



Vigilada Mineducación

CLARINETISTAS Y SALUD FÍSICA: UNA MIRADA A LAS LESIONES  
MUSCULOESQUELÉTICAS EN CLARINETISTAS DE LA CIUDAD DE  
MEDELLÍN

Clarinetists and Physical Health: An Examination of Musculoskeletal Injuries in  
Clarinetists from the City of Medellín

ELIANA PATRICIA ARANGO OSPINA

Artículo Académico

Asesor

Juan David Manco, PhD

UNIVERSIDAD EAFIT  
ESCUELA DE HUMANIDADES  
MAESTRÍA EN MÚSICA  
MEDELLÍN

2024

# CLARINETISTAS Y SALUD FÍSICA: UNA MIRADA A LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN CLARINETISTAS DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN<sup>1</sup>

**Eliana Patricia Arango Ospina**  
**eliarango5@gmail.com**

## **Resumen**

Este artículo se propone identificar las lesiones musculoesqueléticas más recurrentes en los músicos clarinetistas de la ciudad de Medellín, reconocer sus causas y consecuencias; así como plantear la importancia del cuidado para su prevención. Tras contextualizar el tema mediante la literatura existente, se realizó una encuesta a siete clarinetistas profesionales activos y siete clarinetistas estudiantes. Los resultados revelaron que todos los encuestados experimentaron alguna enfermedad o dolor relacionado con la práctica del clarinete. Se mencionaron patologías como tendinitis en la mano y dolores en la parte superior del cuerpo, asociados comúnmente con malos hábitos y malas prácticas del instrumento, todos adquiridos desde los primeros años de estudio. Se concluye que los clarinetistas de la ciudad de Medellín están expuestos a un alto riesgo de desarrollar lesiones debido a diversos factores. Estos problemas parecen ser recurrentes y pueden tener un impacto significativo en la salud física de los músicos.

**Palabras clave:** Músicos clarinetistas, lesiones musculoesqueléticas, patologías recurrentes, salud y actividad física, Medellín.

---

<sup>1</sup> Artículo académico presentado para optar al título de Magíster en Música. Universidad EAFIT. Escuela de Artes y Humanidades. Medellín, 2024. Asesor: Juan David Manco, Doctor en Artes.

**Abstract**

This article aims to identify the most recurrent musculoskeletal injuries in clarinet musicians in the city of Medellín, recognize their causes and consequences, and propose the importance of care for their prevention. After contextualizing the topic through existing literature, a survey was conducted among seven active professional clarinetists and seven student clarinetists. The results revealed that all respondents experienced some form of illness or pain related to clarinet practice. Pathologies such as hand tendonitis and upper body pains were mentioned, commonly associated with poor habits and improper instrument practices, all acquired from the early years of study. It is concluded that clarinetists in the city of Medellín are exposed to a high risk of developing injuries due to various factors. These issues appear to be recurrent and can have a significant impact on the physical health of musicians.

**Keywords:** Clarinetist, musculoskeletal injuries, recurrent pathologies, health and physical activity, Medellín.

## Introducción

Los músicos clarinetistas, han desarrollado destrezas técnicas con las que desempeñan un papel esencial en el campo musical, sin embargo, detrás de todas estas horas de dedicación, se encuentran desafíos físicos significativos que a menudo son pasados por alto, pues la práctica del clarinete requiere un alto nivel de habilidades físicas, que genera al intérprete el deseo exhausto de perfeccionar su arte y compartirlo con el público alrededor del mundo, pero también lo lleva a enfrentar enfermedades y lesiones musculoesqueléticas. Estas lesiones se suelen dar en la mayoría de los casos en el tren superior del cuerpo humano, es decir, se encuentran en músculos que integran la cara, los hombros, la espalda, y los brazos y manos, estas últimas partes siendo las más afectadas. Según Cantó Carrillo (2008, p. 1), para un clarinetista, las extremidades superiores no solo son necesarias para sostener el instrumento y otras acciones como mover los dedos, sino que también influyen en aspectos importantes como la respiración, el apoyo y la posición de la boca. Esto se convierte en un factor que amenaza constantemente la capacidad de los músicos clarinetistas para interpretar, para trabajar, y sobre todo, para disfrutar de una profesión musical duradera.

A pesar de la importancia de la salud para el bienestar de cualquier persona, en este caso, los clarinetistas, se podría considerar que las investigaciones e informaciones en este campo son limitadas. Muchos de los estudios e investigaciones realizadas hasta ahora se han centrado en ciertas condiciones y/o enfermedades específicas. Guzmán (2015) en su artículo *Cinco lesiones y enfermedades que comúnmente afectan a los músicos*, nos contextualiza sobre las lesiones que no solo padecen los instrumentistas en general, sino que también padecen los músicos que interpretan instrumentos de viento, como los clarinetistas, siendo así los cinco más comunes: tendinitis, síndrome de sobrecarga muscular, tinitus, síndrome de túnel carpiano y síndrome de Satchmo.

Otros autores aseguran que las principales dolencias y desarrollo de lesiones musculoesqueléticas provienen desde la espalda y columna (Granda Vera, Loreto Lledó Sempere y Barbero Álvarez, 2011). Sin embargo, este tema no ha sido tratado con la suficiente importancia como para comprender de manera más profunda los beneficios de ser una persona saludable consciente de su estado físico y de prevenir condiciones y/o enfermedades musculoesqueléticas, es por eso que en este artículo se propone abordar y explorar con más profundidad y de una manera más local, en la ciudad de Medellín, los

aspectos que vinculan en la música, la salud física y la importancia de prácticas saludables para la prevención de lesiones en los clarinetistas.

En una ciudad donde la música está tomando más importancia, es importante comprender entre el gremio de clarinetistas, cuáles son esas enfermedades a las que estamos expuestos y cómo, a través de una salud física óptima se puede gozar de una vida profesional sin preocupaciones. Se realizó esta investigación no solo con el fin concientizar a los músicos clarinetistas a través de la información proporcionada por ellos mismos, también se llevó a cabo con el fin de poder realizar una reflexión crítica sobre la realidad de las lesiones en la ciudad de Medellín, plantear la importancia del cuidado y la salud física y por qué no, sugerir desde las diferentes experiencias, prácticas de autocuidado para la prevención de las mismas. Además, esto puede contribuir al conocimiento de los músicos instrumentistas en general. A medida que exploremos a fondo la relación entre la música y la salud física, estaremos un paso más cerca de garantizar que los músicos instrumentistas gocen de buenas condiciones físicas para desempeñar esta labor durante generaciones venideras.

### **La postura y el trabajo muscular en los clarinetistas: factores de lesiones musculoesqueléticas**

Las lesiones musculoesqueléticas en clarinetistas pueden ser el resultado de la postura prolongada y repetitiva que se requiere para tocar el instrumento. Miralles Marrero (2002), define postura como “la posición de todo el cuerpo o de un segmento del cuerpo en relación con la gravedad. La postura es el resultado del equilibrio entre las fuerzas musculares anti gravitatorias y la gravedad.” (p. 295). Miralles analiza la postura desde el punto de vista estático y dinámico, en donde la postura estática es la relación del cuerpo con el espacio en el que se encuentra y la postura dinámica es la que está controlada minuciosamente por la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad. La postura es algo que cambia con el tiempo, con la edad, pero mantiene siempre su objetivo principal: conservar el equilibrio del cuerpo para poder realizar determinadas funciones, como comer, escribir, correr. Miralles menciona además que para que este objetivo se cumpla es indispensable el “control postural” que se lleva a cabo mediante “la coordinación de varios elementos como la información sensitiva, las reacciones posturales, las experiencias personales (a través de la memoria), la actividad

muscular, el movimiento articular y el sistema nervioso central.” (Miralles, 2002, p. 295). Es decir, el trabajo en equipo de estos elementos es lo que hace fundamental el trabajo que requieren las extremidades superiores para, por ejemplo, la ejecución de un instrumento musical. La postura de nuestro cuerpo es algo que percibimos como natural, y lo que se pretende con la interpretación y práctica del clarinete es que precisamente el instrumento se vuelva algo natural en nosotros cuando entendemos que desde su diseño, forma y ergonomía, no lo es. Es a partir del tratamiento de la postura que se desencadenan los demás factores asociados a las múltiples lesiones que puede padecer el músico clarinetista. Miralles Marrero vuelve y nos dice que “toda postura es inestable por sí misma” (p. 300), por lo que se requiere un gran esfuerzo del cuerpo humano para encontrar un equilibrio saludable para esta actividad en concreto.

En este orden de ideas entendemos que la postura relaciona partes del cuerpo como lo son la espalda, los hombros, el cuello, las manos, brazos y antebrazos e incluso los músculos que rodean los labios, además de que puede influir incluso si interpretamos el instrumento musical de pie o sentados. Para entender la aparición de ciertas lesiones es importante analizarlas desde una valoración a través de la postura y las posturas en específico que se realizan alrededor de cierta actividad. Miralles Marrero menciona un aspecto importantísimo sobre lo que él llama “postura bípeda”, pues está determinada por la verticalización de la columna, “es aquella en la que la columna se encuentra completamente erguida sobre su base...” (p. 297), y esto es un factor indispensable en el equilibrio y estabilidad de las demás extremidades y su trabajo muscular. Con la interpretación del clarinete, la musculatura sufre una considerable modificación postural, este hace que el trabajo muscular sea un soporte firme determinante en todo el cuerpo y este trabajo, a su vez, se traduce a que en la gran mayoría del tiempo se hace uso de las tensiones que en algunos casos ayudan a contrarrestar el trabajo de ciertos músculos.

Sin embargo, que el cuerpo humano desarrolle y genere tensiones por los músculos es de alguna manera un proceso natural, pues nos dice Miralles (2002, p. 61) que las presiones y deformaciones creadas en todo el tejido musculoesquelético influyen en su propio desarrollo sobre todo en los niños. En este trabajo musculoesquelético, en unión con los tendones, influyen también dos factores muy importantes en la cantidad de tensión impuesta en el desarrollo de una actividad: La intensidad de la contracción del músculo y el tamaño del tendón en relación con el tamaño del músculo (p. 71), pues los tendones actúan como lo que Miralles define: “Resortes biológicos” (p. 70). Un mal

tratamiento en esta conjugación puede ser peligroso con el tiempo, pues esto es lo que genera a largo plazo las propias lesiones musculoesqueléticas. El requerimiento musculoesquelético que se necesita para la ejecución del clarinete desafía el trabajo natural del cuerpo, pues en esta acción de tocar clarinete participan la gran mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, desde las piernas hasta la cara, pero es evidente que hay algunos músculos que actúan más activamente que otros: los músculos en los brazos y manos, el trapecio, los hombros, la espalda y el omóplato (Granda Vera, Loreto Lledó Sempere y Barbero Álvarez, 2011).

A partir del tratamiento de la postura corporal relacionamos también el movimiento. Los autores Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert en el libro *Interpretación Musical y Postura Corporal* del año 2010, desarrollan mediante la observación y experimentación la “Teoría funcional del movimiento” que puede ayudar al músico instrumentista a entender y tratar mediante un sistema de referencias creadas por los autores para llevar a cabo una preparación adecuada y adaptada al movimiento, pues es la movilidad el resultado entre la edad, el estilo de vida, carácter, entorno social y cultural y actividad física (Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert, 2010, p. 25). Mencionan que dentro del marco de una “movilidad normal”, el músico instrumentista debe entrenarse mucho, pues va más allá la exigencia de la carga física que requiere comparado con una persona que no interpreta un instrumento musical. Para eso, los autores sugieren lo que llaman “una actividad económica”. Este concepto, respaldado por la Teoría funcional del movimiento, invita al músico a “alcanzar un aspecto óptimo en postura y movimiento con un mínimo de energía” (p. 26), pues al tocar un instrumento musical, el músico está expuesto a la sobrecarga de su aparato locomotor y a largo plazo sufrir de lesiones.

En conclusión, la mayoría de los problemas y lesiones musculoesqueléticas surgen durante los años de formación y práctica profesional de los clarinetistas causados por un mal tratamiento del sistema músculo-tendón-hueso que los lleva a malos hábitos posturales y de movimientos inconscientes e incorrectos, los cuales a menudo se adquieren desde los primeros años de estudio del instrumento.

## **Antecedentes sobre las lesiones musculoesqueléticas en los clarinetistas y otros instrumentistas**

La profesión musical es un trabajo de alto rendimiento, la práctica profesional de un instrumento musical representa una actividad extremadamente compleja y es por eso que a menudo es difícil lograr gozar de una salud musculoesquelética ideal (Vogelbach, S., Lahme, A., & Spirgi-Gantert, I., 2010). El artículo *Cinco lesiones musculoesqueléticas comunes que padecen los músicos instrumentistas* nos contextualiza de la siguiente manera:

***Tendinitis:*** Es la inflamación o irritación localizada en el tendón, se produce por la repetición prolongada de movimientos en ciertas posturas no tan favorables para el cuerpo.

***Síndrome de sobrecarga muscular:*** Se produce por la práctica prolongada de movimientos repetitivos al igual que la tendinitis, su factor diferenciador se condiciona más por la intensidad en los síntomas que pueden tener los músculos localizados en manos, brazos, cuello y hombros.

***Tinnitus:*** Es una percepción constante de un pitido que no hace parte del ambiente en el oído, que puede ser temporal pero también permanente, esta condición se encuentra más que todo en músicos de bandas de rock y en músicos que interpretan instrumentos que están muy cerca del oído, como los instrumentos de cuerdas frotadas (violín y viola).

***Síndrome de túnel carpiano:*** El túnel carpiano se encuentra entre los huesos de la muñeca, y en pocas palabras permite la movilidad de los dedos, se genera al utilizar malas posturas de la muñeca que crean presión sobre el tendón flexor y el nervio provocando irritación.

***Síndrome de Satchmo:*** Se refiere a la ruptura del músculo orbicular de los labios, que afecta a los instrumentistas de viento por el contacto que se requiere de la boca y el instrumento musical (Guzmán, 2015).

Otras investigaciones que desarrollan estas lesiones en común indagan incluso en el estrés dental y presión intraocular (Suescún Lopera, Valencia Ruiz, 2019) y afecciones bucodentales en los clarinetistas (López, F., 2022). Otras de las lesiones más recurrentes en músicos instrumentistas es la *distonía focal*, caracterizado por un desorden en el



control motor y espasmos musculares que no permite que los instrumentistas tengan control sobre los músculos involucrados (Calvo Soto, 2013).

Se han mencionado entonces, las lesiones que con más frecuencia padecen los músicos instrumentistas, sin embargo, otros autores (Suescún Lopera, Valencia Ruiz, 2019. Apellániz González, Pascual Izaola, De Mier Osma. 2008) en sus investigaciones nos contextualizan sobre otras enfermedades y lesiones que también pueden ser recurrentes en los instrumentistas: raquialgias, síndrome de atrapamiento nervioso, síndrome subacromial, artrosis, roturas musculares, roturas tendinosas y ligamentosas, epicondilitis (“codo de tenista”), epitrocleititis (“codo de jugador de golf”), cervicalgia, dorsalgia, disquenesia escapular, síndrome de hombro doloroso y lumbalgia.

Al abordar las lesiones que se encuentran en los clarinetistas, Granda Vera, Loreto Lledó Sempere y Barbero Álvarez (2011), nos dicen que las lesiones musculoesqueléticas que padecen los clarinetistas se encuentran en la parte superior del tronco, los brazos y manos. En su investigación *Un análisis de las patologías musculoesqueléticas en clarinetistas*, concluye en un cuestionario de dieciocho preguntas realizadas a cuarenta y un clarinetistas en Granada, España, que las enfermedades y lesiones más comunes dentro del gremio de clarinetistas son: “Tendinitis en la mano (21,1%), dolor en la muñeca (12,2%), dolor en el antebrazo (14,0%), dolor en la espalda (26,2%), dolor en el cuello (10,5%), rinolalia y faringitis (1,8% para cada una), tendinitis en hombro derecho (3,5%), dolor en el labio superior (5,3%), fisura en los labios y aftas bucales (1,8%), problemas auditivos (1,8%)” (p. 6). Siendo el dolor en la espalda el síntoma más recurrente seguido por la tendinitis en la mano. Los autores aseguran que los encuestados relacionaron estas dolencias con la mala postura en el momento de la ejecución del instrumento, los tiempos altamente prolongados y el esfuerzo que realizan para soportar el peso del instrumento. En cuanto a los hábitos preventivos, la investigación dio como resultado que la mayoría de los clarinetistas no prestaban tal atención en la preparación de su cuerpo antes de tocar y que en ocasiones realizaban calentamientos y estiramientos aunque la mayoría realizaban actividad física varios días a la semana.

Cantó (2008), dedica su trabajo de investigación *Los Brazos del Clarinetista* a la total atención y consciencia que debe prestar el clarinetista con el uso de sus brazos en el momento de la ejecución del clarinete. En este trabajo, el autor nos contextualiza sobre la anatomía de los brazos, de la responsabilidad que debe tener el profesor con el análisis

minucioso de las extremidades superiores para inducir desde el inicio del aprendizaje del instrumento, una correcta postura con el fin de que con el paso del tiempo se disminuya la aparición de lesiones en esta zona del cuerpo. Los brazos del clarinetista en su función tienen total relación con la embocadura, pues son los brazos los que deben llevar el clarinete a la boca, y no el intérprete condicionar su cabeza y cuello a posturas que no son naturales. En conclusión, es a partir del tratamiento de los brazos que dependen las funciones de los demás músculos y extremidades, pues son la base que proporciona estabilidad al clarinete.

A nivel nacional, existen varias investigaciones alrededor de las lesiones musculoesqueléticas en los intérpretes de clarinete. Los autores Calvo, Castaño y Gómez, en su trabajo *La organización del estudio instrumental: un factor incidente en las molestias músculo esqueléticas en clarinetistas* de 2016, realizan una investigación sobre los hábitos de estudio de los estudiantes de clarinete en tres instituciones de la ciudad de Cali, para mostrar la tendencia que tienen de padecer molestias físicas en relación a sus formas de práctica. Los resultados de esta investigación concluyeron que los clarinetistas presentaron en algún momento molestias musculoesqueléticas durante su tiempo de formación, en los brazos, los dedos, más que todo los pulgares, y alrededor de la boca. La mayoría de los clarinetistas practicaban con sus instrumentos sentados, y solo uno de los doce clarinetistas participantes de esta investigación manifestó usar ayuda en el soporte del instrumento con el cordel. Con respecto a la preparación física, la mayoría manifestó no realizar actividades de calentamiento o preparación previa a la práctica instrumental aunque algunos sí practicaban deporte y que las horas de estudio se incrementaban casi el doble cuando estaban cercanos a recitales y conciertos.

En conclusión, estos antecedentes subrayan la gran importancia de abordar este problema. Estas lesiones musculoesqueléticas afectan a los músicos instrumentistas en general y existe una tendencia de lesiones comunes que afecta a los clarinetistas, estas pueden tener además un impacto significativo en la salud y su carrera profesional, lo cual afecta la capacidad para desempeñarse en su máximo potencial.

### **Clarinetistas de la ciudad de Medellín: Breve contexto profesional y formativo.**

El departamento de Antioquia cuenta con 125 municipios, de los cuales, la mayoría cuenta con formación musical e instrumental, ya sea desde las casas de la cultura

o en instituciones educativas, el clarinete, es un instrumento que se suele enseñar debido a su alta demanda por las bandas sinfónicas. Normalmente el aprendizaje de este instrumento es brindado por un profesor que enseña muchos instrumentos más, y posiblemente por esta gran carga y responsabilidad de hacer que los alumnos ejecuten con prontitud el instrumento, el tema del cuidado físico no se suele abordar desde los inicios del aprendizaje del instrumento. En la ciudad de Medellín, tenemos la Red de Escuelas de Música, programa que se creó en 1996 por la alcaldía de Medellín para el fortalecimiento de la cultura ciudadana a través de la formación musical en niños y adolescentes que cuenta con veintisiete escuelas de música, donde trece de ellas son de instrumentos de viento (Red de Músicas Medellín, 2024). La Red de Escuelas de Música de Medellín ha sido un programa importante a través de los años, precisamente porque ha nutrido los programas de música de las universidades de la ciudad que ofrecen esta carrera profesional, que al igual que los programas de música de los municipios, el clarinete ha sido un instrumento que se ha caracterizado por tener alta demanda en estas instituciones.

Muchos de los músicos instrumentistas que salen de los programas de formación de los municipios y de Medellín, deciden estudiar música más por convicción y pasión que por cualquier otra cosa, es por eso que cuando llegan a la universidad se empiezan a encontrar con una serie de aspectos que no habían considerado desde un principio: la carga académica, el aumento en los tiempos de práctica para poder responder no solo a las clases de instrumento, las audiciones, entre otras cosas, además, los clarinetistas buscan normalmente una agrupación a la cual puedan pertenecer y tener el ejercicio de experiencia de música en conjunto. La ciudad de Medellín cuenta con gran variedad de bandas sinfónicas, bandas y orquestas de las universidades, agrupaciones de música popular y tradicional, esto puede ser un punto importante para la primera aparición de síntomas y dolencias musculoesqueléticas que, en la mayoría de los casos, los clarinetistas no prestan una atención consciente sobre la carga, el sobreuso, la escasez en la práctica de ejercicio físico, la no preparación con el calentamiento y estiramiento antes y después de tocar, y por el contrario, la normalizan, y es el pasar del tiempo que lo convierte en algo grave.

En el ámbito semiprofesional/profesional, Medellín cuenta con dos orquestas sinfónicas profesionales: La Orquesta Sinfónica EAFIT y La Orquesta Filarmónica de Medellín, además de ser sede de la Banda Sinfónica Nacional de Colombia. Orquestas que funcionan por servicios como la Orquesta de la Universidad de Antioquia y la

Orquesta del Estudio Polifónico y agrupaciones para la práctica orquestal de ámbito profesional como la Orquesta y Banda Iberacademy, y entre otras agrupaciones de música de cámara, todas estas tienen entre sus integrantes clarinetistas a nivel nacional y de la ciudad de Medellín, que pasan horas considerables en sus tiempos de trabajo sin contar con las horas de práctica y de estudio que se requieren para mantenerse en dichas agrupaciones.

Suescún Lopera y Valencia Ruiz en su trabajo *Lesiones musculoesqueléticas de miembro superior y tronco en músicos instrumentistas asociadas a la práctica y sus estrategias de prevención* de (2019), evidencian cómo los músicos instrumentistas se encuentran poco preparados para estas exigencias en la ciudad de Medellín. Nos dice que a pesar de que la ciudad ofrece muchas oportunidades para los instrumentistas no cuenta con programas de promoción y prevención en el área de la salud y en especial desde la fisioterapia, además de no existir un registro oficial de la aparición de enfermedades o lesiones musculoesqueléticas relacionadas con esta profesión. Así mismo, el Maestro y Doctor Alberto Correa, director del Estudio Polifónico de Medellín, expresa en esta investigación que dentro de los requisitos y condiciones de ingreso a las diferentes agrupaciones de música de la ciudad de Medellín, a los aspirantes no se les exige ninguna condición física previa, ni tampoco se les ofrece alguna asesoría sobre las condiciones interpretativas que deben tener en cuenta para reducir la aparición de lesiones. Además, es de poco conocimiento los músicos instrumentistas que dentro de sus rutinas laborales profesionales realizan ejercicios de calentamiento y estiramiento previos a las ejecuciones de sus instrumentos (Suescún Lopera, Valencia Ruiz, 2019, p.8).

Este trabajo evidencia que la labor de los músicos instrumentistas es demandante físicamente, que existe una gran incidencia de padecer enfermedades y lesiones musculoesqueléticas dentro del ambiente educativo en las universidades y profesional, sobre todo en agrupaciones como las orquestas sinfónicas, que hay un tratamiento casi nulo de estas enfermedades y que en muchos casos no es ni mencionado por los profesores. Además, si un músico instrumentista acude al doctor, no es usual que por parte del profesional se trate como una enfermedad ligada al quehacer profesional de músico, esto nos hace reflexionar sobre algo muy importante y que da la oportunidad de informar sobre algo que talvez no tenemos en cuenta y que mencionan en este trabajo con gran importancia, se trata sobre el artículo 4° de la Ley 1562 de 2012 donde se define enfermedad laboral como “aquella que es contraída como resultado de la

exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.” (p. 20). Para apoyar este artículo del estado colombiano, existe una tabla de enfermedades laborales que relaciona los riesgos con la ocupación y la posible enfermedad laboral para ser reconocida. Los músicos aparecen expuestos dentro de agentes disergonómicos de posiciones forzadas y movimientos repetitivos de miembros superiores con alta demanda, además, dentro de la ley solo mencionan a los músicos de cuerda y percusión y dejan por fuera a los demás instrumentistas. La única enfermedad de la que hacen mención es el “síndrome cervicobraquial” (p.20).

Los clarinetistas en Medellín están expuestos al padecimiento de las diversas enfermedades y lesiones musculoesqueléticas que existen, algunos ya las han padecido y muchas veces no son tratadas de la forma más adecuada. No es un tema nuevo en la ciudad de Medellín, sin embargo, se deja pasar por alto todo el tiempo y tampoco existe un respaldo por parte de las entidades colombianas que inviten a tener una consciencia más profunda sobre esto. Los clarinetistas necesitan que se brinden todas las herramientas necesarias desde la formación instrumental para evitar este tipo de sucesos, pero necesitan también un buen tratamiento ante el padecimiento para tener una correcta recuperación. La calidad de vida de los músicos instrumentistas y de los clarinetistas tiene el riesgo de verse reducida por estas causas.

## **Metodología**

Para lograr identificar y analizar las lesiones musculoesqueléticas en los clarinetistas de la ciudad de Medellín, la investigación que se realizó para el presente artículo plantearon los siguientes objetivos que, además, tienen también el propósito de identificar las causas y consecuencias y así mismo plantear la importancia del cuidado para la prevención:

- Conocer las lesiones más comunes que sufren los clarinetistas en la ciudad de Medellín.
- Identificar las posibles causas que pueden influir en la aparición de estas lesiones.
- Indagar sobre los hábitos de salud física de los clarinetistas y analizar cómo estos están ligados a la prevención de las lesiones.

La ejecución de la metodología estuvo dividida en 3 fases de la siguiente manera:

La primera fase relaciona la investigación documental y de literatura acerca del tema, para esto fue necesario asistir a la biblioteca de la Universidad EAFIT y buscar información en internet en bases de datos (Universidad EAFIT, Google Scholar, Dialnet, entre otras) con palabras clave como: lesiones musculoesqueléticas en músicos, lesiones en músicos de viento, músicos y salud física y enfermedades en clarinetistas. Primero, se buscó información sobre el tema de manera general, es decir, indagando sobre las lesiones musculoesqueléticas que pueden sufrir los músicos en general, los músicos de viento, y luego, los músicos clarinetistas en diferentes partes del mundo, después, se buscó información sobre las relaciones entre la actividad física y los músicos, y cómo la práctica de actividad física influye de manera positiva en músicos instrumentistas.

Esta fase permitió comprender cómo ha sido abordado el tema a través de los años, el estado actual alrededor de las lesiones en los clarinetistas e instrumentistas en general en distintas partes del mundo, identificar cuáles son las más recurrentes y profundizar acerca de sus causas, también se pudieron establecer diversos tipos de enfoques metodológicos y teóricos que sirvieron como guía en el diseño de la investigación.

La segunda fase se trató del diseño de la investigación para los músicos clarinetistas en la ciudad de Medellín, siendo este el siguiente:

- Enfoque: Se diseñó un enfoque cuantitativo (encuesta) que nos llevó a una comprensión detallada del panorama de las lesiones musculoesqueléticas y la salud física en algunos clarinetistas de la ciudad de Medellín.
- Población objetiva: Siete músicos clarinetistas profesionales que tienen quince años o más tocando (Orquesta Sinfónica EAFIT, Filarmónica de Medellín y Banda Sinfónica Nacional de Colombia) y siete músicos clarinetistas estudiantes de las universidades o programas de formación de la ciudad de Medellín (Universidad EAFIT, Universidad de Antioquia, Iberacademy) para un total de catorce músicos clarinetistas participantes.
- Criterios para las muestras: Músicos clarinetistas con experiencia, que preferiblemente lleven diez años o más de práctica el instrumento, activos profesionalmente y estudiantes, mayores de edad, que tengan una frecuencia de práctica diaria o día por medio, que vivan en la ciudad de Medellín en el

momento de la realización de la encuesta y que preferiblemente practiquen alguna actividad de ejercicio físico. Se identificó de los clarinetistas que realizaron la encuesta, quienes han experimentado lesiones musculoesqueléticas y aquellos que no las han experimentado, que han realizado para prevenirlas.

- Para la recopilación de datos a través de la encuesta, se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los participantes para asegurar así la protección de sus datos. La encuesta constó de veinticinco preguntas; ocho preguntas sobre la historia y frecuencia de práctica personal con el instrumento, diez preguntas sobre las patologías, y siete preguntas sobre su salud física y la práctica de ejercicios físicos (**ver anexo A**). La mayoría de las preguntas fueron cerradas, así se limitaban a seleccionar las opciones disponibles. Solo cuatro preguntas fueron abiertas, es decir, con la posibilidad de seleccionar más de una opción y en siete preguntas tuvieron que redactar sus respuestas para profundizar en la información sobre otras preguntas de la encuesta. Se obtuvo información precisa sobre lesiones o enfermedades padecidas físicamente, práctica de algún ejercicio físico y actividades para la prevención de lesiones. La encuesta fue realizada a través de un formulario de Microsoft Forms y el tiempo promedio que le tomó a cada participante realizarla fue de seis minutos.

La realización de esta encuesta permitió recopilar los datos directamente de los clarinetistas participantes, ellos proporcionaron una comprensión detallada y específica de sus experiencias, síntomas, prácticas y estado físico. Esta información obtenida de primera mano fue invaluable para identificar patrones, factores de riesgo y lesiones/dolencias en común entre los clarinetistas. La encuesta permitió también contextualizar la problemática de manera local en Medellín, lo que es crucial para poder abordar las necesidades y desafíos sobre este tema en la ciudad.

La tercera fase constó de los análisis de las respuestas de los encuestados, sistematización de los datos para así lograr identificar las patologías más comunes entre los clarinetistas de la ciudad y distinguirlas entre los clarinetistas que son profesionales de los clarinetistas que son estudiantes. También, distinguir las partes del cuerpo que se encuentran más afectadas, las prácticas de actividad física y la diferencia en la facilidad

de ejecución para los clarinetistas que usan recursos externos. El enfoque del análisis realizado fue descriptivo, que resumió y describió los datos, y un tipo de análisis de clúster que permitió identificar patrones y segmentos de los entrevistados que tuvieron respuestas similares, los resultados se articularon a una reflexión y comparación donde se tiene como base algunas encuestas de muestra usadas en investigaciones similares. La plataforma usada para el análisis fue la de Microsoft 365, que recopiló los datos de manera detallada mediante gráficas, tablas y documentos que luego exportó a un archivo de Microsoft Excel.

El análisis de estos datos permitió validar las hipótesis planteadas en la investigación, así mismo, el cumplimiento de los objetivos que se habían planteado anteriormente. Al examinar los datos de esta manera fue posible obtener conclusiones sólidas sobre una problemática de la que poco se ha abordado en la ciudad de Medellín.

## **Resultados**

De acuerdo a la información suministrada por los músicos clarinetistas encuestados encontramos los siguientes resultados:

1. Fueron siete clarinetistas estudiantes de educación superior énfasis clarinete y/o pertenecientes a instituciones alternas para el complemento de la formación instrumental como, por ejemplo, la práctica orquestal; y siete clarinetistas profesionales, que terminaron sus estudios superiores y que en la actualidad solo se dedican a la ejecución del clarinete en agrupaciones profesionales de la ciudad de Medellín. La edad aproximada de los participantes va desde los veinte años hasta los cincuenta, diez hombres y cuatro mujeres. Seis de los clarinetistas profesionales indicaron también ser profesores de clarinete. Las respuestas coincidieron que quienes llevan quince años o más tocando clarinete son los clarinetistas profesionales. **Ver gráfico 1.**



## Gráfico 1

*Tiempo aproximado de interpretación y ejecución del clarinete.*

9. ¿Hace cuánto tiempo interpreta el Clarinete?

[Más detalles](#)

[Información](#)

● 15 años o más	7
● Entre los 10 y 14 años	7
● Menos de los 10 años	0



*Nota.* Fuente: elaboración propia a través de Microsoft Forms (2024).

2. Nueve de los clarinetistas encuestados indicaron que practican el clarinete diario, mientras que los otros cinco día de por medio. **Ver gráfico 2.** De los nueve clarinetistas que practican a diario su instrumento, cuatro son estudiantes y cinco profesionales. Además, ocho de los clarinetistas encuestados indicaron que el número total de horas aproximadas de práctica durante la semana está entre las veinte y treinta horas, cuatro clarinetistas manifestaron que practican menos de veinte horas a la semana y solo dos clarinetistas indicaron que practican más de treinta horas a la semana aproximadamente, siendo estos profesionales. **Ver gráfico 3.**

## Gráfico 2.

*Frecuencia de práctica de los encuestados.*

10. ¿Cuál es su frecuencia de práctica del Clarinete?

[Más detalles](#)

[Información](#)

● Diario	9
● Día por medio	5
● Otras	0



*Nota.* Fuente: elaboración propia a través de Microsoft Forms (2024).

### Gráfico 3.

*Horas aproximadas de práctica de los encuestados.*

11. Horas aproximadas de práctica del Clarinete en la semana:

[Más detalles](#)

Información

● Más de 30 horas	2
● Aproximadamente 20 - 30 horas	8
● Menos de 20 horas	4

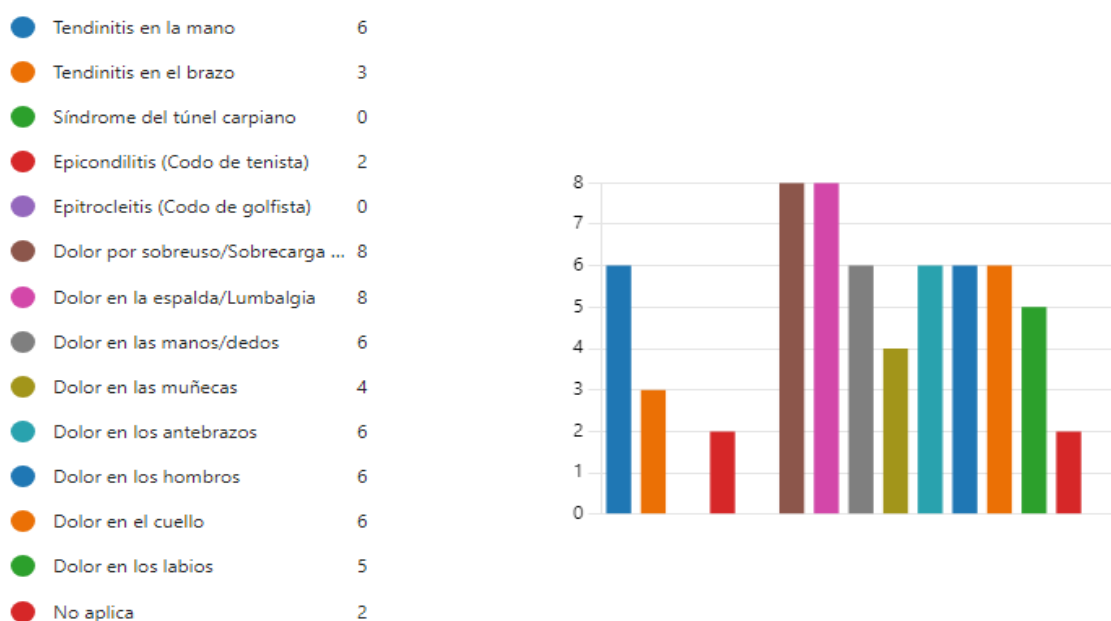


*Nota.* Fuente: elaboración propia a través de Microsoft Forms (2024).

- Doce clarinetistas de los catorce encuestados indicaron que han padecido alguna dolencia y/o enfermedad relacionada con la práctica del clarinete siendo este el 86%, y las siguientes patologías las más destacadas: Sobrecarga muscular, dolor en la espalda/lumbalgia, tendinitis en la mano, dolor en las manos, en los antebrazos, en los hombros, en el cuello, dolor en los labios. Se considera en esta pregunta que un solo encuestado podría elegir varias patologías, los doce eligieron haber padecido más de una patología. **Ver gráfico 4.**

### Gráfico 4.

*Enfermedades y/o dolencias indicadas por los encuestados.*



*Nota.* Fuente: elaboración propia a través de Microsoft Forms (2024).

4. La edad de aparición de estas patologías está entre los diecisiete y veinte años, las causas más destacadas fueron: los malos hábitos de calentamiento y estiramiento para antes y después de las sesiones de práctica, la mala gestión de las horas de práctica y los momentos de descanso, la mala postura y el peso y la ergonomía del instrumento.
5. El 86% de los encuestados indicó que padecer alguna de estas patologías afectó su destreza e interpretación del clarinete, de los cuales el 71% tuvo que dejar de practicar durante un tiempo determinado para su curación, tiempo que abarca desde una semana hasta el año aproximadamente. El 57% indicó que respecto a estas patologías han recibido tratamiento profesional siendo el más común la fisioterapia. Después del tratamiento recibido, el 50% manifestó no volver a sentir dolores en la zona, el 29% indicó sentir molestias en algunas ocasiones y el 21% indicó que aún presentan dolores.

6. En cuanto la salud física, once de los clarinetistas encuestados indicaron que practican algún deporte y/o ejercicio de actividad física, siendo las prácticas más comunes el gimnasio y el ciclismo. La frecuencia de práctica más común entre los encuestados es de tres días a la semana como mínimo. El 86% de los encuestados indicó que la práctica de la actividad física ha facilitado y ha vuelto más eficiente la ejecución e interpretación del clarinete. **Ver gráfico 5.**

### Gráfico 5.

*Importancia y relación de la actividad física con la práctica del clarinete en los encuestados.*

25. ¿Considera usted que la práctica de la actividad física ha facilitado y ha vuelto más eficiente la ejecución e interpretación del Clarinete?

[Más detalles](#)

[Información](#)



*Nota.* Fuente: elaboración propia a partir de Microsoft Forms (2024).

7. El 93% de los clarinetistas encuestados indicó que tienen hábitos de calentamiento y estiramiento para antes y después de la ejecución del clarinete, este porcentaje corresponde a trece de los catorce clarinetistas participantes, es decir que solo uno de ellos no tiene estos hábitos.
8. El 79% de los clarinetistas encuestados indicó que utilizan un recurso externo que les facilita la ejecución y la práctica más cómoda del clarinete, siendo el más común el cordel, que va sujetado del cuello, y el apoya pulgar especial para el dedo pulgar de la mano derecha, que es la que soporta todo el peso del clarinete.

## Discusión

La realización de esta encuesta tuvo como objetivo conocer y visibilizar las patologías más comunes y recurrentes que padecen o han padecido clarinetistas activos de la ciudad de Medellín profesionales y estudiantes que además pertenecieran a instituciones de educación superior y que ocuparan los puestos de trabajo de las agrupaciones más importantes de la ciudad. Los datos encontrados en la encuesta confirman que todos, en algún momento de sus vidas como clarinetistas han padecido alguna enfermedad o lesión musculoesquelética relacionada con el instrumento, esto debido a las malas prácticas durante los primeros años de formación en donde no recibieron información clara y consciente al respecto y que con el pasar de los años y la acumulación de algunas tensiones y malas posturas desencadenaron estas patologías. Este punto pone en evidencia que no se realizó una óptima enseñanza del instrumento casi que a nivel nacional, pues los clarinetistas encuestados no solo fueron formados en la ciudad de Medellín, también en algunos municipios de Antioquia y en otras ciudades de Colombia. Falta una formación más enfocada a la correcta postura del cuerpo humano, a las correctas posiciones que se deben adoptar para la ejecución del clarinete, esto con el fin de evitar que con el tiempo y el incremento de las horas de estudio de los clarinetistas no sean factores desencadenantes a sufrir lesiones musculoesqueléticas.

Las patologías más comunes padecidas entre los clarinetistas que realizaron la encuesta fueron la tendinitis en la mano y brazo y dolores en las manos, muñecas, brazos, antebrazos, hombros, espalda y cuello. Estos resultados coinciden con trabajos de investigación publicados previamente donde realizaron encuestas con el fin de identificar patologías asociadas con la salud musculoesquelética del músico instrumentista y que fueron referentes para la realización de este trabajo. Por mencionar algunos relevantes, los autores Granda Vera, Loreto Lledó Sempere y Barbero Álvarez (2011) realizaron una investigación en donde concluyeron que los clarinetistas sufren de las lesiones en la parte superior del cuerpo, evidenciando que la tendinitis y el dolor de espalda fueron las patologías más recurrentes por los clarinetistas encuestados para su trabajo.

Cantó (2008) también fue uno de los autores abordados para este artículo, este autor evidencia en su trabajo de investigación el mal tratamiento en la formación del clarinetista en cuanto los brazos y manos y manifiesta ser esta parte del cuerpo la más afectada por la ejecución del instrumento. Estando un poco más cerca, los autores Calvo, Castaño y Gómez (2016) en su investigación realizada en la ciudad de Cali, evidencian

que fueron los brazos, las manos y los dedos las partes del cuerpo más afectadas por los clarinetistas y que esto los llevó a padecer dolores y molestias musculoesqueléticas que afectaron de alguna manera la ejecución del instrumento. La ciudad de Medellín no es la excepción a esta tendencia de que los clarinetistas padezcan una lesión o molestia musculoesquelética en la parte superior de su cuerpo, además, los clarinetistas encuestados manifestaron que las causas más importantes desencadenantes de estas patologías fueron el total desconocimiento de los hábitos de calentamiento y estiramiento para antes y después de las sesiones de práctica, la mala gestión de las sesiones de práctica y los momentos de descanso, la mala postura y la ergonomía del instrumento relacionado totalmente al peso del clarinete.

Es importante expresar también que los clarinetistas encuestados debido al padecimiento de estas patologías, se han visto afectados con sus destrezas como intérpretes y en algunos casos han tenido que dejar de practicar el clarinete durante un tiempo para poder aliviarse. Hasta el día de hoy, y teniendo en cuenta las respuestas brindadas por los clarinetistas, las patologías que han padecido no se fueron del todo y en determinados momentos sienten algunas molestias, sobre todo después de las sesiones de prácticas debido a que no han tenido tampoco un buen tratamiento al respecto. Ya evidencian Suescún Lopera y Valencia Ruiz (2019) en su trabajo de investigación respecto a los músicos instrumentistas de Medellín y en este caso llevado al contexto de los clarinetistas: Los músicos clarinetistas se encuentran poco preparados en temas de salud musculoesquelética en cuanto a las exigencias del gremio de la ciudad.

En cuanto a los hábitos de salud musculoesquelética y en relación con la práctica de actividad física, la mayoría de los clarinetistas encuestados manifestaron que sí practican una actividad relacionada a un deporte como el ciclismo, la natación o el gimnasio, y consideran además que esto ha facilitado y ha vuelto más eficiente la ejecución e interpretación del clarinete. En cuanto a este tema, los clarinetistas encuestados de la ciudad de Medellín parecen tener claro la importancia de estar y sentirse físicamente saludables para el buen desarrollo de su profesión y de cómo esto también ayuda a prevenir lesiones y enfermedades físicas. Los encuestados indicaron por último, que una forma de auto cuidarse es hacer uso de recursos externos como el cordel y de un apoya pulgar especial que no solo brinda comodidad, también brinda un soporte significativo para la prevención de lesiones. Ya Potter y Jones (1995) indicaron en su trabajo *Medical problems affecting musicians* de 1995, que para cualquier músico es

importante estar físicamente bien, ya que esto influye en el desarrollo de varios aspectos para la prevención de patologías gracias a que la práctica de la actividad física fortalece los músculos y mejora la resistencia.

## **Conclusiones**

De los resultados encontrados en la encuesta se puede concluir que:

- El 86% de los clarinetistas encuestados manifestó haber padecido o padecer en estos momentos una lesión y/o dolor musculoesquelético.
- Las patologías más recurrentes son la tendinitis en la mano y el dolor en la espalda y zona lumbar, como los dolores en las manos, brazos, hombros y que estas son causadas debido a los malos hábitos de estiramiento y calentamiento, la mala gestión por excesivas horas de práctica y las malas posturas.
- El 79% de los clarinetistas encuestados indicó realizar actividad física y practicar un deporte y que esto ha beneficiado significativamente en la prevención de lesiones relacionadas con la práctica del instrumento.

Estos datos recolectados por los clarinetistas participantes ponen en evidencia y visibilizan la realidad que seguro viven la mayoría de los clarinetistas en la ciudad: El padecimiento de alguna patología musculoesquelética debido a la falta de hábitos saludables y de consciencia sobre la importancia que esto tiene para el desarrollo de la carrera del clarinetista y cómo esto puede alcanzar impactos positivos en el desempeño.

Otra conclusión importante como resultado de esta investigación, es la reflexión que nos deja la educación clarinetística en el país y la ciudad de Medellín, pues la aparición de estas patologías son el resultado de la acumulación de años de práctica sin tener una formación consciente sobre el cuerpo humano en los primeros años de aprendizaje del instrumento. Este artículo también es una invitación a los profesores de clarinete, es importante que se implemente en la metodología pedagógica estrategias para la creación de hábitos saludables y respetuosos con el cuerpo humano, incluso desde antes del primer acercamiento del estudiante con el clarinete, esto puede garantizar a futuro que el clarinetista relacione buenos hábitos saludables y de actividad física con la excelencia musical y que de esta manera evite padecer lesiones musculoesqueléticas.

En cuanto a mi experiencia personal durante el desarrollo de esta investigación, si bien aunque dentro de mi imaginario daba por hecho que los clarinetistas participantes en la encuesta manifestarían haber padecido una lesión musculoesquelética con relación al clarinete, me deja sorprendida como los resultados han coincidido en aspectos como, en ocasiones no han prestado la suficiente atención a ciertos dolores, no han implementado aun hábitos de calentamiento y estiramiento o no practican alguna actividad física, pues estos puntos son cruciales para garantizar una carrera como intérpretes duradera. Es un deber para mí, después de haber padecido una lesión musculoesquelética de gran impacto, y de haber abordado esta investigación, implementar hábitos saludables para antes y después de la ejecución del clarinete y así evitar que vuelva a suceder.

Este artículo es una invitación a profundizar en el tema mediante investigaciones que abarquen una muestra más amplia de clarinetistas en la ciudad de Medellín y/o en el país, para así identificar relaciones y diferencias significativas que permitan enriquecer el conocimiento en este tema en específico. Asimismo, se pretende que este artículo sirva como una fuente invaluable de información y reflexión, para contribuir así al avance y desarrollo de prácticas más saludables y sostenibles en la comunidad clarinetística.



## Referencias

- Calvo, Andrea; Castaño, Edilberto y Gómez, Esperanza. “La organización del estudio instrumental: un factor incidente en las molestias músculo esqueléticas en clarinetistas”. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 11(1), 55-65, 2016. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.mavae11-1.oEIF>
- Cantó Carrillo, F. (2008). *Los Brazos del Clarinetista*. [Tesis grado superior de clarinete, CSIF].
- De Mier Osma, F. Apellániz, A. y Pascual, A. (2008). *RIESGOS LABORALES EN LA PROFESIÓN DE MÚSICO*. 32–41.
- Granda Vera, J. Loreto Lledó Sempere, M. y Barbero Álvarez, J. (2011). UN ANÁLISIS DE LAS PATOLOGÍAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN CLARINETISTAS. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical.*, 8 (3).
- Guzmán, G. (2015, diciembre 19). *5 lesiones y enfermedades que comúnmente afectan a los músicos*. Biobiochile. <https://www.biobiochile.cl/noticias/2015/12/19/5-lesiones-y-enfermedades-que-comunmente-afectan-a-los-musicos.shtml>
- López, F. (2022). AFECCIONES BUCODENTALES EN EL ALUMNADO DE CLARINETE DE LOS CONSERVATORIOS DE GRADO SUPERIOR DE MÚSICA EN ANDALUCÍA. *Revista AV Notas*, (13). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8729148>
- Miralles. (2007). *Biomecánica Clínica de Los Tejidos y Las Articulaciones del Aparato Locomotor*. Masson.

- Navia Álvarez P, Arráez Aybar A, Álvarez Martínez P. y Ardiaca Burgués.  
(2007). *Incidencia y factores de riesgo de dolor cervical en músicos de orquestas españolas*. <https://www.researchgate.net/publication/28195542>
- Potter, P. & Jones, I. C. (1995). Medical problems affecting musicians. *Canadian Family*, 41, 2121–2128.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2146452>
- Rodríguez-Gude, C. y Pino-Juste, M. (2020). *ANÁLISIS DE LAS LESIONES MÁS COMUNES EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES PARA SU PREVENCIÓN*.  
<https://www.researchgate.net/publication/356612101>
- Red de Músicas Medellín. (2024). <https://redmusicamedellin.org/nosotros/>
- Soto, A. P. C. (2013). *HÁBITOS DE ESTUDIO INSTRUMENTAL Y CARGA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE CLARINETE EN TRES INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD*. [Tesis de maestría, Universidad del Valle].
- Spirgi-Gantert, I. Klein-Vogelbach, S. & Lahme, A. (2010). *Musikinstrument und Körperhaltung*. Ediciones Akal, S.A. (Libro original publicado en 2000)
- Suescún Lopera, M. y Valencia Ruiz, J. (2019). *LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS DE MIEMBRO SUPERIOR Y TRONCO EN MÚSICOS INSTRUMENTISTAS ASOCIADAS A LA PRÁCTICA Y SUS ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN (EJERCICIO FÍSICO E HIGIENE POSTURAL)* [Especialización: Promoción y comunicación para la salud, Universidad CES]. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5822>

## Anexo A.

### Preguntas Encuesta:

#### Datos Personales

1. Nombre completo
2. Edad
3. Género
4. Ocupación actual
  - a. Estudiante Educación superior
  - b. Clarinetista profesional activo
  - c. Profesor
  - d. Otras
5. Institución a la que pertenece (puede seleccionar varias)
  - a. Universidad de Antioquia
  - b. Universidad EAFIT
  - c. Orquesta Sinfónica EAFIT
  - d. Orquesta Filarmónica de Medellín
  - e. Banda Sinfónica Nacional de Colombia
  - f. Iberacademy
  - g. Otras
6. ¿Hace cuánto tiempo interpreta el clarinete?
  - a. 15 años o más
  - b. Entre los 10 y 14 años
  - c. Menor a 10 años
7. ¿Cuál es tu frecuencia de práctica del clarinete en la semana?
  - a. Diario
  - b. Día por medio
  - c. Otras
8. Horas aproximadas de práctica del clarinete a la semana
  - a. Más de 30 horas
  - b. Aproximadamente 20-29 horas
  - c. Menos de 20 horas

#### Patologías

9. ¿Ha padecido alguna dolencia y/o enfermedad relacionada con la práctica del clarinete?
  - a. Sí
  - b. No
10. Si su respuesta fue afirmativa, ¿Cuáles de las siguientes? (puede seleccionar varias)
  - a. Tendinitis en la mano
  - b. Tendinitis en el brazo
  - c. Síndrome del túnel carpiano
  - d. Epicondilitis (Codo de tenista)
  - e. Epitrocleititis (Codo de golfista)
  - f. Dolor por sobreuso/sobrecarga muscular

- g.** Dolor en la espalda/lumbalgia
  - h.** Dolor en las mano/dedos
  - i.** Dolor en las muñecas
  - j.** Dolor en los antebrazos
  - k.** Dolor en los hombros
  - l.** Dolor en el cuello
  - m.** Dolor en los labios
  - n.** No aplica
  - o.** Otras
- 11.** ¿A qué edad aproximada fue la primera aparición de algunas de estas patologías?
- 12.** ¿A qué cree que se deba la aparición y padecimiento de estas patologías? (puede seleccionar varios)
- a.** Mala postura
  - b.** Mala gestión de las horas de práctica y los momentos de descanso
  - c.** Peso/ergonomía del clarinete
  - d.** No hay hábitos de calentamiento y estiramiento antes y después de las sesiones de practica
  - e.** Otras
- 13.** ¿Padecer alguna de estas patologías afectó su destreza e interpretación del clarinete?
- a.** Sí
  - b.** No
- 14.** Por causa de estas patologías ¿ha tenido que dejar de tocar el clarinete durante algún periodo de tiempo para su curación?
- a.** Sí
  - b.** No
- 15.** Si su respuesta fue afirmativa, ¿durante cuánto tiempo aproximadamente?
- 16.** ¿Ha recibido tratamiento para la cura de alguna de estas patologías que ha padecido?
- a.** Sí
  - b.** No
- 17.** ¿Podría describir brevemente qué tipo de tratamiento recibió?
- 18.** Después del tratamiento recibido, ¿ha vuelto a tener dolor en la misma zona?
- a.** Sí
  - b.** No
  - c.** A veces algunas molestias

### Salud Física

- 19.** ¿Practica algún deporte y/o algún ejercicio de actividad física)
- a.** Sí
  - b.** No
- 20.** ¿Podría especificar que deporte y/o actividad física practica?
- 21.** ¿Cuál es su frecuencia de práctica?

- a.** Diario
  - b.** Mínimo tres días a la semana
  - c.** Un día a la semana
  - d.** No practico
- 22.** ¿Considera usted que la práctica de la actividad física ha facilitado y ha vuelto más eficiente la ejecución e interpretación del clarinete?
  - a.** Sí
  - b.** No
- 23.** ¿Tiene una rutina de calentamiento y estiramiento para antes y después de las sesiones de práctica del clarinete?
- 24.** ¿Utiliza algún recurso externo que facilite la ejecución del clarinete?
  - a.** Sí
  - b.** No
- 25.** Si su respuesta fue afirmativa, ¿Cuál recurso utiliza?