



CREAR ARTE Y CÓMO PROTEGE LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS ENFERMAS

Diversos estudios han demostrado que expresarse a través del arte puede ayudar a las personas que padecen depresión, ansiedad o, incluso, cáncer. Y hacerlo se ha relacionado con una mejor memoria, razonamiento y resiliencia en los adultos mayores sanos.

¿Por qué el arte es una buena medicina?

Décadas de investigación han demostrado que **en las personas con demencia y otras enfermedades neurológicas progresivas, la capacidad de crear arte permanece mucho después de que el habla y el lenguaje hayan disminuido**. La investigación también ha demostrado que la creación de arte visual puede reducir el estrés y promover la relajación en las personas que están hospitalizadas o confinadas en casa debido a una enfermedad.

Carleton, que como muchos terapeutas de arte también es consejera de salud mental con licencia, pone a disposición una variedad de medios, desde pinturas acrílicas hasta tabletas, para las personas que se someten a terapia contra el cáncer en el MGH. También ha trabajado con veteranos y personas con la enfermedad de Alzheimer en otros entornos. «**Una vez que las personas se involucran, a menudo se dan cuenta de que se están divirtiendo y el tiempo pasa más rápido**», indicó Carleton.

La especialista señala que el **arte también tiene un papel importante para ayudar a las personas en momentos particularmente difíciles, como cuando se encuentran al final de su vida**. «Trabajar con un terapeuta de arte capacitado puede brindarles una forma de expresarse en un ambiente seguro para ayudarlos a pasar a la siguiente etapa y estar en paz», refirió.

Carleton ha visto a personas ensartar collares para regalar a amigos y familiares, hacer libros y videos para recordar sus experiencias e incluso construir cajas para contener sus expresiones de ira y frustración.

¿Por qué el arte es una buena terapia preventiva?

Investigaciones recientes sugieren que **para evitar el deterioro cognitivo, realizar actividades creativas puede ser más eficaz que simplemente apreciar las obras creativas**. Un informe de 2017 elaborado a partir del Estudio sobre Envejecimiento de la Clínica Mayo encontró que las **personas mayores de 70 años que realizaban proyectos de manualidades tenían un riesgo menor de desarrollar un deterioro cognitivo leve que las personas que leían libros**. En un estudio alemán de 2014, los jubilados que pintaron y esculpieron tuvieron mayores mejoras en el razonamiento espacial y la resiliencia emocional que un grupo similar que asistió a clases de apreciación del arte.

Lo que puedes hacer

Si tienes un ser querido internado en un hospital, unidad médica o en un hogar de ancianos, verifica si brindan terapia de arte

ClickSalud

Síguenos en nuestras redes sociales

