

## CASTILLA Y LEÓN

# La 'playlist' curativa de Nacho

**LOS PACIENTES DE PALIATIVOS DEL RÍO HORTEGA CUENTAN CON UN ELEMENTO DIFERENTE QUE ALIVIA EL DOLOR, LES HACE RECONECTAR CON SUS ALLEGADOS Y EVOCA BUENOS MOMENTOS: LA MUSICOTERAPIA DEL CANTAUTOR NACHO PRADA/«UNA PACIENTE QUE NO HABLABA, LLEGÓ A EXPRESARSE CANTANDO»**

**ALICIA CALVO**

No es una cita cualquiera. Es LA CITA. El gran evento de la semana. Un concierto en casa donde la música suena por ti y para ti con su misterioso poder. Henar «perdió el habla por una lesión cerebral causada por un tumor», su enfermedad avanzaba y se agravaba, y ella estaba aislada en sí misma mientras la preocupación en los más próximos crecía por verla así, por no llegar a ella... Hasta que apareció Nacho y todo el equipo de Paliativos del Río Hortega.

Nacho Prada es el musicoterapeuta que incorporó este servicio sanitario cinco años atrás y que hace más llevadera la realidad –a veces altamente dolorosa– de enfermos y su entorno, la mayoría en la parte final de su vida o con enfermedades avanzadas complejas. «Ella no hablaba, pero con la música se activaba y al poco llegó incluso a cantar. Un día improvisando le canté 'Hola, buenos días' y me respondió cantando 'Hola, Nacho'. ¡A veces pasan esas cosas que parecen magia y son fascinantes! Nuestra sesión para ella era crucial, como algo necesario. Querían que fuera sí o sí porque su familia veía que cambiaba y la forma que tenía la familia de vivir el final de la vida también pasó a ser diferente», recuerda el cantautor vallisoletano, que acude con su guitarra al domicilio de pacientes para los que el departamento de Paliativos del Río Hortega considera que les puede beneficiar.

El programa de musicoterapia de Paliativos del área oeste del Valladolid nació por la inquietud del médico del servicio Daniel Ramos. «La música para mí es algo vital y hace años, cuando empecé a verlo publicado en las revistas científicas, pensé en que podría ser útil para nosotros. Buscamos algún musicoterapeuta y conocí a Nacho. A la Fundación La Caixa le encantó el proyecto y es la que lo financia y sustenta». También han recibido la ayuda de la Fundación Méhora y agradecen a la gerencia que les dotara de un convenio de colaboración.

A Ramos se le nota lo orgulloso que está de esta parte del trabajo. «En Paliativos partimos del caos y de mucho sufrimiento, y sucede ese cambio que, más que aliviar o curar, lo vemos como producir una sanación en un contexto de conexión, de establecer un equilibrio que realmente se nota cuando vuelves al domicilio y hay otra energía, una armonía, y se produce también a través de la musicoterapia».

Así empezaron con una iniciativa que

va mucho más allá de que un músico actúe ante un paciente. Busca una conexión personal, reduce el dolor, la ansiedad u otros síntomas derivados de cada patología que presenten, les hace reconectar con sus allegados y hasta evocar buenos tiempos personales, así lo relata el propio músico: «Esta terapia es un plus. Intento conocer al paciente, qué música le gusta, cuál ha sido importante para él, como una biografía musical, y recolecto su historia sonora musical. En este tiempo del final de la vida las personas suelen revisar momentos pasados y trato de acompañar mediante la música», apunta Nacho Prada, que observa efectos claros en su particular público.

«Había una paciente con demencia y un gran deterioro y el cambio fue espectacular tras intervenir Nacho», constata Daniel Ramos. «Cambió su mímica facial, la forma de interactuar con la familia. Al estar en el domicilio, la familia ocidadora toma un rol muy importante y se produjo una apertura emocional de los cuidadores al ver algo diferente en su ser querido. Mi visita era un momento de conexión también de la familia con ella porque se abría más», expone Nacho.

Todo esto que describen músico y médico ya lo ha comprobado Sole, una soriana afincada en Valladolid que se emocionó cuando escuchó al cantautor desenvolverse ante su progenitora, Natividad, de 87 años. Le cantaba 'Clavelitos' y una de las canciones conocida por los sorianos como 'sanjuanera': 'Moza, si la compravas'. «Él es estupendo. La trata fenomenal y conectan de una manera muy especial. Lleva yendo a casa de mi madre desde marzo y ella ha mejorado muchísimo. Se suele levantar sin ánimo y sin ganas de salir a la calle, salvo cuando va él que termina contenta y activa». Pero es que no le canta cualquier pieza al azar, no da por sentado que hay un repertorio en función de la generación a la que pertenece la paciente, sino, en verdad, las canciones que le gustan, «las que le recuerdan a los bailes en las fiestas del pueblo, la trasladan a su juventud, de hace 60 y 70 años» con las que «disfruta y revive muchos recuerdos bonitos». «A mi ma-

dre le sorprendió oír a un chico de Valladolid cantar esas canciones de su época y se le notaba tanto que se pone alegre... La misma alegría de mi madre sentí yo. Lo tengo grabado cantando todos juntos unos pasodobles. También me ha ayudado a mí, este verano que estaba con ella en el pueblo las dos cantábamos canciones».

Su agradecimiento se extiende a todo el servicio pues entiende que sus resultados son más que palpables y fundamentales en una etapa difícil. «Entrar

## EL OBJETIVO: LLEVAR LA MUSICOTERAPIA A LA UCI, DIÁLISIS Y NEONATOS

Han comprobado las bondades de aplicar la musicoterapia en pacientes que reciben Cuidados Paliativos y quieren seguir expandiendo este concepto y sus beneficios a otros departamentos. En el objetivo del equipo capitaneado por Daniel Ramos está expandir este programa a otros servicios en los que creen que también puede tener unos efectos positivos. Quieren que llegue a UCI, diálisis o Neonatos, donde las estancias son prolongadas. Incluso aspiran en un momento dado a que sirva para alguna unidad de salud mental. Para ello, necesitan financiación que respalde los programas, y en eso andan, en buscar cómo sufragar estas iniciativas que tan buena acogida han tenido en un servicio tan delicado como Paliativos, donde la respuesta tanto de usuarios como de familiares ha sido muy favorable.

en Paliativos es muy duro, pero ella ha mejorado desde entonces. No caminaba, no comía sola, no hablaba apenas... Y, sin embargo ahora está mejor». Lo agradece a ese equipo de sanitarios que muestran una empatía que parece innata, conscientes quizás del delicado momento que atraviesan enfermos y allegados cuando ellos entran en escena. Sabedores de que su función trasciende lo que recogen los libros y va dirigida a mejorar la calidad de vida de sus pacientes y cuidadores en múltiples aspectos: física y emocionalmente, tratando síntomas de patologías graves y los efectos de los tratamientos. «Trabajamos de una forma multidisciplinar y multidimensional. No sólo hay un médico, hay enfermeras, trabajadores sociales, un psicoterapeuta, psicólogos... Abordamos al ser humano en toda su dimensión porque no sólo es el dolor físico, sino también el aspecto emocional y social. Es la dimensión espiri-



Daniel Ramos y Nacho Prada ante el Río Hortega. J. M. LOSTAU

tual del enfermo la que puede estar también en crisis», explica Ramos.

De hecho, también abordan cuestiones referentes al cuidador, al familiar. «Todo el servicio te ayuda, las enfermeras, el médico, el psicólogo... Están muy pendientes y nos facilitan todo. Son personas que están ahí por algo, con una sensibilidad, una empatía y una formación especial», subraya Sole.

Aunque el tiempo medio de un paciente en este departamento suelen ser unos meses, hay casos que se cronifican y se traducen en algunos años. Javier [nombre ficticio para este reportaje, como el de Henar, por preservar el anonimato de los usuarios] fue de esos casos en los que entre el antes y el después de los acordes musicales personalizados había un abismo, y en los que la utilidad de esta disciplina musical queda patente fuera de cualquier duda. «Tenía un gran sufrimiento existencial, había casi tirado la toalla y todavía le quedaba mucha vida», relata Daniel. «Lo estaba pasando mal, sufría mucho dolor y a raíz de la inter-

acción de Nacho toda su vivencia y todo el sentido de su vida se centró en la música porque era una persona muy musical. Su dimensión del sufrimiento cambió espectacularmente a niveles de necesitar menos ansiolíticos y menos morfina, y el día a día fue mucho más llevadero porque se refugió en la terapia con la música».

Para Daniel el balance de esta aventura musical aplicada a su trabajo «es muy bueno». «He visto hacerse realidad el efecto positivo que había leído».

También Nacho indica que «la música no es un fin, sino un medio para unos objetivos terapéuticos que se fijan previamente. Pueden ser clínicos o no, según su estado. Si tiene malestar emocional, ansiedad, disnea o dolor controlado... No voy a tocar algo porque me parezca bonito, sino en base a él. Como cuando a una mujer que vivió en Francia le cantaba canciones francesas o a un leonés, temas de su tierra. Mediante la música trato de acompañar y aportar algún beneficio a esa persona en el final de la vida».



## De actuar en la plaza Mayor de Valladolid a 'bolos' en Paliativos

**A. CALVO VALLADOLID** Psicólogo de formación, Nacho Prada, estudió musicoterapia en Valencia. «De repente, me encontré con esta especialidad y despertó mi interés». El también cantautor vallisoletano cuenta con muchas aristas en su faceta profesional.

Su trabajo en Paliativos le proporciona otra dimensión a su profesión; una cara más en la que la vocación juega un papel importante y que le reconforta desde que entra en la casa de un paciente y logra conectar con él. En estos casos, reconoce que siente la música «desde una perspectiva sanadora y vital a muchos niveles».

El joven vallisoletano forma

parte del grupo El Nido y la Noche de la Iguana, y hace cinco años ganó individualmente un concurso, el Demoexpress de Valladolid, y como premió grabó su primer EP, 'Reflejos, Hoy', que publicó en 2021.

Sobre su estilo, habla de «neofolk intimista», se mueve por la «canción de autor, el pop y las músicas de raíz», y asegura que «una relación directa de los sonidos tradicionales marcó el arraigo compositivo» de este artista pucelano.

Llegó a actuar en la plaza Mayor de Valladolid. En solitario, fue el telonero de Carlos Sadness en las fiestas de San Lorenzo de 2022. Una experiencia que disfrutó como un regalo.

Y es que él de regalos sabe un rato. Él los da en cada sesión en el domicilio de un paciente que recibe Cuidados Paliativos y, además, a través de la música de Nacho sonrío, vuelve a aquellas tardes felices, o simplemente se olvida por un rato de lo que le preocupa; o el dolor duele menos; mira con otros ojos a quienes le rodean, conecta con la música y a la vez con su gente. Hay tantos casos como visitas de Nacho en Paliativos. Y en la mayoría, la vida es un poco distinta, un poco más amable, cuando los acordes de este joven resuenan en el salón o en el dormitorio de alguna casa en la que él es más que bienvenido.



Carlos Soria, responsable de Lobisome Naturaleza. ICAL

## El sonido de la berrea embellece La Culebra

La sierra zamorana presencia el reclamo sexual de los ciervos macho hacia las hembras, una escena típica del otoño

### ZAMORA

El sonido ronco del ciervo atrona en la Sierra de La Culebra zamorana un otoño más. Ese eco que se ha convertido en símbolo de numerosas zonas naturales de Castilla y León, con el fin del verano, y que llena de turistas y curiosos aquellos montes que tienen el honor de albergar a cientos de ungulados que protagonizan uno de los encantos de la naturaleza, en el que los machos exacerban el reclamo sexual hacia las hembras.

La Montaña Palentina, Guadarrama, Soria... son muchos los montes en los que la berrea sirve de atrayente de turistas y de enamorados de la naturaleza. Pero en La Culebra, Reserva Regional de Caza, el ciervo no es un animal más. Allí convive con lobos, con los que lucha por su pervivencia, y con la caza.

A día de hoy, según recoge Ical, el ciervo en esta zona es el que presenta mayores proporciones, según explica Carlos Soria, de Lobisome, una empresa de observación en esta zona, que como todos los días, durante esta época, coloca antes del amanecer los diferentes telescopios y prismáticos para poder visualizar, desde una buena posición, cerca de la localidad de Boya, toda la fauna que previsiblemente transitará en las próximas dos o tres horas por delante de nuestros ojos. Pero sobre todo, cómo el ciervo macho llama, con su ronco sonido, a las hembras y se rodea de harenes de ellas con el único objetivo de reproducirse.

Debido a la depredación del lobo, el ciervo de la Culebra «ha mejorado genéticamente» para mejorar su protección. Soria recuerda que fue en 1973 cuando se creó la Reserva de Caza y se trajeron ungulados de otras zonas del sur de la Península Ibérica. La sorpresa fue que, una dé-

cada después, estos ciervos ya eran «más grandes y mejor proporcionados que los que se habían quedado en su lugar de procedencia».

La berrea se convierte así en uno de los encantos con los que todo el mundo puede disfrutar en La Culebra. Atrae a cientos de personas año a año, aunque algunos tienen más suerte que otros. «Yo te garantizo que vas a ver fauna en estado puro, pero luego la mañana puede salir más o menos buena. El sábado tuve un grupo que venía de Madrid que vieron de todo, hasta un lobo que parecía posar para la foto, jabalíes y los ciervos. Les invité a echar la lotería por la suerte que habían tenido», ironiza Soria, quien aprovecha para criticar la gestión de la Administración autonómica acerca de esta Reserva.

Este año la reproducción se desarrollará igual, aunque en principio no ha sido tan vistosa y se ha acelerado ligeramente por las lluvias de las últimas semanas. Un equipo de Ical es testigo del sonido ronco del ciervo, que se escucha únicamente al amanecer y atardecer, cuando deciden marcar territorio frente a los jóvenes y cuidar de sus hembras. En función de la potencia del berreo, así es la fuerza y tamaño del macho, lo que permite alertar a sus competidores.

Con la ayuda de los prismáticos no es difícil observar el intento de ciervos primerizos de acercarse a otros harenes de hembras. En muchos casos son apreciados por la imponente comenata del más fuerte, aunque esa pelea es difícil de ver. Sólo existe lucha si ambos son de similar corpulencia. Una de las instantáneas más bellas es el momento en que frotan sus cuernos en los árboles. Todo este ritual sirve para espantar a otros machos y tranquilizar a sus hembras, quienes eligen también a los más fuertes. El resultado se apreciará ocho meses después, cuando las hembras paran su cervatillo.