

EL DOPAJE MUSICAL

THE MUSICAL DOPING

Ovidio Fernández Martín

Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte
Especialista en Medicina Legal y Forense
Especialista Universitario en Psiquiatría Forense

Resumen: consideraciones sobre si la influencia del estímulo psíquico que produce la música en la actividad física, más específicamente en el deporte, pudiera ser perjudicial en algunos casos, al forzar al organismo más allá de sus límites fisiológicos.

Asimismo, se considera que la música podría constituir una forma muy sutil de dopaje.

Palabras clave: dopaje, música, dopaje psicológico, excitación, arousal o activación, sobreesfuerzo, límites fisiológicos

Abstract: considerations on whether the influence of mental stimulation that produces music in physical activity, specifically in the sport, could be harmful in some cases, by forcing the body beyond its physiological limits.

It is also considered that music could be a very subtle type of doping.

Keywords: doping, music, psychological doping, excitation, arousal, overexertion, physiological limits

ACLARACIÓN PREVIA A LA EXPOSICIÓN DE ESTE TRABAJO

En 2005 escribí un trabajo sobre el Dopaje en general en el que suprimí -entre otras razones por motivos de espacio- el apartado final, el cual se centraba en una serie de consideraciones personales acerca de un tipo de dopaje un tanto peculiar, al cual denominé Dopaje Musical (otro motivo para la escisión del mencionado estudio radicó en lo expuesto de que dicha parte sobre el dopaje musical consiste en un ensayo basado en reflexiones personales sobre la referida materia, a modo de editorial. Asimismo, una razón más por la que segregué esa parte, consiste en que ese apartado deliberadamente no seguía en sentido estricto las normas de publicación de un trabajo científico (normas de Vancouver, etc.) pues tiene también un componente de divulgación científica, que lo hace apto tanto para el profesional, como especialmente para el profano). Al profesional puede resultarle interesante, aunque sea sólo desde la perspectiva de la reflexión pero, sobre todo, como estímulo para futuras investigaciones y mediciones psicobiomédicas en relación con el resultado específico que produce la música en diferentes parámetros biomédicos y en el rendimiento en las

ergometrías, o pruebas de esfuerzo, como comento en el trabajo que expongo a continuación, y que adelanto en esta aclaración sobre la génesis del mismo.

Ahora (mayo de 2013) al ordenar archivos de aquel año de 2005, he considerado que quizá podría tener interés la publicación como editorial de esa parte escindida de mi anterior trabajo, la cual había quedado ahí, “como en estado de hibernación” desde entonces.

A continuación muestro dicha parte escindida de mi anterior ensayo del año 2005 sobre el dopaje, estructurándola ahora como trabajo independiente del anterior, del cual finalmente no llegó a formar parte:

INTRODUCCIÓN

Valgan las siguientes reflexiones sobre lo que señalo como *dopaje musical*, las cuales expongo de manera pretendidamente concisa: indiscutiblemente, la música es, con mucho, una de las más importantes creaciones de la mente humana: subyuga el espíritu elevándolo a niveles superiores; infunde ánimo; es generadora de toda clase de sentimientos, emociones, pasiones..., desde la alegría a la melancolía, o incluso sentimientos de exaltación, por citar sólo unos pocos de los muchos que se podrían reseñar y que son de todos conocidos.

Además de su uso lúdico-recreativo-placentero, la música cumple asimismo múltiples funciones de tipo pragmático, entre las cuales ocupa lugar destacado la musicoterapia.

También puede ser una buena acompañante del deporte recreativo, especialmente en carreras de fondo en las cuales puede servir para mitigar el “aburrimiento” que experimentan algunos deportistas (por tanto, pseudodeportistas) en sus entrenamientos realizados con la finalidad de presentarse a carreras populares y, asimismo, puede serles igualmente útil a los que se aburren con los movimientos repetitivos del gimnasio (todo lo cual, no obstante, dice poco en favor de esos realmente pseudodeportistas para quienes la música es un estímulo casi imprescindible para poder practicar deporte, sin la cual serían incapaces de emprender y mantenerse en una actividad deportiva. De cualquier modo, al menos con dicha ayuda externa hacen deporte, que peor sería no hacerlo).

Pero la música también podría estar relacionada con el ámbito del Dopaje:

MECANISMO DEL DOPAJE MUSICAL

Efectivamente, de entre las diferentes formas de doparse considero interesante hacer mención a una que, al menos que yo tenga conocimiento, nadie ha mencionado (año 2005). Me refiero al *dopaje musical*, el cual constituye una forma de dopaje psicológico.

La música también está relacionada con uno de los mecanismos psíquicos que pueden provocar un sobreesfuerzo físico que rebase los límites fisiológicos.

Dentro de dichos mecanismos mentales abordo el estímulo casi enervante que puede llegar a provocar cierta clase de música, en cuanto que, como es sabido, la música puede producir, y de hecho produce, insisto, diversos efectos sobre el psiquismo según la clase de música que actúe sobre la persona: desde efectos relajantes, hasta, en el extremo opuesto, un aumento de la excitación, además de otros estados intermedios, dependiendo de la melodía; todo lo cual, repito, es del dominio público, pero considero interesante incidir sobre este tema con una serie de reflexiones que pueden llegar a constituir incluso un estímulo para el inicio de futuras investigaciones y mediciones psicobiomédicas en relación con el resultado específico que produce la música en diferentes parámetros biomédicos y en el rendimiento en las ergometrías, o pruebas de esfuerzo. Además, dichas pruebas podrían corroborar, en su caso, el conocido hecho de que con un arousal sobreactivado se produce un rendimiento bajo (igual que ocurre, por otra parte, con un arousal subactivado) con lo cual el pretendido efecto dopante de la música podría, a veces, producir el efecto contrario al deseado, por lo expuesto del arousal sobreactivado mediante el efecto activador de algunos ritmos musicales de ciertas partituras.

En efecto, y abundando en lo anterior, a nadie se le escapa que la música supone un estímulo muy importante para la ejecución de actividad física. La música puede llegar a subyugar hasta el extremo de que, combinada con el ejercicio físico, acaba en ocasiones consiguiendo exaltar a la persona hasta provocar (en algún caso) la disminución del control de su actividad física, haciéndole incurrir en la negligencia de rebasar sus propios límites físicos. De ese modo sobrevienen las lesiones y parte del resto de la patología deportiva en general.

Incluso quienes no tengan conocimientos de Medicina Deportiva ni de Deporte es de suponer que sabrán, por lo obvio de la situación, que la causa de que el dopaje musical pueda hacer rebasar peligrosamente los límites fisiológicos, radica en el comentado efecto estimulante de la música, que disminuye la sensación de fatiga del sujeto, con lo que se inutiliza uno de los mejores dispositivos de alarma de que dispone el organismo: la referida sensación de fatiga.

FINES DEL DOPAJE MUSICAL

Como es sabido, entre los fines que pretende el dopaje de cualquier clase, se encuentra precisamente la disminución de la sensación de fatiga para poder rebasar los límites naturales del cuerpo humano. Pues bien, ese efecto dopante se produce también con la música, pues supone un importante estímulo para poder continuar con el esfuerzo, e incluso imponerle un ritmo superior al fisiológicamente soportable. La demostración es prácticamente irrefutable, pues el experimento sería muy fácil de reproducir: si una vez suprimido el *estimulante musical*, observamos que el deportista no

puede continuar, o bien disminuye significativamente su rendimiento y capacidad de esfuerzo, entonces queda demostrada la hipótesis.

Ciertamente, tal experimento es innecesario, pues ese efecto estimulante de la música es del dominio público y lo fue ya en tiempos históricos: desde las canciones entonadas por los esclavos de siglos pretéritos para poder soportar los inhumanos esfuerzos a que eran sometidos, a las marchas militares coreadas por las tropas camino del campo de batalla, donde tenían que enfrentarse cara a cara con la muerte. En estos dos ejemplos el efecto estimulante de la música estaba, no obstante, justificado, al tratarse de situaciones límite a las cuales les empujaban las adversas circunstancias de sus duras vidas y en las que el enaltecimiento producido por la música era imprescindible para mantener la moral elevada.

Nada que ver con el deporte, el cual es, o debería ser, una actividad compatible con la salud. Y en el caso de las actividades deportivas de tipo recreativo, además deberían tener la finalidad de promover y potenciar la salud, lo cual es incompatible con una situación de transgresión de los límites fisiológicos.

Evidentemente, esta forma de dopaje se relaciona casi exclusivamente con el deporte recreacional. De hecho, su uso en la competición sería prácticamente contraproducente, pues en ella el deportista requiere (o debería requerir) la máxima concentración, sin estímulos externos que pudieran distraerle en algún caso; y en la competición, como ya sabemos, no sólo las décimas de segundo, sino hasta las centésimas son decisivas (además, como ya se ha comentado, un arousal o activación aumentado puede producir disminución del rendimiento).

Como una demostración más del conocido efecto estimulante que la música tiene para el psiquismo humano, no olvidemos, en otro orden de cosas, el caso de aquellos ciudadanos que, al volante de sus automóviles y embriagados por la música enervante, cometen toda clase de infracciones y tropelías en el ámbito de la circulación rodada a causa del estado de excitación anímica en el cual les coloca a veces cierta clase de música. Dicha exaltación musical *enajenadora* les instala en el contexto de una situación emocional de fatal *éxtasis* atenuador, e incluso supresor, de la sensación de peligro. El sujeto se imbuje de tal sentimiento de omnipotencia, que en su inconsciente realmente se cree un ser casi todopoderoso al volante, al estar verdaderamente “emborrachado” por la música.

Por supuesto, excuso decir que, como es obvio, no todas las clases de música producen idénticos resultados, ni todo el mundo reacciona igual ante los mismos estímulos musicales, lo cual depende, entre otras cosas, del grado de madurez de la persona y de su tipología psicológica.

Habida cuenta del peligro que para la salud supone la, a veces nociva, asociación entre la música y el deporte al provocar el riesgo de rebasar los límites fisiológicos del organismo ¿habría que prohibir los “walkman” en el deporte, incluso en el recreacional?...

Ante lo delicado de la posible respuesta, dejo la pregunta en el aire para que, al menos, sirva como reflexión...

Verdaderamente, tal medida sería algo desproporcionada (aunque es preciso añadir además la patología otológica que dichos dispositivos provocan y que cualquier médico conoce muy bien, no sólo los otorrinolaringólogos, aunque, obviamente, especialmente ellos).

Evidentemente, la mencionada prohibición entraría dentro del campo de lo utópico en el caso del deporte recreacional. Además, el uso de la música como apoyo a la práctica deportiva no tiene por qué estar contraindicado en todos los casos. Depende del grado de madurez de la persona, ya comentado. Como todo en Medicina, tiene sus indicaciones específicas. En efecto, el acompañamiento musical puede ser una forma, ya comentada, de lucha contra el tedio que producen las carreras de fondo en personas que no están dotadas de la fortaleza mental (a veces incluso resiliencia) que tales pruebas requieren.

En ese subgrupo de deportistas a los cuales podríamos denominar con mayor propiedad “pseudodeportistas”, que sin el estímulo musical son incapaces de ejecutar la práctica deportiva, podría quizá estar indicado dicho estímulo pues, pese a él, difícilmente rebasarían sus límites fisiológicos, al tratarse de personas muy poco proclives a la actividad física. Al menos, de esa manera harían algo de ejercicio.

En conclusión, no se puede afirmar fehacientemente que los términos del binomio música-deporte sean siempre incompatibles con la buena y saludable práctica deportiva. Sólo lo son cuando tal asociación conduce a rebasar los límites fisiológicos, a veces con trágicas consecuencias, como en el caso de las muertes súbitas (aunque en éstas se ha descubierto un importante componente de predisposición genética asociada al proceso. No obstante, el sobreesfuerzo sería el desencadenante). Para quien controla su nivel de esfuerzo (por ejemplo mediante pulsómetros que le indican la frecuencia cardíaca y otros parámetros) la música puede ser buena compañera.

Ni que decir tiene que no podríamos siquiera imaginar que en lo sucesivo la música se llegara a considerar legalmente una “sustancia” o método dopante... Sería absurdamente pretencioso por mi parte apuntar dicha posibilidad.

El presente artículo tiene una finalidad exclusivamente reflexiva, que puede dar pie, insisto, a futuros estudios de investigación científica sobre la materia, a efectos de cuantificar los efectos de la música sobre los parámetros fisiológicos del deportista, como ya se ha expuesto.

UN INCISO MÉDICO DEPORTIVO

Un caso aparte sería la danza, que podemos considerar una combinación reglada de ejercicio y música. En este caso, dos puntualizaciones:

1. Dado que en la danza el ejercicio sigue las pautas que marca la música, podría darse el caso de que alguien poco entrenado o con algún problema médico, rebasara sus límites fisiológicos al seguir la “dictadura” de la partitura musical.
2. Por dicho motivo, no sólo es importante que quien se dedique profesionalmente a la danza se someta a controles médicos periódicos, especialmente ergometrías, es decir, pruebas de esfuerzo, sino que en el caso de la danza dichos controles son más necesarios, si cabe, que en el resto de las actividades físicas, pues el deportista puede parar o reducir su ritmo en caso de no poder mantener un determinado ritmo de ejercicio, y el danzante, no (evidentemente, su ritmo lo marca el exterior: la música).

Manuscrito recibido: 22/12/2013

Revisión recibida: 26/12/2013

Manuscrito aceptado: 27/12/2013