

Las enfermedades de los guitarristas

*La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo
Platon (427 AC 347 AC)*

Las terribles pesadillas que noche a noche nos persiguen no son producto de nuestra imaginación subconsciente aisladamente, sino que, bien fundadas, están en realidades que nos circundan y atacan durante nuestra pseudo consciente vida de párpados enrollados.

Trataré de nombrar algunos siniestros personajes que se encargan de arruinarnos cada noche el descanso tan deseado, y que, en la gran mayoría de los casos, no solo disfrutan de quitarnos el plácido momento de desconexión, sino que insisten en acompañarnos durante nuestra etapa diurna (cabe aclarar que para aquellos que descansan con febo de nuestro lado de la Tierra el desarrollo vale igualmente).

Ellos podrían formar con: distonía focal al arco, codo de tenista de fullback izquierdo, cefalea por tensión de derecho, síndrome del túnel carpiano de wing izquierdo y a la derecha el gran goleador: la tendinitis.

Si bien es cierto que los refuerzos (para cuando juegan partidos en cancha de once en vez de fútbol cinco o “papi” como suele llamarse) son realmente poderosos (recuérdese al macabro profesor, al público guitarrista que conoce la obra o la parte esa rapidita y endemoniada que sale solo en casa), debemos respetar o tener muy en cuenta a los titulares de dicho plantel, dado que faltarles el respeto, ignorándolos, puede costarnos más que un simple partido de balón pie.

Dejando analogías y metáforas de lado, quiero ponerme un poco más serio para decir que muchos guitarristas del más alto nivel posible en la historia de la música (solo con nombrar a Leo Brower o Irma Constanzo alcanza) han tenido que abandonar sus carreras de intérprete por encontrarse con una de estas terribles enfermedades, y que es fundamental tenerlas en cuenta, tanto al comienzo como durante o al final de toda la carrera de cualquier ejecutante de nuestra querida caja xilomágica.

Conocer lo más posible al enemigo es una de las pautas básicas que se enseñan en todas las escuelas bélicas, pero también en marketing, en política y en tantas otras áreas, con lo cual por qué dejar de lado a la musical. En este caso, debido a la brevedad del artículo, definiré lo más concretamente posible las enfermedades más comunes del guitarrista, y usando un lenguaje lo menos técnico viable, pretendo simplemente abrir una ventana, para que cada uno luego pueda mirar más profundamente y así conocer el terreno, de tal manera de no caer en él atravesándola.

Distonía focal: esta terrible enfermedad se da en niveles de profesionalismo muy altos, y si bien está en proceso de estudio, se cree que es una desconexión, neuronal del movimiento. Esto significa que el cerebro no sabe cómo enviar la orden a la mano y de esta manera la misma no sabe como moverse.

Codo de tenista: es una lesión de la parte lateral del codo (epicondilitis lateral), en el lugar de la inserción de los músculos extensores de la muñeca que se produce por esfuerzo excesivo de los mismos y se manifiesta con dolor.

Cefalea por tensión: dolores de cabeza o jaquecas secundarias a contracturas de músculos cervicales.

Síndrome del túnel carpiano: es la compresión del nervio mediano a la altura de la muñeca por presión de los tendones flexores de los dedos debido a su inflamación (tenosinovitis). Se manifiesta por adormecimiento del pulgar, índice y medio.

Tendinitis: inflamación de los tendones debido, en la gran mayoría de los casos, a su sobreuso. En los guitarristas los tendones más frecuentemente afectados son los de los flexores de los dedos, extensores de la muñeca y flexores del antebrazo.

Obviamente, existen muchas otras afecciones posibles, así como diferentes variedades de las mismas, pero seleccioné aquí las que han llegado a mis oídos con mayor frecuencia en estos años.

La presencia de estas enfermedades en mi tan estimado aparato auditivo se da básicamente por el exceso de estudio y/o las posturas no ergonómicas del cuerpo. Hacer fuerza excesiva con la mano izquierda, posiciones incorrectas de las muñecas, trémolos sin descanso o tantos otros malos hábitos, hacen que poco a poco, y esto es importante porque muchas veces el problema se va acumulando sin que nos enteremos, nos enfermemos.

Como humilde recomendación, me animo a proponer la búsqueda de una posición lo más anatómica posible, con ayuda obviamente del profesor, y en caso de sentir un ínfimo dolor, suspender inmediatamente el estudio, hacer descansos repetidos y nunca creer que el sufrimiento físico es aceptable (solo se me ocurre como normal aquel que se siente en los dedos de la mano izquierda cuando recién se accede al instrumento y se forman los callos).

Para finalizar y darle un cierre a este breve artículo de apreciación inicial sobre las típicas enfermedades de los guitarristas, quiero recordar algo que es ampliamente conocido, pero muchas veces olvidado o no tenido en cuenta, y nunca está de más repetirlo considerando la vorágine en la que vivimos sumergidos. Cuidemos nuestro envase, más vale prevenir que curar, y siempre: mens sana in corpore sano.

Agradezco especialmente la ayuda de la doctora Natalia Regatky para la parte técnico-médica.

Sebastián Strauchler
Junio 2006