

# ¿La música una droga?

¿Qué es la música? La música es el arte de combinar sonidos siguiendo diferentes reglas según los lugares y las épocas. Permite expresar sus opiniones y emociones. Hay diferentes tipos de música: Blues, Drum and bass, Gospel, Heavy metal, Jazz, Country, Electro, Folk, música clásica, música instrumental, música latina, música soul, Pop, Rap, Hip-hop, Reggae, RnB, Rock y muchos otros. Entonces, ¿cuál es la influencia de la música en las personas?

## Su influencia en nuestra vida

La mayor parte de la población escucha música con regularidad. En marzo de 2021, el 80 % de los franceses consideraban la música como una pasión. El 84 % de los franceses afirmaban escuchar música todos días. Y el 78 % de los franceses la consideraban como una manera de relajarse. La necesidad de escuchar música es mayor entre los jóvenes que entre las personas mayores porque los jóvenes están más en contacto con la música gracias a sus móviles a través de aplicaciones como Youtube, Spotify, Deezer y muchas otras. Y el 30 % de los jóvenes declaraban que la música es tan vital como respirar o comer. Si la música no fuera vital para algunos, la gente no sería adicta.

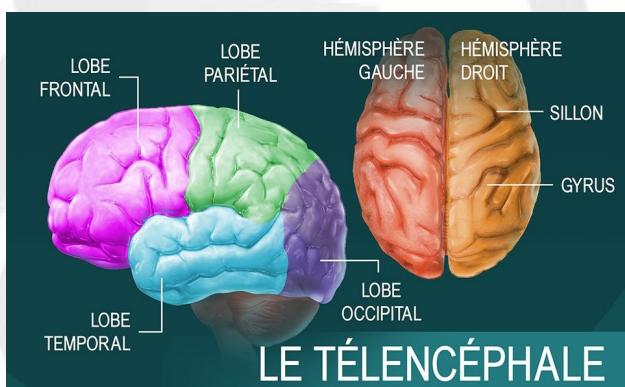
## Su influencia en nuestra salud

Pero, ¿Por qué una adicción tan fuerte a la música? La música provoca los mismos placeres que las drogas, el sexo y la comida para nuestro cerebro. Actúa sobre el cerebro, más precisamente en su hemisferio izquierdo y con letra, actúa en el hemisferio izquierdo y derecho del cerebro. Es la parte superior del lóbulo temporal, asiento de la corteza auditiva que procesa los componentes de la música, como las notas, los ritmos y la melodía. La música también usa la parte de memoria del cerebro, llamada «hipocampo». Por eso se utiliza para ayudar a personas con enfermedad de Alzheimer. (pérdida progresiva de la memoria), esto es parte de la Terapia musical. Es una terapia médica que usa la música. Puede ayudar a las personas en coma a despertarse con música familiar. Si la música pudiera ayudar a un gran número de pacientes, sería una terapia reconocida. La música tiene sus ventajas y sus inconvenientes para la salud. Por ejemplo, si escucháramos demasiada la música, repetidas veces sufriríamos pérdida auditiva parcial o total.

## ¿Por qué nos gusta la música?

Amamos la música porque nos causa emociones:

- \* La tristeza con las canciones lyrics, es decir las canciones con letras que cuentan una historia triste.
- \* La alegría con las canciones pop y rock con un tempo de al menos 150 latidos por minuto.
- \* El miedo con la música clásica que es utilizada en las músicas de horror con instrumentos como el waterphone o el piano preparado.
- \* El estrés con la música techno que incrementaba la presión sanguínea con los bajos y las percusiones.
- \* La relajación con las músicas con sonidos naturales. Y el heavy metal que redujo la frecuencia cardíaca en un 18% de la gente y la presión sanguínea en un 89 %.



Telencéfalo: el conjunto de áreas de cereza formado por estos dos hemisferios.

## Entonces, ¿cuál es la influencia de la música en la gente?

La influencia de la música en la gente es que está presente en su vida cotidiana, hasta que se haga vital para personas con determinados problemas de salud, gracias a la reacción de varias áreas del cerebro.

Lisa Grenier &  
Miguel Perrine 106

### Otras preguntas que surgen con frecuencia:

¿Cuáles fueron los tipos de música más populares en 2020?

1. La Pop
2. El Rock
3. El Rap

¿Cuáles son los beneficios de la música?

- \* Mejora el sueño
- \* Mejora las capacidades intelectuales
- \* Mejora la memoria
- \* Mejora el estado de salud en general

