

Sociedad

El esfuerzo cardiaco de un músico en un concierto es igual al de un deportista de élite.

Una tesis doctoral demuestra que las pulsaciones de un instrumentista clásico son equiparables a las de un futbolista o un ciclista 62 músicos, muchos de la OSPA, participaron en el estudio.

M. F. A./GIJÓN

Para hacer música es preciso bombear mucha sangre. Tanta como para subir el Angliru o meterle un gol al Barça. Las clasificaciones tradicionales sobre el trabajo físico en función de la frecuencia cardiaca han considerado siempre que la profesión de músico requiere de un esfuerzo liviano, pero una tesis doctoral elaborada por la doctora Claudia Iñesta Mena (Llerena, Badajoz, 1959), médico de Atención Primaria en Gijón aunque especialista en Medicina Deportiva, ha echado por tierra esta teoría.

Después de analizar a través de pulsómetros el esfuerzo cardiaco de 62 instrumentistas clásicos ha concluido que su trabajo es equiparable al de un deportista de élite. La media de pulsaciones se eleva a 136 durante un concierto (lo normal es entre 60 y 80), pero puede llegar en algún momento a las 200. Recurriendo a la catalogación Astrand y Rodahl de 1985, un clásico de la medicina laboral, su tarea es «extremadamente dura».



OSPA. Varios instrumentistas de la Orquesta Sinfónica del Principado, en la fotografía durante un concierto con la pianista Carmen Yepes, participaron en el estudio. / E. C.

Claudia Iñesta es además de médica madre de tres hijos músicos y una gran melómana. De ahí su interés por un asunto que empezó a convertirse en su tesis doctoral bajo la dirección de Nicolas Terrados Cepeda en 1999 y que recibió el 'cum laude' de la Universidad de Oviedo el pasado mes de setiembre.

Su idea inicial era abordar un plan de ejercicios físicos dirigidos a los músicos, pero finalmente acabó analizando el esfuerzo que supone tocar un instrumento. Se valió de la colaboración de 62 instrumentistas, muchos de ellos miembros de la Orquesta Sinfónica del Principado de Asturias (OSPA), que se prestaron a colocarse los pulsómetros durante los ensayos y los conciertos para evaluar las diferencias.

Clarinete, fagot, flauta, oboe, trombón, trompa, trompeta, contrabajo, viola, violín, violoncello, arpa, piano, percusión y dos instrumentos indios -sitar y tabla- formaron parte de un estudio que se prolongó en el tiempo y que acabó por aportar conclusiones inesperadas.

Porque si bien Iñesta suponía que el nivel de esfuerzo del corazón era fuerte, no esperaba tanto. Sí intuía ya desde el primer momento que es preciso que los músicos estén en forma y practiquen deporte para poder mantener ese bombeo cardiaco que se hace imprescindible para ejecutar la música.

De 20 a 30 años

La mayoría de los músicos que participaron en el estudio son jóvenes, entre 20 y 30 años, y el abanico de esfuerzo que realizan es muy amplio. Es difícil generalizar porque a la hora de medir las pulsaciones entran en juego muchos factores, algunos de ellos tan difícilmente cuantificables como la emoción de una pieza. Pero hay conclusiones claras. Por ejemplo, el esfuerzo se multiplica durante un concierto con respecto a los ensayos. Es también sustancial la diferencia entre un solista y quien no ejerce como tal en un recital. A mayor protagonismo, se advierte también un incremento en las pulsaciones.

Para dar ejemplo de ese importante esfuerzo, y saliéndose de lo que es estrictamente su tesis doctoral, Claudia Iñesta relata el caso de un fagotista que un día decidió pesarse antes y después de un concierto. Un kilo y medio fue la diferencia final, pero con el añadido de que el último pesaje se hizo después de la cena. Otra muestra del enorme esfuerzo que supone hacer música lo encuentra la doctora en su propio hijo, en la actualidad clarinetista becario en la Filarmónica de Berlín, que en un viaje a Bolivia fue capaz de correr a la altitud de La Paz, pero no pudo sacarle una sola nota al instrumento de viento. Pensó, incluso, que se le había estropeado el clarinete.

Un partido importante

Las gráficas de la tesis de la doctora aportan luz sobre lo que puede significar la faena de un concierto. En uno de ellos se observan las pulsaciones de un futbolista en un partido importante. Y son prácticamente las mismas que las de un músico. Sucede algo similar con el tajo de un pescador, mucho más tranquilo en las distintas partes del trabajo salvo en la última, la de la descarga del pescado, en la que se equipara el esfuerzo. «Es mucho más de lo que pensaba, nadie esperaba tanto», dice esta doctora extremeña afincada en Gijón para explicar con otra anécdota lo que supone. Su director de tesis, el experto en Medicina Deportiva Nicolás Terrados, mostró en una ocasión a un ciclista una de las gráficas de esfuerzo de los músicos estudiados por Claudia. «Mira, ¿qué te parece?», le dijo, y este contestó: «Uff, vaya etapa más dura». No daba crédito cuando supo que aquellas pulsaciones eran las de un concertista. Y así era.

Pese a lo que pudiera parecer, no se ha advertido en la tesis una diferencia de esfuerzo para los diferentes instrumentos. Y eso que cuando Claudia Iñesta comenzó su estudio estaba convencida de que los de viento requerían de mayor bombeo de sangre. Finalmente no fue así. Los niveles de esfuerzo no tienen relación con el instrumento, pero alcanzan durante los conciertos porcentajes superiores al 70%. En algunas ocasiones, incluso más. En el estudio en dos ocasiones se rebasó la barrera de la capacidad cardiaca máxima y se llegó al 101%.

Todo este estudio tiene un fin claro para Claudia Iñesta: concienciar a los músicos de que tienen que cuidarse, de que su corazón realiza un esfuerzo importante cada vez que se suben a un escenario. Estar en forma, hacer deporte y practicar hábitos de vida saludables es fundamental para los instrumentistas. Y lo es también para los jóvenes que se forman en el conservatorio, que deben hacer un hueco en su agenda para mover las piernas y el corazón. Eso entiende esta extremeña que, tras presentar su tesis doctoral, confía en publicar pronto su trabajo en alguna revista de cardiología.