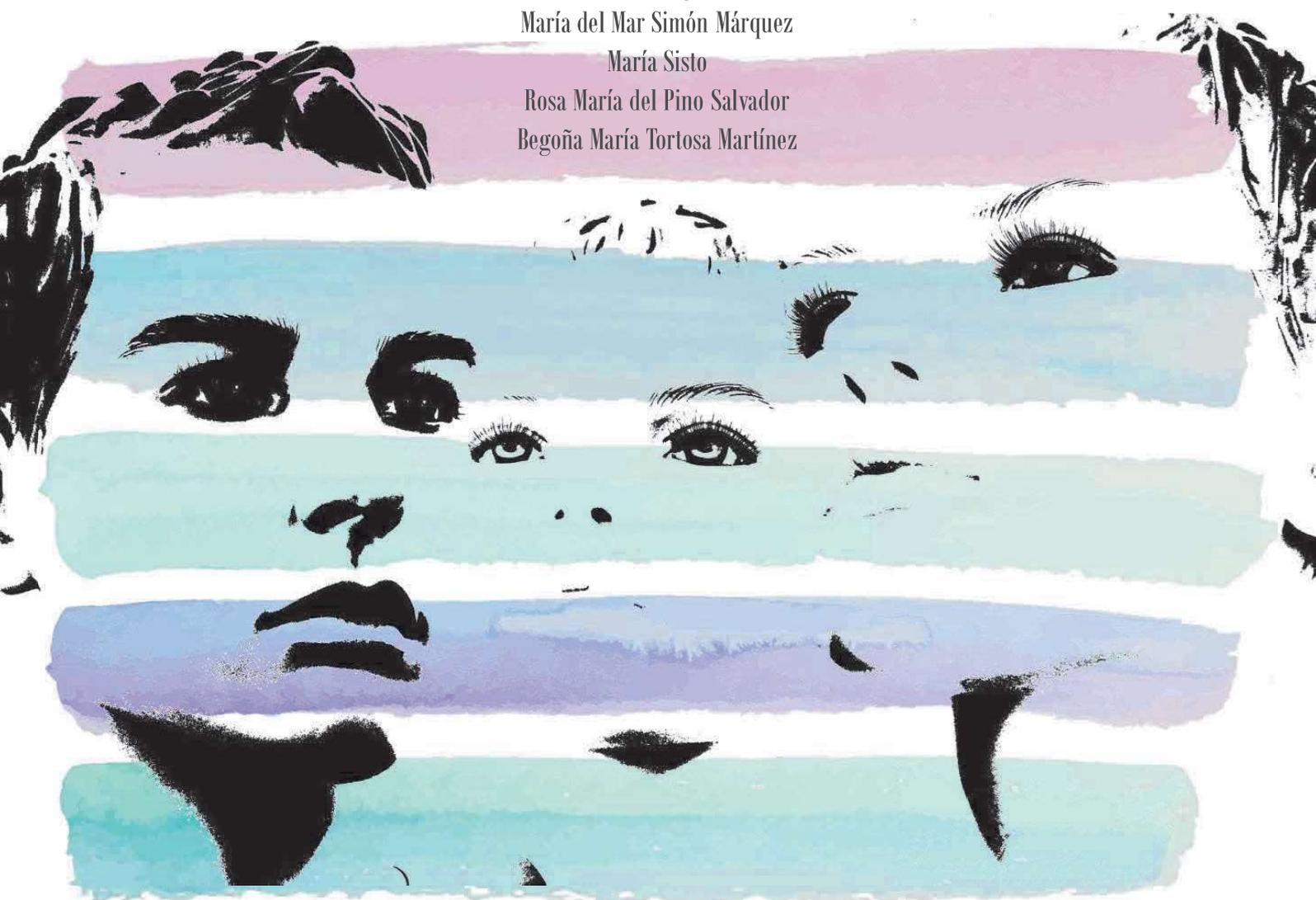


INNOVACIÓN DOCENTE E INVESTIGACIÓN EN ARTE Y HUMANIDADES

AVANZANDO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Comps.

José Jesús Gázquez Linares
María del Mar Molero Jurado
África Martos Martínez
Ana Belén Barragán Martín
María del Mar Simón Márquez
María Sisto
Rosa María del Pino Salvador
Begoña María Tortosa Martínez



Dykinson, S.L.

CAPÍTULO 33

LA SALUD DE LAS INSTRUMENTISTAS DE VIENTO Y CANTANTES DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

AINTZANE BARONA RUIZ* Y VICENTA GISBERT CAUDELI**

**Conservatorio Profesional de Música Juan Crisóstomo de Arriaga;*

***Universidad Internacional De La Rioja*

INTRODUCCIÓN

El modelo patriarcal ha perpetuado un modelo de interpretación y educación musical en el que la mujer ha tenido dificultades para acceder como músico a determinados espacios públicos, estilos e instrumentos. Esto ha afectado directamente a la elección instrumental del alumnado y a las salidas profesionales de las mujeres en composición y dirección orquestal.

Las discriminaciones de género han intervenido, e intervienen, en la mayoría de actividades y de decisiones de la vida cotidiana afectando a las mujeres músicos en todos los aspectos de su vida (Ayats, 2017). Ya desde la época antigua, la labor musical que desempeñaba la mujer se limitaba al entorno familiar, siendo las chicas de la alta sociedad las que recibían clases de piano o de canto ofreciendo conciertos sólo en reuniones familiares (Pérez, 2011).

En el siglo XVIII no estaba bien visto que la mujer se saliera de su rol como madre y esposa por lo que su participación en ambientes musicales era limitada. Además, a lo largo de la historia muchos instrumentos fueron prohibidos y considerados inapropiados para las mujeres, como es el caso de los instrumentos de viento, por tener que deformar la cara para poder ser interpretados o por estar asociados a imágenes fálicas (Picazo, 2019).

Estas son las causas por las que pocas mujeres antes del siglo XX destacasen como violinistas, fagotistas, violonchelistas o trompetistas (Ayats, 2017), limitándose sólo a instrumentos como el clavicémbalo, piano o instrumentos de cuerda pulsada por ser considerados pertinentes la posición que se adopta al ser interpretados, por ser propios de acompañar al canto en las viviendas, además de preservar en público la manifestación de la figura femenina. Aun así, a lo largo del siglo XVIII pocas mujeres consiguieron tocar el violín de forma profesional por la prohibición de la participación de las mujeres en las orquestas (Picazo, 2019).

Por eso, es difícil encontrar a lo largo de la historia la labor realizada por las mujeres de Occidente en la música clásica ya que, durante siglos, la música ha estado

reservada indudablemente a los hombres silenciando así a célebres intérpretes y compositoras femeninas dejándolas apartadas de su actividad artística.

Si nos preguntasen por el nombre de alguna compositora de música clásica, es probable que nos resulte difícil responder, mientras que la numeración sería extensa si fueran compositores masculinos. Está claro que la mujer ha sido relegada a un segundo plano en todas las artes, incluida la música (Quiñones, 2019), dando lugar al desconocimiento que se tiene de las mujeres que tuvieron que hacer frente a la sociedad de sus épocas para poder desarrollar su talento musical.

Esta invisibilidad de la mujer en la música, hace que el número de publicaciones sobre los trastornos fisiológicos que surgen por el exceso de presión intrabdominal en mujeres instrumentistas de viento y cantantes sean mínimas, a pesar de que provocan la aparición de patologías abdominales e incluso el daño en la musculatura del suelo pélvico pudiendo provocar pérdidas de orina o prolapso.

Durante la ejecución instrumental, para poder sostener el esfuerzo durante la espiración, las instrumentistas de viento y cantantes se ven obligados a sufrir diferentes presiones internas (Dhule, Sunita, y Gawali, 2013). Estas presiones aumentarían por la realización de la Maniobra de Valsalva (MV), habiendo distintos estudios que compararían tocar un instrumento de viento con la ejecución de esta maniobra (Schmidtman, Jahnke, Seidel, Sickenberger, y Grein, 2011; Hervás, 2018). La contracción del musculo abdominal en la MV aumenta la presión intrabdominal (Elghozi, Girard, Fritsch, Laude, y Petitprez, 2008) y si se realiza de manera repetida y continuada, provocaría la fatiga del suelo pélvico cediendo así ante los empujes constantes (Rial y Pinsach, 2015).

“El sonido puede ser hermoso sin ser bueno” (Pichaureau, 1997). Esta cita afirma que la calidad musical no implica disponer de una técnica segura, saludable y eficaz. Si sobrecargamos la musculatura, a largo plazo podrían aparecer patologías relacionadas con nuestra profesión por el abuso de la musculatura, el manejo inadecuado de las presiones ejercidas y el exceso de trabajo del conjunto de órganos (Hutois, 2015).

Estas patologías pueden surgir durante el aprendizaje del instrumento por adquirir malos hábitos posturales por falta de conocimiento del funcionamiento tanto corporal como del mecanismo respiratorio. Estas serían las casusas que podrían dificultar la interpretación instrumental e incluso afectar a la morfología corporal del alumnado (Elgström, 2017).

Tocar un instrumento de viento o cantar requiere un apoyo diafragmático que genera una presión intrabdominal importante, por eso a lo largo del embarazo puede suceder que no se vea afectado dicho apoyo porque la masa uterina ofrece un soporte estable y sólido al diafragma. Pero, después del embarazo esto desaparece y es entonces cuando las cantantes jóvenes pueden verse afectadas por la pérdida de

orina al no disponer de la tonicidad suficiente en el transversario y en el periné para poder soportar dicha presión intrabdominal (Hutois, 2013).

Como afirma Landa (2020), titulada superior en acordeón y profesora de Técnica Alexander: “la calidad del estudio es fundamental para todo músico, y el riesgo que podemos correr en este estado de alerta continua, es no parar y pensar, sino repetir automáticamente, reforzando los hábitos inconscientes (tanto mentales como corporales)” (p. 627).

Por eso, el objetivo principal de este trabajo es analizar los síntomas más frecuentes de las disfunciones del suelo pélvico que puedan presentar las instrumentistas de viento y cantantes.

Derivados del anterior, también son nuestros objetivos identificar los factores de riesgo y las pautas de prevención donde se tenga en cuenta la importancia de la conciencia corporal y una técnica eficaz de estudio, además de fomentar la importancia de impartir desde los inicios instrumentales hasta las enseñanzas superiores asignaturas donde se trabaje el suelo pélvico y la región abdominal para evitar así posibles lesiones relacionadas con el instrumento.

Y, por último, indagar sobre las pautas respiratorias y corporales que puedan mejorar el reinicio de la interpretación instrumental o vocal tras el embarazo.

MÉTODO

Para dar a conocer y describir las dificultades de la mujer en la educación musical y las posibles patologías o trastornos fisiológicos más frecuentes que puedan presentar las instrumentistas de viento y cantantes, se ha realizado una revisión de la literatura con el objetivo de proveer elementos para recopilar información ya existente sobre los temas expuestos.

Los términos utilizados para la búsqueda fueron: Instrumentos de viento, género, salud, educación musical, suelo pélvico e incontinencia urinaria.

Con el propósito de contextualizar el objeto de estudio que se va a abordar, incluimos a continuación la siguiente información que creemos que es necesaria para entender la problemática.

A lo largo de toda la Historia de la Música aparecen sesgos incluido en el propio lenguaje musical como los que remarca Loizaga (Bolaño, 2015):

“... se denominan cadencias femeninas a las terminaciones también llamadas imperfectas, ritmos femeninos a los que su acento recae en la parte débil y tema femenino al tema secundario de la sonata, relegado al tema principal también denominado masculino”.

Es mediante el lenguaje de la música y los libros de texto, entre otros, donde los sesgos de género se difunden. Por eso, es fundamental que se revisen los discursos y las prácticas en los procesos educativos para que no sean influyentes en la elección

de un instrumento musical o en los modos de comportamiento ante cualquier situación, incluso la influencia de cara al mundo laboral (Bolaño, 2015). Es por esto que el problema de la igualdad de género según Verónica Sabbag, diplomática de la Unión Europea y fundadora de United Voices for Peace, se aprecia más en la música (Quiñones, 2019).

En el estudio de la Asociación Clásicas y Modernas en colaboración con la Fundación SGAE, Asociación Mujeres en la Música y Asociación Mujeres Creadoras de Música en España (2019), se demuestra que, aunque en el campo de la interpretación en los últimos años es donde más se ha progresado, los objetivos buscados por la Ley Orgánica 3/2007 para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres están muy lejos de la realidad.

Los resultados de dicho estudio manifiestan que apenas el 1% de las obras programadas en la temporada 2016-2017 por las orquestas sinfónicas españolas corresponden a mujeres. Asimismo, solo el 5% de los directores de orquesta son mujeres, alcanzando la cifra de 8 directoras frente a 167 directores. Estas 8 directoras han dirigido en total el 4% de los conciertos programados, siendo 24 las obras dirigidas por mujeres de 668 conciertos analizados. Además, apenas existen obras de mujeres en las programaciones de las orquestas sinfónicas españolas.

Respecto a los conservatorios superiores de música, teniendo en cuenta que cada vez es mayor el número de alumnas en las aulas y que el 43% del total de titulados superiores en cualquier especialidad son mujeres, sólo el 29% corresponde a alumnas con titulación superior en Composición y el 24% con titulación superior de Dirección.

En la investigación que realizaron con compositores Bennett, Sally, Hope, Goh y Hennekam (2018), expusieron que en los estudios superiores de música en contadas ocasiones incluyeron música compuesta por mujeres. Esto confirma que en la educación musical la perspectiva de género no está incluida en los planes de estudio (Loizaga, 2005).

Por eso, la educación superior de música debe estimular al alumnado hacia una comprensión más amplia y crítica abordando el trabajo de género. Además, dado que la práctica docente tiene una gran repercusión en la formación estudiantil, una sugerencia podría ser invitar a mujeres compositoras a impartir conferencias exponiendo así a modelos femeninos (Bennett, Sally, Hope, Goh, y Hennekam, 2018).

Es evidente que la incorporación de la mujer al campo de la interpretación, composición y dirección orquestal ha sido un proceso muy lento (Soler-Campo, 2016). Aunque a día de hoy, se ha avanzado en cuestión de igualdad, todavía es escasa la participación de las mujeres en esas áreas, por causas relacionadas con aspectos sociales y culturales, como se demuestra en la investigación de (Bonastre, 2019).

Para visualizar a las grandes compositoras actuales e históricas, la musicóloga y flautista Sakira Ventura ha creado un mapa interactivo (<https://svmusicology.com/mapa/>) por orden cronológico y con la ubicación en los lugares de nacimiento para mostrar la faceta musical de 300 mujeres compositoras de todo el mundo y la trayectoria de todas ellas. Esta herramienta podría ser de gran utilidad para musicólogos y profesorado para incluirlo como herramienta en su guía didáctica (Suárez, 2020).

Así mismo, el “colectivo musical feminista” Fusa Activa, hacen labores de difusión de “proyectos feministas o antipatriarcales” relacionados con la música y ofrecen una base de datos completa con información de grupos mixtos y los que están únicamente formados por mujeres (Andrés, 2016). Además, la Asociación de Autores, Compositores y Editores de Música (Sacem) junto con Claire Bodin han creado una web para referenciar a compositoras clásicas: presencecompositrices.com (Colpisa, 2020).

Este sesgo de género podría estar relacionado con la escasez de literatura sobre los trastornos fisiológicos en mujeres instrumentistas de viento y cantantes que conllevan aumentos excesivos de presión intrabdominal de manera repetida en el abdomen pudiendo provocar la aparición de patologías abdominales e incluso dañar la musculatura del suelo pélvico si éste está debilitado o poco fortalecido, ocasionando un mayor riesgo de incontinencia urinaria en mujeres jóvenes (Masteling, Mascarenhas, y Natal, 2015).

Tanto los/las instrumentistas de viento como los/las cantantes, pueden corregir problemas musculares, articulares o de embocadura mediante la observación externa por un especialista o por el propio sujeto recurriendo a grabaciones o a la incorporación de un espejo en el aula o sala de estudio o ensayo. El problema es mayor en las dolencias internas, ya que, al no poder visualizar lo que ocurre en el abdomen, no se toma conciencia del sobre esfuerzo que se está realizando, basándose siempre en sensaciones y percepciones que se suceden durante el estudio o la realización de conciertos.

En cuanto a la pelvis femenina, en pleno siglo XXI sigue siendo una gran desconocida, aunque empieza a ser investigada y estudiada. En ella se sitúa el suelo pélvico o periné, un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior y tiene como función sostener las vísceras abdominales en la posición adecuada. Además, cierra los conductos (uretra, vagina y recto) evitando la salida de los fluidos como la orina, gases y las heces al exterior. Sobre él recaen todos los aumentos de presión intraabdominal provocados por el descenso del diafragma absorbiendo el movimiento de las vísceras ocurriendo en actividades como saltar, hacer abdominales, reír, gritar, cantar y tocar instrumentos de viento (Rial y Pinsach, 2015).

Aunque la principal función del diafragma es la inspiración, también forma parte en la estabilidad, postura, digestión, circulación, gestión de las emociones e incluso en los pujos expulsivos del parto. Por eso, las emociones negativas bloquean la movilidad del diafragma, acortándolo o provocando su rigidez (Rial y Pinsach, 2015). Para el/la músico instrumentista de viento o cantante, si se consiguiera tener el diafragma libre, sin tensiones y con amplio movimiento, se lograría un gran rendimiento instrumental además de mayor calidad de vida. Dichas tensiones mecánicas que se realizan tanto en los instrumentos de viento como en el canto, constituyen un posible riesgo de trastorno pelviperineales (Paul y Bader, 2019; Mitchell, Adam, Volg, y Drake, 2015; Eceiza, 2015).

De acuerdo con los estudios realizados a deportistas que llevan a cabo ejercicios de alto impacto, como el de Brito, Oliveira de Paiva, y Souto (2018), queda claro que, si el suelo pélvico no presenta un estado óptimo, bien porque ha sufrido algún daño por un parto o porque está alterado, la presión que se genera en el interior puede ser lesiva, llegando a provocar pérdidas de orina o prolapsos. Ser instrumentista de viento y cantante profesional junto con el primer parto vaginal, son factores de riesgo perineal (Resel y Moreno, 2000). Muchos cantantes e instrumentistas de viento han deteriorado su suelo pélvico por el uso incorrecto de la zona abdominal (Velázquez, 2013).

Por eso, es fundamental entender que para prevenir el debilitamiento de esta musculatura debemos intentar siempre contrarrestar el exceso de presión que recibe para evitar que los órganos pélvicos se vean sometidos a un empuje por parte del abdomen. En el estudio de Paul y Bader (2019) se demostró que la prevalencia de IU en las cantantes de la investigación era mucho más alta que el de la población general (48,5% frente al 29,2%) siendo uno de los factores de riesgo el empuje abdominal que realizaban las cantantes a la hora de cantar.

La fisioterapeuta Ana Velázquez (2020) comenta en su libro (El artista sin dolor), la necesidad de saber direccionar la fuerza a la hora de realizar un esfuerzo y aplicarlo a la vida diaria para disminuir un posible caso de lesión derivado de nuestra práctica instrumental o vocal. A la hora de soplar para conseguir un apoyo inferior, aconseja no apretar la barriga hacia fuera ya que puede provocar a largo plazo hernias inguinales, prolapsos, pérdidas de orina, etc. Además, es importante cuidar tanto una alimentación adecuada y equilibrada (Kapsetaki y Easmon, 2019) como la postura corporal para no debilitar el suelo pélvico (López y García, 2018).

En un estudio realizado a mujeres con IU de esfuerzo, urgencia y mixta en el Centro Urológico San Ignacio de Sevilla, concluyeron que la IU tiene una gran repercusión tanto en sus vidas, en la percepción de la salud como en el aspecto físico (Suárez, Medrano, Díaz, de la Casa, Chillón, Chamorro, 2013). Realmente, hasta que el periné deja de funcionar con normalidad no somos conscientes del papel tan

importante que juega en la salud física y mental femenina teniendo en cuenta que los músicos enfermos no suelen desvelar su enfermedad por vergüenza o por miedo a perder su prestigio profesional (Almonacid-Canseco, Gil-Beltrán, López-Jorge, y Bolancé-Ruiz, 2013). Esto provoca un aislamiento generando un aumento de los estados depresivos que lo convierten en un problema muy relevante en la sociedad moderna, además de ocasionar ansiedad o trastornos del sueño (Rosset y Odam, 2010).

Tocar un instrumento o cantar, requiere de muchas horas de ensayo diario, de autodisciplina y exigencia, casi siempre individual, reduciendo por tanto la socialización propiciada por la interpretación colectiva. Además, el profesorado de música no educa, por carecer éstos de preparación, sobre cómo ejercitarse para obtener mejor rendimiento físico y en consonancia, obtener mejor rendimiento instrumental o vocal (Rosset y Odam, 2010) siendo nuestro trabajo equiparable con el de un deportista de élite (Iñesta, 2006). Por eso, es muy importante, antes de empezar a trabajar cualquier técnica instrumental, conocer bien nuestro cuerpo para estar libre de tensiones corporales y poder expresarnos libremente (Velázquez, 2020).

Si el exceso de tensión muscular, la fatiga muscular, el descanso insuficiente y la postura inadecuada, entre otros, son los causantes de provocar una lesión, esto supone que no basta sólo con aprender durante años técnica instrumental. Según Velázquez (2020) se debe entender el cuerpo por separado, sintiendo las distintas partes y la propiocepción para más tarde aplicarlas al instrumento y obtener así un resultado más óptimo.

Además, las instrumentistas de viento y cantantes realizan aumentos excesivos de presión intrabdominal de forma repetida y prolongada para la producción del sonido. De esta forma, el riesgo de trastornos fisiológicos marca una diferencia determinante respecto de los demás instrumentos, ya que todos son susceptibles de presentar trastornos musculares.

Por lo tanto, es de suma importancia que el profesorado reciba formación en salud corporal y técnicas de estudio para inculcar al alumnado la importancia de cuidar su cuerpo desde los inicios por el hecho de que los problemas posturales están menos arraigados (Roset-Llobet, Rosinés-Cubells, y Saló-Orfila, 2000). Además, es el profesorado el que debe actuar derivando al alumno/a al profesional correspondiente cuando presenta alguna lesión, por eso la necesidad de ser atendido de manera interdisciplinar (Velázquez, 2020).

Generalmente el músico conoce el instrumento antes de conocer su cuerpo, por eso según Velázquez (2020) la asignatura de desarrollo del cuerpo en escena debería de estar implantada en conservatorios y escuelas de música para explicar la anatomía básica del cuerpo y evitar así futuras lesiones. Además, esto refuerza la

conclusión que se propone en multitud de estudios de recibir una formación en salud y prevención para evitar lesiones relacionadas con la práctica instrumental (Mayoral, 2015). “Más estado de calma durante nuestro estudio y más conocimiento constante de un@ mism@” (Landa, 2020, p.460).

RESULTADOS

Según los resultados obtenidos se podría proponer la formación del músico en higiene postural desde los inicios instrumentales, además de plantear unas pautas de mejora que favorezcan la prevención de enfermedades en las instrumentistas de viento y cantantes.

La incontinencia urinaria suele producirse más frecuentemente en mujeres que en hombres pudiendo dar lugar a una incapacidad temporal e incluso llegando a poder ser considerada como incapacidad permanente total cuando se realizan trabajos que requieren esfuerzos, o impiden el acceso rápido a los aseos. Además, aunque sea menos frecuente podría ser constitutiva como una incapacidad permanente absoluta (Toro Pujol Abogados, 2020).

Por eso, se sugiere la incorporación de las disfunciones del suelo pélvico y sus síntomas en las instrumentistas de viento y cantantes dentro del cuadro de enfermedades profesionales que aprueba el Real Decreto 1150/2015, de 18 de diciembre, para que sean tratadas como enfermedad profesional.

DISCUSIÓN/CONCLUSIONES

Al igual que en el deporte, el esfuerzo que se realiza al tocar o cantar debería considerarse una actividad de riesgo para el suelo pélvico, por eso nos parece esencial divulgar e informar a las mujeres instrumentistas de viento y cantantes sobre los posibles riesgos perineales que surgen de la interpretación instrumental o vocal, además de los beneficios que tendría un tratamiento a tiempo e individualizado.

Esta cuestión se vería reforzada, ya que a lo largo de la enseñanza musical existe un gran vacío tanto en la formación de profesorado como en los planes de estudio en asignaturas ligadas al género donde apoyen el desarrollo profesional de las mujeres compositoras, directoras e intérpretes, su inclusión en el mercado laboral, la no asociación de género a la hora de elegir un instrumento musical así como la revisión y actualización de los libros para erradicar el modelo patriarcal, entre otros muchos aspectos.

Con los resultados de la investigación, confirmaríamos si las instrumentistas de viento y cantantes tienen conocimiento sobre las lesiones que puedan derivar del desempeño de su actividad artística y si aplican medidas de prevención.

Además, sería aconsejable que hubiera un refuerzo interdisciplinar de profesionales, tanto en conservatorios como en escuelas de música, orquestas, bandas, etc., que trabajen el cuerpo para obtener mayor fluidez y obtener así mejor rendimiento instrumental o vocal.

REFERENCIAS

- Almonacid-Canseco, G., Gil-Beltrán, I., López-Jorge, I., y Bolancé -Ruiz, I. (2013). Medicina y seguridad del trabajo. *Medicina y Seguridad del Trabajo (Internet)*, 59(230), 124-145.
- Andrés, R. (2016). *Una base de datos visibiliza a las mujeres que se dedican a la música. La Vanguardia*.
- Ayats, J. (2017). *Instrumentos musicales y mujeres*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://ajuntament.barcelona.cat/museumusica/es/blog/instrumentos-musicales-y-mujeres>.
- Bennett, D., Sally, M., Hope, C., Goh, T., y Hennekam, S. (2018). Creating a career as a woman composer: Implications for music higher education. *British Journal of Music Education*, 35(3), 237-253.
- Bolaño, M. E. (2015). Sesgos de género a través del currículum oculto de educación musical. *RES, Revista de Educación Social*, 21.
- Bonastre, C. (2019). *El aprendizaje expresivo y las diferencias de género en la Educación Superior de Música*. LEEME. Recuperado de <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME/article/view/15679>.
- Brito, A.M., Oliveira de Paiva, C.R., y Souto, C.W. (2018). Prevalence of urinary incontinence in high-impact sports athletes and their association with knowledge, attitude and practice about this dysfunction. *European Journal of Sport Science*, 18(10).
- Clásicas y modernas. (2019). *¿Dónde están las mujeres en la música sinfónica?* Temporada 2016-2017, Primera Edición. Recuperado de http://www.fundacionsgae.org/es-ES/SitePages/Mediateca_Detalle.aspx?i=126.
- Colpisa, A.F.P. (2020). *Una web rescata miles de obras de 770 compositoras clásicas relegadas*. Laverdad/Música.
- Dhule, S.S., Sunita, B.N., y Gawali, S.R. (2013). Pulmonary Function Tests in Wind Instrument Players. *International Journal of Science and Research*, 2(5), 384-386.
- Eceiza, A. (2015). *La maniobra de Valsalva, el pujo espontáneo y las diferentes posiciones durante el periodo expansivo del parto en las lesiones del suelo pélvico* (Trabajo fin de grado). Navarra, España: Universidad Pública de Navarra.
- Elghozi, J.L., Girard, A., Fritsch, P., Laude, D., y Petitprez, J.L. (2008). Tuba players reproduce a Valsalva maneuver while playing high notes. *Clinical Autonomic Research*, 18(2), 96-104.
- Elgström, E. (2017). La técnica fisioterapéutica de Françoise Mézières: una solución efectiva para la corrección de las problemáticas posturales y respiratorias de los instrumentistas de viento. *Arte y Salud*, 17, 225-231.
- Hervás, A. (2018). El glaucoma y los músicos de viento. Dra. Ana Hervás, especialista oftalmóloga de la Unidad de Medicina de la Música y de las Artes Escénicas en el Hospital de

Manises. Recuperado de <https://www.hospitalmanises.es/blog/el-glaucoma-y-los-musicos-de-viento/>

Hutois, M. (2013). Chant et post-partum. *Médecine des Arts*, 74, 17-24.

Hutois, M. (2015). Les vents et la voix, un même soufflé? *Médecine des Arts*, 80, 4-17.

Iñesta, C. (2006). *Demanda fisiológica en músicos profesionales* (Tesis doctoral). Asturias, España: Universidad de Oviedo.

Kapsetaki, M.E. y Easmon, Ch. (2019). Eating disorders in musicians: a survey investigating self-reported eating disorders of musicians. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 541-549.

Landa, A. (2020). *El estudio del músico. Flautista, Revista especializada*. Recuperado de <https://revistaflautista.com/archivos/460>.

Landa, A. (2020). *Retomando el inicio de curso. Flautista, Revista especializada*. Recuperado de <https://revistaflautista.com/archivos/627>.

Loizaga, M. (2005). Los estudios de género en la Educación Musical. Revisión crítica. *Musiker*, 14, 159-172.

López, R., y García, E. (2018). *Tu suelo pélvico. Ese gran desconocido*. Barcelona, España: Editorial Planeta.

Masteling, M., Mascarenhas, T., y Natal, R. (2015). Urinary Incontinence in Musicians: A Preliminary Study. February 2015. IEEE 4th Portuguese BioEngineering Meeting, 26-28, Porto, Portugal.

Mayoral, M.R. (2015). *Análisis de los modelos de prevención y Educación para la Salud en los Conservatorios superiores de música* (Tesis doctoral). Cáceres, España: Universidad de Extremadura.

Mitchell, Adam W. M., Volg, W., y Drake, R. L. (2015). *Gray Anatomía para estudiantes*. España: S.A. Elseiver.

Paul, E., y Bader, G. (2019). Le cahnt et le perinée: une liaison dangereuse. *Médecine des Arts*, 87, 18-24.

Pérez, Z. (2011). *La mujer en la música*. Musikawa. Recuperado de <https://www.musikawa.es/la-mujer-en-la-musica/>

Picazo, M. (2019). La figura de las mujeres en la historia del violín, por Marina Picazo Gutiérrez. *Digital Melómano*, 249. Recuperado de <https://www.melomanodigital.com/la-figura-de-las-mujeres-en-la-historia-del-violin/>

Pichaureau, R. (1997). *Une leçon de trompette "live"*. Recuperado de http://la.trompette.free.fr/Pichaureau/a_tous_vents.htm

Quiñones, L. (2019). *Mujeres en la música, silenciadas por la desigualdad de género*. Noticias ONU/ Mujer. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2019/02/1450871>.

Resel L., y Moreno, J. (2000). *Atlas de la Incontinencia Urinaria*. Editorial: L. Resel.

Rial, T., y Pinsach, P. (2015). *Ejercicios Hipopresivos. Muchos más que abdominales*. Madrid, España: La esfera de los libros, S. L.

Roset-Llobet, J., Rosinés-Cubells, D., Saló-Orfila, J. (2000). Detección de factores de riesgo en los músicos de Cataluña. *Medical Problems of Performings Artist*, 15,167-174.

Rosset i Llobet, J., y Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico*. Badalona, España: Paidotribo.

Schmidtmann, G., Jahnke, S., Seidel, E.J., Sickenberger, W., y Grein, H.J. (2011). Intraocular pressure fluctuations in professional brass and woodwind musicians during common playing conditions. *Graefes Archive Clinical Experimental Ophthalmol*, 249(6), 895-901.

Soler-Campo, S. (2016). Mujeres y Música. Obstáculos vencidos y caminos por recorrer. *Dossiers Femenistes*, 21, 157-174.

Suárez, A. (2020). Programas un alto en el camino. Sakira Ventura, musicóloga: “*Nuestra aspiración tiene que ser que las mujeres aparezcan integradas en la historia de la música*”. Onda Cero. Recuperado de https://www.ondacero.es/programas/un-alto-en-camino/audios-podcast/sakira-ventura-musicologa-nuestra-aspiracion-tiene-ser-mujeres-aparezcan-integradas-historia-musica_202008025f268f9cbc7ad800017cad79.html

Suárez, C.M., Medrano, E., Díaz, E., de la Casa, M., Chillón, R., y Chamorro, G., (2013). Afectación de la calidad de vida en mujeres con incontinencia urinaria. *Fisioterapia*, 35(1), 18-23.

Toro Pujol Abogados (2020). *Incapacidad Laboral por incontinencia urinaria. Abogados especialistas en incapacidad permanente*. Recuperado de <https://www.bufetetoro.com/abogados-seguridad-social/incapacidad-laboral-incontinencia-urinaria/>

Velázquez, A. (2013). *Como vivir sin dolor si eres músico. La mejor postura. Técnicas y ejercicios para alcanzar una mejor calidad musical evitando dolores y lesiones*. Barcelona, España: Robinbook.

Velázquez, A. (2020). *El artista sin dolor. Técnicas para evitar dolores y lesiones y alcanzar una óptima interpretación*. Barcelona, España: Ma non troppo.

