y sus familiares en los hospitales a través de introducir la música en los espacios especialmente marcados por la carga psicológica de la espera. La oncología es su primer campo de acción por tratarse de una enfermedad especialmente complicada en sus tiempos, ya que el enfermo y sus familiares han de aprender a convivir con ella el resto de sus vidas.

Está comprobado que esta enfermedad sitúa al paciente ante altos niveles de ansiedad y estrés causados por la incertidumbre que supone cada una de las fases que, tanto psicológica como físicamente, atraviesa el enfermo. Asimismo, múltiples estudios demuestran que 'la música reduce la ansiedad, el estrés y la depresión, proporcionando ayuda, soporte emocional y consuelo'.

Los tres espacios que marcan el tiempo de un enfermo de cáncer dentro de un hospital son:

- Sala de espera de oncología.
- Hospital de Día.
- Habitaciones. Ingresos.

En las salas de espera el tiempo de demora suele ser extenso y el paciente experimenta en ese tiempo la ansiedad que supone la incertidumbre sobre el estado de evolución de la enfermedad.

En las habitaciones del Hospital de Día, los pacientes reciben tratamiento de quimioterapia durante muchas horas seguidas, algunos hasta ocho horas.

En la planta de oncología el enfermo convive, la mayoría de las veces con el dolor que supone la recuperación tras una operación, o los cuidados paliativos ante un estado muy avanzado de la enfermedad. Además, muchos de estos pacientes han de prepararse psicológicamente ante la proximidad de la muerte.

'Tempo de espera' es una iniciativa que, apoyándose en el voluntariado, ya cuenta con la colaboración del personal sanitario del **Hospital Universitario Ramón y Cajal**.

Atención al Paciente de dicho hospital, área del mismo encargada de aprobar este tipo de iniciativas, ha dado permiso para comenzar a llevar a cabo el proyecto en ese Hospital.

En esta primera fase, se observa que en cada espacio de los ya nombrados del hospital se experimentan diferentes ritmos y en función de éstos hay que adecuar la introducción de la música.

Tras obtener el permiso, comienza la convocatoria, vía mailing, a los músicos. De esta manera, se ofrecen múltiples personas para acudir a las primeras sesiones de '**Tempo de espera**'. En estas primeras sesiones se comprueba cómo tanto pacientes, como familiares y enfermeras quedan entusiasmados con la idea y muestran resultados positivos.

A partir de ese momento, se empieza a crear un elenco de músicos voluntarios que tengan presencia en el hospital de forma que se pueda expandir el proyecto a otros hospitales y áreas de los mismos.

De cara a organizar la participación de los músicos en el proyecto se establece un código ético a que garantiza el éxito del programa. En el se fijan los mejores días y horarios para la intervención musical en cada uno de los espacios así como el tipo de instrumentos y repertorio musical.

Cada día que se acude al hospital comienza con una reunión con las enfermeras, personas que han mostrado un alto grado de implicación en el proyecto y que sirven de guías ante los músicos. Ellas indican qué habitaciones hay que descartar por estar viviendo una situación de aislamiento o qué enfermos están más receptivos cada día. Asimismo, las enfermeras te muestran los ritmos de cada día para no entorpecer su trabajo.

Tras obtener resultados y comprobar que las sesiones son valoradas muy positivamente tanto por los pacientes y sus familiares, como por los músicos voluntarios, se busca establecer '**Tempo de espera**' como un iniciativa periódica en el hospital. Asimismo, en un futuro cabe la posibilidad de ampliar el ámbito de actuación a otras áreas del hospital relacionadas con otras especialidades.

Objetivos

Objetivo general:

Mejorar el estado físico, psíquico y emocional de los pacientes y sus familiares durante los tiempos de espera en el hospital.

Objetivo específico:

Aliviar los tiempos de espera de los pacientes y sus familiares mediante la introducción de música en el hospital.

Finalidad y beneficiarios

La finalidad de este proyecto consiste en sensibilizar e invitar a la sanidad pública y privada a que introduzca los beneficios de la música en sus Hospitales.

Beneficiarios directos: los pacientes de oncología y sus familiares.

Beneficiarios indirectos: las enfermeras, el personal sanitario y los propios voluntarios.

Ámbito de ejecución

Hospitales públicos y privados de todas las comunidades autónomas de nuestro país.

Cómo se va a llevar a cabo

El proyecto ya ha comenzado a desarrollarse en el **área de oncología** del **Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid**. Para la realización de dicho proyecto seguimos el siguiente plan de actuación.

- Presentación del proyecto al área de Atención al Paciente del Hospital para su aprobación y firma del permiso correspondiente para llevar a cabo las sesiones en los diferentes espacios propuestos.
- Convocatoria a los músicos.
- Hasta el momento se ha hecho llegar la convocatoria a los alumnos de un Máster de Musicoterapia de la Universidad de Alcalá y a dos coros. De estos tres focos se ha consolidado una base de 25 músicos que colaboran con continuidad. Se ha observado que un 90% de los músicos que han respondido a la convocatoria tras la experiencia repiten. Por lo tanto se concluye que la experiencia es altamente gratificante así mismo para los músicos voluntarios.
- Gestionar y coordinar las intervenciones de los músicos por días y hospitales. En colaboración con la Universidad de Jaén, tres alumnos de Ingeniería Informática de la misma (<http://www.skuark.com/>) se han ofrecido para hacer la página web de 'Tempo de espera' como prácticas para una de sus asignaturas.
- Establecer un calendario por hospital, días de intervención en el mismo y horarios para cada uno de los espacios. En el Hospital Ramón y Cajal, tras esta primera fase de prueba se han establecido ya los horarios que permite cada espacio:
 - o Intervenciones musicales en la sala de espera de oncología: todas las mañanas entre semana.
 - o Intervenciones musicales en el Hospital de Día (salas de quimioterapia): durante la mañana y hasta las 18 horas. El mejor día para intervenir en este es el viernes pues suele haber menos gente y así no se entorpece a las enfermeras.
 - o Intervenciones musicales en los pasillos y/o habitaciones de la Planta 3 Centro, Oncología. Las tardes de los días entre semana. Las mañanas no son buenas porque los médicos examinan a los pacientes y el ritmo es rápido, no conviene entorpecer. Los fines de semana no son tan necesarias las intervenciones musicales porque los enfermos reciben muchas visitas de amigos y familiares y suelen estar muy entretenidos.
- Establecer unos criterios que guíen las intervenciones musicales. El sentido común y la sensibilidad del músico deben guiar todas las intervenciones musicales. No obstante, como guía y marco de acción, en el Hospital Ramón y Cajal, tras esta primera fase de prueba, se han establecido ya los criterios musicales que hay que seguir en general:
 - o Tipo de música/ repertorio: La música que se ofrece al paciente es fundamentalmente clásica o popular.
 - Música clásica: Antigua, barroca, clásica, romántica y contemporánea. Composiciones de autores como Bach y Mozart son especialmente recomendables. Hay que descartar obras especialmente dramáticas o cuyos textos versen sobre la

enfermedad o la muerte, tales como Réquiems. En general, huir de textos en nuestro idioma si no tienen un mensaje positivo, alegre o esperanzador.

- Música popular: son especialmente adecuados los tangos, la bossa nova, así como el repertorio popular del cancionero español.
- Peticiones: en muchas ocasiones se ha observado que los pacientes realizan peticiones musicales. Siempre, en la medida de lo posible, es recomendable satisfacerlas.
 - o Instrumentos musicales/formaciones corales:
 - Los instrumentos musicales han de ser acústicos, nunca con amplificación electrónica, y adecuados al volumen sonoro de los diferentes espacios.
 - Son instrumentos ideales para ello los de cuerda pulsada y frotada.
 - Dentro de los de viento son adecuados los de madera, exceptuando al saxofón, que por su volumen sonoro no es recomendable.
 - Las voces son instrumentos ideales para estos espacios. Descartamos, en principio, a no ser con sordina, los instrumentos de viento metal.
 - La percusión, muy sutil, cabe como complemento a otros instrumentos o hablando de pequeña percusión son idóneos los instrumentos de láminas y los cuencos tibetanos.
 - El número de músicos por sesión no ha de superar las cuatro personas. Lo ideal es que acudan músicos solistas, dúos, tríos o cuartetos. En el caso de ser cuatro los músicos voluntarios en una misma sesión (como por ejemplo una formación coral) es preferible que en la planta de oncología canten en el pasillo, de manera que puedan disfrutarlo varias habitaciones a un mismo tiempo.

Y las peculiaridades de cada espacio en concreto son:

- o Sala de espera de oncología: en este espacio el volumen sonoro de los instrumentos ha de ser especialmente seleccionado para no interrumpir las llamadas que, por megafonía, avisan a los pacientes para entrar en consulta. No obstante, estas llamadas se producen a un volumen elevado y con los instrumentos anteriormente establecidos, no se interrumpen. Son especialmente adecuados los instrumentos de cuerda para este espacio pero no se deben descartar los demás.
- o Hospital de Día (salas de quimioterapia): En este espacio, las máquinas de los goteros del tratamiento de quimioterapia pitan para avisar a las enfermeras de cuándo se ha acabado. En estas salas también hay que cuidar que se escuchen pero con los instrumentos anteriormente recomendados este problema no ocurre.
- o Planta 3 C Oncología, ingresados (pasillo y habitaciones): En este espacio hay que tener en cuenta que si se entra en una habitación, el espacio más privado, previo consentimiento del paciente/familiares, se debe adecuar el volumen/carácter del repertorio a la situación que esté viviendo el enfermo. El sentido común y la reunión previa con las enfermeras debe guiar la elección de una música u otra según el carácter y la intensidad de la pieza a la situación/fase de la enfermedad que vive el paciente ingresado.
- Intervenciones musicales/sesiones/actividades: Cuando el músico llegue al Hospital:

- o Lo ideal es que sea recibido por la persona que lleva el proyecto en ese hospital y se deje guiar por sus criterios. Esta persona, y en caso de no estar ella, los músicos, deben:

- Acudir al espacio en el que se desarrolle la sesión y:

- Reunirse con las enfermeras: ellas indicarán cómo es el ritmo diario, por qué habitaciones/salas empezar, cuáles descartar y muchas veces aspectos tan importantes como dónde tocar. La música nunca debe con su intervención interrumpir el ritmo de trabajo del personal del hospital, ha de adaptarse a él en cada momento. Hay que tener en cuenta que enfermeras y enfermeros son las personas que más conocen a los pacientes y sus condiciones. Son personas clave en este proyecto y todas se muestran entusiasmadas y dispuestas a colaborar. Para ell@s, el bienestar de los pacientes es también su bienestar, pues trabajan mejor y la música también la perciben.

- Ofertar música a los pacientes:

- o En la sala de espera de oncología no hay que pedir permiso. El músico entra directamente, se sienta como un paciente más y por sorpresa comienza a tocar, teniendo cuidado de no interrumpir las llamadas por megafonía, aspecto este fácil de salvar pues el volumen sonoro de los instrumentos posibles no interrumpe el de las llamadas.

- o En el Hospital de Día. En este espacio hay que tener en cuenta que los pacientes comparten habitación con otras cinco personas que están recibiendo tratamiento de quimioterapia. Al ofrecer su música, el músico voluntario debe presentar en primer lugar el proyecto musical y seguidamente ofrecer su intervención con respeto, sensibilidad y humanidad y no molestar nunca si algún paciente no la quiere. En ese caso, dar las gracias igualmente y continuar en otros espacios. Si en una de esas habitaciones, algunas personas quieren y otras no, cabe el diálogo para llegar a una solución democrática, pero lo más adecuado es que si una sola persona no quiere, en esa habitación no se interprete..

- En las Habitaciones. Siempre ofrecer la música en las recomendadas por las enfermeras y enfermeros y hacerlo con suma delicadeza. Si hay una puerta cerrada, no abrirla. En todo caso, sería posible preguntar a la enfermera si ella cree conveniente llamar. En ocasiones es recomendable interpretar en el pasillo al que dan las habitaciones, de esta manera varias de ellas pueden disfrutar de la música a la vez y se han dado casos en los que los pacientes han salido de sus habitaciones para invadir los pasillos en busca de la música. Al igual que en el espacio anterior, al ofrecer su música, el músico debe hacerlo con respeto, sensibilidad y humanidad y no molestar nunca si algún paciente no la quiere. En ese caso, dar las gracias igualmente y continuar. Si en una de esas habitaciones, en las que suele haber dos pacientes ingresados, uno de ellos quiere y el otro no, cabe el diálogo para llegar a una solución democrática, pero lo más adecuado es que si una sola persona no quiere, en esa habitación no se interprete.

- Interpretación de la música en vivo:

- o Ubicación: el músico debe colocarse en el lugar en el que no moleste y, preferiblemente, tocar de cara al paciente. Es éste momento el más humano de todos ya que es cuando la música media entre el voluntario y el paciente.

- o Volumen y carácter: adecuar el volumen y el carácter de la interpretación a la situación y a la predisposición del que escucha.

- o Posibilidad de interacción: en algunos casos el paciente quiere voluntariamente participar en la intervención musical, bien porque saben tocar algún instrumento/cantar, bien porque son de carácter alegre, espontáneo y quieren acompañar con palmas/percusión. En estos casos, permitir que intervengan y animarles durante la intervención.

- o Grabar todas las intervenciones musicales y entregar a la coordinadora del proyecto una vez terminada la sesión.
- Tras la interpretación:
 - o El músico debe abandonar el espacio con discreción, despidiéndose amablemente y dando las gracias por haber permitido la intervención musical. Sólo si los pacientes quieren conversar y surge espontáneamente se debe prolongar muy brevemente este momento con palabras.
 - o Continuar el recorrido por las habitaciones o hacer descansos cada cierto tiempo en el caso de la sala de espera.
 - o Reunirse con las enfermeras tras la sesión de cada día y sacar conclusiones de lo vivido.
- Medir y analizar los resultados a través de encuestas al personal del hospital, pacientes y familiares.
- Continuar con la gestión del proyecto en otras áreas del hospital.
- Ampliar la base de músicos llegando a más focos de voluntarios.
- Disponer de un blog en el que tanto músicos como beneficiarios puedan expresar sus sensaciones y experiencias vividas. Asimismo, es importante que los músicos puedan hablar entre ellos para coordinar sus actuaciones, compartir repertorio/partituras u organizar intervenciones en conjunto.

Plan de sostenibilidad a medio y largo plazo

El plan de sostenibilidad descansa sobre:

- El personal voluntariado.
- La gestión a través de la web/redes sociales.
- La colaboración del personal del hospital.
- La colaboración de la Asociación Acción Social Desarrollo Humano
- Otras colaboraciones privadas

Grado de necesidad al que responde

Este proyecto responde a la necesidad de aliviar al paciente y a sus familiares en las largas esperas de enfermedades crónicas.

- Resultados ya obtenidos en el Ramón y Cajal tras la fase de prueba de 'Tempo de espera':
 - o Se observa que después de las intervenciones musicales en el Hospital de Día (salas de quimioterapia) los pacientes, que antes permanecían largas horas en silencio) ahora hablan entre sí y comparten sensaciones.
 - o El músico obtiene recompensa por su participación a través de los aplausos, palabras de agradecimiento, sonrisas y lágrimas de emoción por parte de los pacientes. Algunos incluso preguntan cómo pueden ayudar para que el proyecto se expanda.
 - o Se observa un alto grado de implicación por parte de las enfermeras y enfermeros.
 - o Pacientes de otras plantas y especialidades acuden a la planta de oncología reclamando música.
 - o Los músicos, tras la experiencia, repiten en un 90%

- Artículos, tesis y proyectos anteriormente realizados:
 - o Está comprobado que esta enfermedad sitúa al paciente ante altos niveles de ansiedad y estrés causados por la incertidumbre que supone cada una de las fases que, tanto psicológica como físicamente, atraviesa el enfermo. Asimismo, múltiples estudios demuestran que 'la música reduce la ansiedad, el estrés y la depresión, proporcionando ayuda, soporte emocional y consuelo'.
 - (link) <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/11516/1/musicoterapia%20en%20pacientes%20con%20cancer.pdf> - Fragmento extraído de un proyecto de musicoterapia con pacientes de cáncer:
 - o En las salas de espera el tiempo de demora suele ser extenso y el paciente experimenta en ese tiempo la ansiedad que supone la incertidumbre sobre el estado de evolución de la enfermedad.
 - (link) ¿Música en la sala de espera?
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2858845>
 - (link) Las salas de espera para pacientes con cáncer
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2975569>

Grado de innovación

La principal novedad de este proyecto es que está basado en llevar la música al paciente. Se trata de introducir música en vivo en los espacios que sirven de marco a la espera de un enfermo de cáncer. Estos espacios son las salas de espera, las habitaciones de tratamiento de quimioterapia (en ellas suelen compartir tratamiento de cinco a seis personas) y las habitaciones en las que los pacientes están ingresados.

Existen múltiples asociaciones/voluntarios en los hospitales que ofrecen talleres de musicoterapia a los pacientes. A estos talleres ha de acudir el paciente si quiere participar pero se observa que muchos de ellos no tienen éxito pues el hecho de que suponga un esfuerzo por parte del paciente disminuye la respuesta por parte del enfermo. **Tempo de espera** salva este obstáculo acudiendo directamente al paciente, con respeto y sensibilidad, para ofrecerle música que alivie su espera.

- Otros proyectos, artículos relacionados pero con diferencias significativas de lo que ya se está haciendo:

Link:

http://www.facebook.com/note.php?note_id=170318256314088

Amics de l'Hospital Sant Joan de Déu – Proyecto Música en el hospital

Web de la Associació Ressoró

Link:

<http://www.zenit.org/article-911?!=spanish>

La música sienta bien a la salud: la experiencia del hospital Gemelli

Jóvenes músicos voluntarios inician un ciclo de conciertos para enfermos

Link:

losargonautas.org@hotmail.com

Link:

<http://www.theodora.org.es/> Payasos en hospitales

Link:

<http://www.sanacionysalud.com/> Reiki en Hospitales

Link:

http://www.cadenaser.com/sociedad/articulo/hospital-infanta-sofia-madrid-instala-musica-todos-paritorios/csrsrpor/20100817csrsrsoc_2/Tes

