

**SOY MUSICO, SOY SALUDABLE,  
SOMOS SALUDABLES**

**Inspira Crea Transforma**

Departamento de servicio medico y salud ocupacional

Olga Lucía Sierra A, MD

# Objetivo

Se pretende hacer reflexionar al músico - maestro y alumno - sobre la atención que presta a su cuerpo y sobre los aspectos de su actividad instrumental que puede optimizar para un mejor rendimiento musical y un menor riesgo de lesión; mediante información que le permita realizar acciones preventivas. De esta forma se le ayudara a evitar que sus dolencias terminen siendo producto de lesiones crónicas.

# Estrategias utilizadas para la **prevención** de las lesiones de los músicos

Suelen basarse en la mejora de las *condiciones de trabajo*, en la optimización de las *funciones corporales* y en el incremento de la **capacidad de respuesta y adaptación del organismo**.

Ello es útil pero requiere que el músico sea consciente de la necesidad de cuidarse cuando todavía está sano. Como se puede comprender esto suele ser el principal factor limitante de las estrategias preventivas ya que muchos de nosotros sólo nos acordamos de cuidarnos cuando recibimos ya algún aviso de mal funcionamiento.

# El valor de los síntomas

Sabemos que la existencia de síntomas no siempre implica que ya se haya establecido una lesión. El organismo suele empezar a quejarse antes de que se haya producido un daño en los tejidos. Dicho de otra forma, entre el momento en que aparecen los primeros síntomas y el momento en que existe ya un daño instaurado solemos disponer de un cierto margen de maniobra. Si durante este lapso introducimos las medidas correctoras adecuadas se puede evitar la instauración de muchas lesiones.

# *Musician's First Aid*

## Primeros auxilios para músicos

Sería ideal que el **músico** dispusiera de alguien que le pudiera aconsejar, en el momento justo, sobre cómo proceder ante la aparición de ciertas molestias. Es por ello que la *Fundació Ciència i Art*, que trabaja para mejorar la calidad de vida de los artistas escénicos, ha ideado una aplicación para móvil y tabletas que pretende realizar este cometido.

La aplicación se llama ***Musician's First Aid*** (primeros auxilios para músicos), es totalmente gratuita y está disponible para dispositivos Android y Apple, en castellano, catalán e inglés. La descarga se realiza a través del *App Store* (Apple) o del *Google Play Store* (Android).

# MUSICIAN'S FIRST AID



**f(c·a)**  
Fundació Ciència i Art

Contenidos creados por el Institut de  
Medicina de l'Art - Medicina & Fisiologia



Inspira Crea Transforma

¿Como funciona?

Se los indicare a continuación:

<http://promocionmusical.es/aplicacion-para-mejorar-la-salud-de-los-musicos/>

# Reglamento Académico de los Programas de Pregrado

## Régimen Académico

### CAPÍTULO 5: De las evaluaciones académicas

Artículo 62. Inasistencia a los Exámenes: Salvo el caso de fuerza mayor, el estudiante que no presente cualquiera de los exámenes mencionados en el Artículo 60, en el día y hora fijados, tendrá una calificación de cero punto cero (0.0).

# INCAPACIDADES MEDICAS

<http://www.eafit.edu.co/bienestar-universitario/servicio-medico-salud-ocupacional/servicios/Paginas/validacion-excusas-medicas.aspx>

**Pausas activas**

**Masaje expres**

Talleres cuidado de la Voz  
Observación uso de la Voz

**Video cuidado de la Voz**

**Audiometrías**

**Evaluación de la Voz mediante  
software**

**En vivo**

# PAUSAS PSICOFÍSICAS

con la tecnología de Búsqueda personalizada de Google

## [Pausas Psicofísicas y energéticas | Canal En VIVO](#)

[envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=22825](http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=22825)

 28 Abr 2015 ... **Pausa Activa** Parte I Pusas Psicofísicas y energéticas. Movimiento articulares.

## [Pausas Psicofísicas y energéticas | Canal En VIVO](#)

[envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?tag=pausas-psicofisicas-y...](http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?tag=pausas-psicofisicas-y...)

 **Pausas Psicofísicas y energéticas.** Activación energética y del cerebro. Publicado en may 21, 2015. **Pausa psicofísica N°6.** Activación energética y del cerebro.

## [Pausas Psicofísicas y energéticas. Activación energética y del cerebro](#)

[envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=23149](http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=23149)

 21 May 2015 ... **Pausa psicofísica N°6.** Activación energética y del cerebro. Juan Bautista Hernández G. Médico especialista en salud ocupacional.

## [Pausas Psicofísicas | Canal En VIVO - Part 2](#)

[envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?tag=pausas-psicofisicas&paged...](http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?tag=pausas-psicofisicas&paged...)

 **Pausas Psicofísicas y energéticas.** Movimiento articulares. Publicado en abr 28, 2015. **Pausa psicofísica N°1.** Movimiento articulares. Juan Bautista Hernández ...

## [Pausas Psicofísicas y energéticas | Canal En VIVO - Part 2](#)

[envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?tag=pausas-psicofisicas-y...2](http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?tag=pausas-psicofisicas-y...2)

 **Pausas Psicofísicas y energéticas.** Estiramiento miembros inferiores. Publicado en may 21, 2015. **Pausa psicofísica N°2.** Estiramiento miembros inferiores.

## [Pausas Psicofísicas y energéticas. Relajación dinámica progresiva ...](#)

[envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=23153](http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=23153)

 21 May 2015 ... **Pausa psicofísica N°7.** Relajación dinámica progresiva. Juan Bautista Hernández G. Médico especialista en salud ocupacional.

## [Pausas Psicofísicas. Estiramiento miembros superiores | Canal En ...](#)

[envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=23135](http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=23135)

 21 May 2015 ... **Pausa psicofísica N°3.** Estiramiento miembros superiores. Juan Bautista Hernández G. Médico especialista en salud ocupacional.

Inspira Crea Transforma

UNIVERSIDAD  
**EAFIT**<sup>®</sup>

# Pausas Psicofísicas

<http://envivo.eafit.edu.co/EnvivoEafit/?p=23135>

## Masaje expres

<http://entrenos.eafit.edu.co/bienestar-cultura/desarrollo-humano/servicio-medico-salud-ocupacional/salud-ocupacional/Paginas/servicios.aspx>