

RECUERDA, TÚ QUE PUEDES



Rosa y Manuel es el título de una canción del artista gallego Andrés Suárez, publicada en el año 2013 en el disco en directo *Moraima*. Este bonito tema narra la historia de sus abuelos Soledad (Rosa) y Mundo (Manuel), con cuyos nombres, como el cantautor dice, ya tenía la canción hecha. A lo largo de los versos, el intérprete consigue transmitir la doble realidad del alzhéimer: la del paciente y la de la cuidadora.

Escrito por **Javier Frontiñán** / Ilustrado por **Aidenlie**

*Tu nombre es una planta
Que hay delante del portal
Aún lo recuerdo...*

Las canciones han acompañado al ser humano desde su propio origen. La tradición oral cantada ha servido para transmitir historias que han pasado de generación en generación y han sido recordadas y transformadas durante siglos. Cada ser humano tenemos nuestra propia banda sonora que define nuestro pasado. Usamos nanas para dormir a los más pequeños... es por todo ello que nuestro cerebro debe estar adaptado para recordar canciones y hacer que formen parte de nosotros mismos.

*...El nombre de la calle
Se parece al del mantel
Pero al revés...*

La banda sonora de cada persona es una mezcla de canciones que han marcado momentos importantes, que le han acompañado durante una época o cuyas letras generan emociones de todo tipo. En este último grupo, en la mía particular, tienen un papel importante Rosa y Manuel. En la introducción de esta canción, en el directo *Moraima*, cuenta Andrés Suárez que un día, cuando Manuel ya se había ido «a recordarlo todo», Rosa encontró un papel arrugado en la habitación en el que ponía «Recuerda, tú que puedes». Esta canción consigue transmitir aspectos muy importantes y muy difíciles de comunicar relacionados con el alzhéimer: muestra los síntomas de un paciente o cómo este se siente y también aborda el tema de los cuidados, una dimensión fundamental en esta enfermedad.

*...La playa que hay a un lado
Debería contar algo
Que hicimos de jóvenes
Te veo tan bien...*

Al igual que sucede con muchos pacientes que padecen diferentes tipos de demencia, especialmente la enfermedad de Alzheimer, Manuel (Mundo) aún recordaba tangos y boleros que cantaba cada día mientras regaba sus rosales. Es algo bastante común, pero también muy sorprendente porque, aunque poco a poco van perdiendo sus recuerdos hasta llegar al nivel de no reconocerse a sí mismos, hay recuerdos musicales que perduran, que se aferran a caer en el olvido.

*...Supongo me miras extraño
Por no hacer de rey de este palacio
No conocer el reino...*

Por qué el cerebro de un paciente con alzhéimer avanzado es capaz de recordar canciones completas ha sido uno de los muchos misterios que rodean a esta enfermedad, cuya causa, por cierto, aún desconocemos, lo que dificulta mucho encontrar tratamientos eficaces. Con respecto a la memoria musical, en el año 2015, investigadores del Instituto Max Planck de Neurociencia y Cognición Humana de Leipzig publicaron un estudio en la revista *Brain*, con el que aportaron una pieza importante para responder a la incógnita sobre la persistencia de la memoria musical.

Recuerda, tú que puedes



*...Pues ayer tuvieron que irme a recoger
A una casa arruinada
Creo que vio nacer a alguien
Y hoy te juro no sé quién es...*

Este estudio se dividió en dos fases. En la primera, localizaron las regiones del cerebro que se activan cuando escuchamos música conocida, para lo cual estudiaron mediante resonancia magnética funcional el cerebro de personas sanas mientras escuchaban canciones famosas y canciones similares muy poco conocidas. De esta forma, los científicos pudieron diferenciar las zonas del cerebro que se activan cuando escuchamos música, de las zonas que se activan cuando escuchamos música conocida, memorizada y con cierto impacto emocional. **Los investigadores, encabezados por Robert Turner, comprobaron que los recuerdos musicales asociados a estas canciones conocidas se almacenan en zonas del cerebro distintas a aquellas donde guardamos el resto de los recuerdos.** En concreto, las regiones activadas al escuchar música conocida fueron la corteza cingulada anterior caudal y el área motora presuplementaria ventral.

*...A veces alguien llora mientras duermo
Y Rosa aprieta el pecho contra el tallo
Y Rosa se marchita en un papel
Que se encontró limpiando
Entre caricias y recuerdos
Que firma abajo Manuel
Recuerda, tú que puedes...
Recuerda, tú que puedes...*

Una vez identificadas estas regiones, iniciaron la segunda fase del estudio. Esta consistió en analizar el estado de estas regiones en veinte pacientes (diez mujeres y diez hombres) con enfermedad de Alzheimer y en treinta y cuatro ancianos sanos de edad similar (veinte mujeres y catorce hombres). Sorprendentemente, las áreas relacionadas con los recuerdos musicales apenas mostraron atrofia en los cerebros con alzhéimer. Esto mismo sucedió cuando estudiaron otros marcadores diagnósticos que indican el progreso de la enfermedad. Por lo tanto, estas regiones estaban mucho mejor preservadas en pacientes con alzhéimer avanzado que otras muchas regiones cerebrales relacionadas con funciones esenciales como la memoria a largo plazo.

Eso podría explicar por qué Manuel seguía recordando los tangos que cantaba a sus rosales, a pesar de haber olvidado cómo era la casa de su infancia o él mismo de pequeño.

*Y ella le enseña las fotografías
Y él le pregunta ¿este niño quién es?
Y si Manuel se nubla ella lo abriga
Y hasta olvida que ayer le enseñó a comer
Y el niño de la foto ya ni asoma...
Cansado que vivir no es responder*

Como ya he comentado anteriormente, dentro de la gran heterogeneidad que supone la enfermedad de Alzheimer, es un rasgo relativamente común la capacidad que tienen los pacientes de recordar letras de canciones. Se ha observado cómo en pacientes con alzhéimer muy avanzado, que se encuentran en un estado de letargo, pueden activarse momentáneamente al escuchar canciones con cierta carga emocional para ellos. Estos pacientes vuelven a relacionarse con el entorno, con sus cuidadores o familiares, aunque el efecto no se prolonga en el tiempo. Este fenómeno aparece reflejado en el recomendable documental *Alive Inside*, dirigido por Michael Rossato-Bennett. En él se puede ver cómo Dan Cohen, un trabajador social, utiliza este recurso con pacientes con alzhéimer muy avanzado, quienes muestran respuestas asombrosas cuando escuchan canciones emocionalmente relevantes.

*...Y Rosa que aún se arregla cada tarde
Le asegura mañana sabrás volver
Al hogar que hicimos juntos media vida...*

En España, la Asociación Música para Despertar se encarga de hacer sesiones de terapia musical en pacientes con alzhéimer y otras demencias desde hace años. Recientemente, compartieron en redes sociales un vídeo homenaje a la bailarina Marta Cinto, la cual falleció durante la primera ola de la pandemia por covid-19. En el video se observa a Marta Cinto, quien fue primera bailarina del *ballet* de Nueva York en 1967, abatida y casi sin movilidad. Tras unos segundos se observa como el psicólogo y terapeuta Pepe Olmedo le hace escuchar *El Lago de los Cisnes*, tras lo cual Marta cambia por completo y empieza a recrear con sus brazos todos los movimientos del ballet que tantas veces interpretó en su vida.

*...Y en el sueño habla Manuel
Amor se te olvide la pena
Cuando un día me duerma
Y se acabe el dolor...*

La historia de Marta Cinta se hizo viral en las redes sociales, pero terapias de este tipo se utilizan desde hace tiempo en residencias de ancianos, centros médicos y asociaciones de enfermos de alzhéimer. Esta enfermedad afecta a cientos de miles de personas en todo el mundo de forma directa, y de forma indirecta a muchísimas más. El escenario que plantea es complejo y supone todo un desafío para los familiares, donde las asociaciones de pacientes juegan un papel esencial.

*...Y te hablaré de todo
No olvidaré los pasos
Bailando en el salón
Te pediré perdón por olvidarme
De nuestra fecha amor...*

Estas asociaciones también utilizan la música para entender mejor a los pacientes, para acompañarlos y como potencial herramienta terapéutica. Un ejemplo es la Asociación Alzheimer de León, que llevó a cabo un estudio en el que utilizaron canciones elegidas por familiares de cuarenta y ocho pacientes con diferentes grados de la enfermedad. **Esta playlist del recuerdo estaba conformada por temas como *Dos gardenias*, de Antonio Machín; *Penélope*, de Joan Manuel Serrat o *Mi carro*, de Manolo Escobar, entre otras.** El resultado del estudio confirmó, una vez más, que escuchar canciones con importancia emocional tiene un impacto muy positivo sobre los pacientes.

*...Y me vestiré solo
Y correré hasta el parque
Donde un niño en la tarde
Conmigo se enfadó
Por no devolver el beso, el abrazo
Que llorando me dio...*

Por alguna razón evolutiva aún desconocida, las memorias musicales con relevancia emocional se almacenan en zonas diferentes a las que usamos para guardar la mayoría de los recuerdos. Un aspecto importante, además del efecto emocional, es que este fenómeno puede tener importancia terapéutica sobre los pacientes.

Un estudio reciente, publicado en la revista *Journal of Alzheimer Disease*, mostró cómo escuchar canciones con carga emocional mejoró el rendimiento cognitivo de pacientes en etapas iniciales de la enfermedad. Se trata de un estudio con un número pequeño de pacientes, pero que muestra lo importante que pueden ser todas esas canciones que nos acompañan durante nuestra vida.

*...Amor
Y cuidarás los rosales
Que planté antes del viaje
Les cantarás por mí cualquier canción...*

Todos tenemos una banda sonora que nos acompaña, que mentalmente recordamos en muchas ocasiones y de forma inconsciente, que nos emociona, que nos evoca recuerdos... Esta banda sonora, que en el caso de Manuel eran tangos y boleros, nos acompañará hasta el final, se resistirá a ser eliminada, sobreviviendo hasta a un devastador enemigo como es el alzhéimer.

Incluso cuando nuestro cerebro haya olvidado casi todo, la música perdurará y podrá ser una forma de hacernos recordar, de volver a emocionarnos y de vencer, aunque sea por unos segundos, a la peor de las pesadillas.

*...Amor
Y volveré cualquier tarde
Para conmigo llevarte
Y no recordarte tanto
Corazón, adiós*

