

**Cantar para recordar:
música, demencia y esperanza compartida**

***Singing to Remember:
Music, Dementia and Shared Hope***

Figueredo Sánchez JM^a

Doctor en Psicología. Almería

Recibido el 10-02-2026; aceptado para publicación el 17-02-2026.

Med fam Andal. 2026;1: 78-79

Sr. Director:

¿El cerebro determina la conducta? ¿o por el contrario la conducta conforma estructural y funcionalmente el cerebro? Estas son unas preguntas ambiciosas, que difícilmente podrían ser contestadas como se merece en tan breve espacio. Sí sabemos con certeza, que al igual que el ejercicio fortalece y da forma al músculo, determinadas actividades que requieren de cierta especificidad y esfuerzo mental producen cambios significativos a nivel cerebral, tanto estructurales como funcionales. A modo de ejemplo, podríamos citar el estudio de los cambios morfológicos del hipocampo en los taxistas de Londres (Maguire y Cols., 2006), o aquellas investigaciones que vinculan formación musical y neuroplasticidad (Reybrouck et al., 2018), y mejora del rendimiento en otras áreas (hasta tal punto que un estudio llevado a cabo por Mangiore y Nieman (1997) puso de manifiesto que los médicos con formación musical tenían mejor desempeño para detectar irregularidades cardiacas que aquellos otros que carecían de este tipo de aprendizajes). Centrémonos de ahora en adelante, en la música,

que es, de hecho, el tema central de este escrito. Pero, ¿qué es exactamente la música? Leonard Meyer (1959), uno de los primeros investigadores musicales la definió como “una forma de conversación emocional” y entre sus efectos cabe destacar la mejora del rendimiento en otras áreas (como en el ejemplo del rendimiento de los médicos citado anteriormente), la experimentación de emociones positivas o su capacidad para evocar recuerdos. Por otro lado, si la música es una conversación emocional, cabe preguntarse qué ocurre cuando esa conversación se mantiene en cerebros donde la memoria comienza a desvanecerse.

Uno de los motivos por los que la gente escucha música es su impacto emocional (Rentfro y Greenbarg, 2019). Este vínculo le ha valido su introducción en entornos médicos. Por ejemplo, durante la Pandemia de la COVID-19, músicos tocaron conciertos virtuales tanto para pacientes como para personal sanitario. La reacción a estos conciertos de una trabajadora sanitaria refleja el poder sanador de la música: “lo único que puede interrumpir este patrón de desesperación es la música” (Weiser, 2020).

Por otra parte, la música tiene el poder de evocar recuerdos. Los recuerdos autobiográficos evocados por la música o RAEM se asocian con emociones intensas, como la felicidad, la nostalgia o la tristeza (Janata et al., 2007). Este fenómeno adquiere una relevancia especial en el ámbito del deterioro cognitivo, donde la pérdida de memoria constituye uno de los síntomas más devastadores. Esto la ha convertido en una valiosa herramienta terapéutica para el tratamiento de las demencias, que como sabemos, vienen acompañadas de importantes problemas de memoria (Mohamad El Haj et al., 2013). Este poder inspiró la película *Alive Inside: A Story of Music and Memory*. En esta película se documenta el trabajo de una ONG, Music&Memory (<https://musicandmemory.org/>), que distribuía iPods a centros de tratamiento para pacientes con enfermedad de Alzheimer.

Con esta evidencia científica como respaldo, resulta natural que iniciativas sanitarias comprometidas con la atención comunitaria integren la música como herramienta de intervención. Tal y como hiciera Music&Memory, la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria se suma al proyecto promovido por la Fundación Miguel Ríos “El Coro de Rock y Memoria” para personas con Alzheimer y sus acompañantes. Sabedora de sus beneficios cognitivos, emocionales y motores (induce al

movimiento), no podía dejar la oportunidad de sumarse a esta gran iniciativa social.

Después de todo, la música es un fenómeno universal, transcultural (por ejemplo, en todas las culturas las personas encargadas del cuidado cantan a los niños y niñas), iniciado antes del propio lenguaje y específicamente humano, tal y como llegó a afirmar el propio Darwin (1871). Además, la música, incrementa el sentimiento de vinculación social (Koelsch, 2018). De hecho, nuestra capacidad de sincronizar los movimientos de un grupo con un ritmo musical solo se da en humanos. La música es tan importante para nuestras vidas, que la persona promedio se pasa gran parte del tiempo escuchando música y es considerada como una de las actividades favoritas (Dube y La Bel, 2003). Tal es su relevancia que el filósofo Friedrich Nietzsche llegó a afirmar que “sin música, la vida sería un error”. Tal vez por eso iniciativas como “[El Coro de Rock y Memoria](#)”(*) trascienden lo musical: son espacios donde la identidad encuentra un modo de permanecer. Cantar es recordar. Y recordar es, en última instancia, seguir siendo.

*<https://fundacionmiguelrios.org/portfolio/la-fundacion-miguel-rios-lanza-el-coro-rock-y-memoria-para-personas-con-alzheimer-y-sus-cuidadores-as/>