



¿Son tus músculos de hierro?
Prevención de lesiones en estudiantes de música

La educación postural, tan importante como la musical

La campaña “¿Son tus músculos de hierro?”, promovida por FUNDACIÓN MAPFRE en colaboración con Fundació Ciència i Art, nace con el objetivo de identificar los accidentes que sufren los músicos jóvenes, analizar sus causas y advertir sobre actitudes preventivas que deben tomarse para evitarlos.

Con este proyecto, FUNDACIÓN MAPFRE pretende sensibilizar acerca de la importancia de la **prevención de las lesiones de los músicos**.

Para alcanzar este fin, la Fundación tiene previsto llevar a cabo la distribución, en conservatorios, colegios y escuelas de música, de materiales educativos así como la realización de acciones formativas puntuales.



El proyecto “¿Son tus músculos de hierro?” forma parte de la campaña “CON MAYOR CUIDADO” que FUNDACIÓN MAPFRE desarrolla en España, Portugal e Iberoamérica desde hace varios años. Proporciona a la sociedad herramientas que le ayuden a avanzar hacia una mejora de la cultura preventiva, a través de hábitos sencillos que reduzcan las causas de los accidentes y sus lesiones.

El mejor instrumento: el ejercicio

Según las estadísticas, más del 75% de los músicos sufren, en un momento u otro de su carrera, algún tipo de afección provocada por los movimientos repetitivos, las posturas poco ergonómicas y el estrés, tanto físico como psíquico, que comporta su actividad.

La campaña se centra especialmente en los jóvenes, por ser un colectivo sensible. **Es fundamental la educación** para evitar limitaciones, a corto y/o largo plazo que impidan o dificulten poder disfrutar de los valiosos beneficios personales y sociales que supone tocar un instrumento.

Las claves de la campaña

"¿Son tus músculos de hierro?" es una campaña que pretende **sensibilizar a los instrumentistas**, especialmente a los más jóvenes, de la importancia de adoptar actitudes preventivas en su actividad responsabilizándoles sobre estilos de vida y conductas positivas de salud.

Los objetivos específicos son:

- **Facilitar a los jóvenes un material** ameno y didáctico que promueva hábitos preventivos en el manejo de sus instrumentos.
- **Proporcionar a padres y profesores información**, documentación y formación que les capacite para guiar el desarrollo del músico novel, contribuyendo **a prevenir problemas físicos o incapacidades futuras** que les dificulten su desarrollo y el disfrute al tocar un instrumento musical.
- **Desarrollar una serie de pautas de salud** para que el cuerpo responda de la mejor manera posible.



Aprender está en las manos de

- **Los estudiantes de música.**
- **Las familias**, parte clave a la hora de concienciar sobre estos riesgos, así como acerca de las medidas más indicadas para prevenirlos.
- **Los profesionales de la educación musical**, que constituyen parte fundamental del proceso de sensibilización.
- **Los profesionales de la salud**, que colaboran en la difusión de estos hábitos preventivos.

Tocamos los temas más importantes

FUNDACIÓN MAPFRE ha elaborado:

1. Material educativo y didáctico:

- **Tríptico informativo** de presentación de la campaña “¿Son tus músculos de hierro?”
- **Guía del alumno de música**, en el que a través de un “test de posibles averías”, se introduce al alumno en los objetivos de la campaña, detallando los ejercicios de prevención para antes y después de tocar.
- **Cartel de prevención**, que informa de los principales riesgos y de cómo prevenirlos, con un lenguaje sencillo y una serie de ilustraciones muy prácticas.

Los materiales han sido desarrollados por médicos, fisioterapeutas, educadores, músicos y están disponibles en castellano, catalán e inglés. Son novedosos, fáciles de lectura y de puesta en práctica, permitiendo a todos los interesados una fácil utilización e implantación en su vida diaria: clase, casa, consulta médica, centro de rehabilitación...

2. Actividades complementarias:

- **Charlas, conferencias**, que se irán anunciando en la página web, en la que están disponibles todos los materiales: www.conmayorcuidado.com

Colaboradores:

- **Fundació Ciència i Art**, que ha elaborado el material didáctico.
- **La Generalitat de Catalunya.**
- **Conservatori Liceu y la Associació de Conservatoris de Catalunya.**



Si se desea más información sobre el proyecto “CON MAYOR CUIDADO” o quiere colaborar en su difusión, póngase en contacto con nosotros a través de la web

www.conmayorcuidado.com

www.fundacionmapfre.com

o llame al 91 581 26 03

FUNDACIÓN MAPFRE

FUNDACIÓN **MAPFRE**

Con la colaboración de:



**Generalitat
de Catalunya**



**CONSERVATORI
LICEU**



Associació de Conservatoris de Catalunya

www.fundacionmapfre.com

www.conmayorcuidado.com