

La música mejora la salud y la calidad de vida, según el profesor de cardiología, el Dr. Manuel de la Peña

Varios estudios científicos, como el publicado en International Journal of Clinical Medicine, ponen de manifiesto que escuchar música todos los días contribuye positivamente a mejorar la salud y la calidad de vida

El doctor Manuel de la Peña, académico, profesor de cardiología y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social subraya que "la música clásica influye sobre nuestro estado emocional, produciendo cambios biológicos muy positivos, como la disminución de hormonas de estrés y, como consecuencia, la reducción de la tensión arterial y de la frecuencia cardiaca".

De la Peña señala que algunos tipos de música ayudan a relajarse, a evadirse, e incluso a meditar lo que mejora directamente las constantes vitales, y esto es porque al escuchar música, se activa inconscientemente muchas de las áreas positivas del cerebro. De hecho, la música ayuda a reducir el cortisol, que es una hormona relacionada con el estrés. La música hace ser más optimista y alegre, porque contribuye a la liberación de dopamina y endorfinas, que son los neurotransmisores de la felicidad.

En definitiva, la música, al producir placer y emociones positivas, mejora la salud y calidad de vida. Es muy recomendable apuntarse a una Escuela de Baile, ya que permite realizar ejercicio físico y mental.

De la Peña añade que otra opción es acudir a conciertos en vivo, en directo, como el que va a iniciar Pitingo, creador de la Soulería, el 15 de noviembre en Madrid, donde se pueden experimentar grandes emociones positivas.

De la Peña, además de profesor de cardiología es Académico, doctor Cum Laude y escritor. Los libros que ha publicado son: "Tratado del Corazón" (2010), "Las Necesidades de los Pacientes" (2010), "Cardiopatiens" (2010), "Empresas Saludables" (2010), "e-Health" (2010), "Excelencia Sanitaria: pacientes, innovación y tecnologías" (2009), "La Satisfacción de los Pacientes" (2008), "Control del Tabaco" (2006), "Guía de la OMS sobre Vigilancia de la Salud" (2002), "Calidad en la Asistencia Sanitaria" (1999), "Cardiocheck" (1993). Y autor del blog El poder de curar

Datos de contacto:

Comunicae
637684700

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Música](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>