

En portada

MASCOTAS

Mucho más que mutua compañía

Los vínculos que se crean con las mascotas tienen beneficios para la salud. Ayudan a disminuir la ansiedad y el estrés, mejoran la función cardiaca, mitigan la soledad y facilitan la integración de las personas con alguna discapacidad



ESTRÉS

ACARICIAR A LOS ANIMALES DEL
COMPANÍA DISMINUYE LOS NIVELES
DE LA HORMONA DEL ESTRÉS

CONFIANZA

LA OXITOCINA, QUE DA SENSACIÓN
DE SEGURIDAD, AUMENTA CON EL
CONTACTO CON LAS MASCOTAS

RELACIONES SOCIALES

PASEAR A UNA MASCOTA FACILITA EL
CONTACTO CON OTRAS PERSONAS,
FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR

Cuando Fraser encontró a Billy El gato que llegó a un «corazón» con autismo

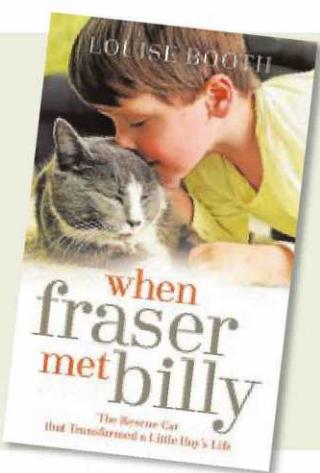
«Billy va a ser el mejor amigo de Fraser», dijo convencido el pequeño Fraser. Billy es un gato rescatado de una casa abandonada y Fraser un niño con autismo. Ambos se cayeron bien de inmediato. Fraser lee cuentos a Billy. A cambio Billy ayuda a Fraser a calmarse y facilita su desarrollo emocional y social. Hasta la providencial llegada del gato,

Fraser, a sus cuatro años, apenas se comunicaba.

Los padres de Fraser habían asumido que su hijo nunca podría ir a una escuela convencional. Al menos, eso era lo que les habían dicho. Sin embargo, ahora asiste, junto con otros niños, a un centro situado al lado de su casa. Algo impensable, según los expertos que le trataban. Gracias al gato

Billy, el pequeño Fraser aprendió a controlar sus estallidos emocionales y a calmar su ansiedad. Además avanzó notablemente en su comunicación desde que su mascota llegó a casa. Poco a poco el niño empezó a confiar en su gato y a leerle cuentos. En los ratos que pasaban juntos Fraser estaba mucho más relajado.

Su caso es excepcional y su madre, Louise Booth, lo contó en el libro «When Fraser Met Billy». La historia del pequeño y su gato apareció resaltada en «The Pet Report».



PILAR QUIJADA

Desde ofrecer compañía a alentar de una hipoglucemia a quien tiene diabetes, son algunas de las ventajas de tener una mascota en casa. Da igual el tamaño o la especie. Al parecer todos pueden aportar beneficios, según los últimos estudios. Y el vínculo que se establece con los animales que viven en casa es tan fuerte como el que nos une a las personas, según un estudio publicado en el «British Medical Journal».

En los 80 se extendió la idea de que tener un animal doméstico tenía beneficios para la salud y cada vez más estudios lo confirman. Estos beneficios van desde tasas de supervivencia más altas a visitar menos los servicios médicos. En los niños, las mascotas parecen reducir el ries-

go, en los que logran reducir la ansiedad y la depresión. «Tener una mascota obliga a quienes viven solos a pensar más allá de sí mismos y de su rutina diaria. Un animal en casa incita a levantarse más y atenderle, a jugar, hablar y sonreír con frecuencia. Acompañan dando cariño», explica Miguel Ángel Maroto, psicólogo especialista en gerontología y director de Ahoracentros en Madrid, un espacio donde se entrena cuerpo y mente a partir de los 50. Los perros estarían en el top-ten de los animales de compañía, apunta Maroto, pero también los gatos, aún siendo algo más independientes, aportan alegría a sus dueños cuando les solicitan mimos.

Ya sea un perro, un gato, hámster, conejo o cualquier otra mascota, su contacto produce un aumento en los niveles del neurotransmisor serotonina, que ayuda a mantener el buen ánimo.

desde Ahoracentros aconsejamos el contacto frecuente con mascotas y a ser posible que se ocupen de su cuidado y mantenimiento», señala Maroto. Y entre los beneficios derivados del uso terapéutico de las mascotas cita la mejora en niveles de hipertensión arterial en personas con enfermedades coronarias; disminución de los trastornos por estrés y ansiedad; aumento de la autoestima y mayor fluidez verbal. Además, muy importante en las personas mayores, un aumento de la movilidad que favorece la independencia en actividades de la vida diaria, condición que se asocia con una mayor longevidad. Tampoco hay que olvidar que los estados de ánimo positivos que proporcionan las mascotas, al reducir las hormonas relacionadas con el estrés, aumentan la función inmune y promueven una recuperación más rápida del corazón después del esfuerzo.

En la salud y la enfermedad

No solo salvaguardan la salud, sino que pueden incluso actuar como «co-terapeutas» para mejorar deficiencias físicas o cognitivas cuando se han producido. Según un estudio reciente de la Universidad de Missouri, las personas con trastornos del desarrollo, como el autismo se benefician del contacto con animales, que parecen acelerar sus progresos. Siempre se piensa en los perros, pero los investigadores de Missouri han comprobado que cualquier mascota sirve, en especial en el caso de los niños: un gato, un hámster, un pájaro o in-



COMPAÑÍA

UN ANIMAL INVITA A JUGAR, HABLAR Y SONREIR CON FRECUENCIA, ADEMÁS, PROPORCIONA CARÍO

TRANQUILIDAD

INCLUSO LOS PECES APORTAN BENEFICIOS. MIRARLOS RELAJA A LAS PERSONAS CON ALZHEIMER

AUTOESTIMA

RESPONSABILIZARSE DE UNA MASCOTA AUMENTA LA CONFIANZA EN UNO MISMO Y LA AUTOESTIMA

go de asma o rinitis; en los adultos ayudan a mejorar la función cardiovascular y aumentar el bienestar físico y psicológico, especialmente importante para las personas mayores que viven solas. La clave de esos efectos saludables podría estar en que las mascotas favorecen las interacciones con otras personas, ya sea al sacarlas a pasear o simplemente en las visitas al veterinario. Y las relaciones sociales y el ejercicio se asocian en otros estudios a una mejor salud.

Según una investigación publicada en «*Preventive Medicine*», las personas que tienen perro conservan a los 65 años el mismo nivel de actividad que tenían cuando eran diez años más jóvenes. Y como media son un 12% más activos que otras de su misma edad que no tienen mascota. Y es que los animales de compañía ejercen un efecto directo en sus due-

los, explica Marta Amat Grau, responsable del servicio de Etiología de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona. Al acariciar a los animales de compañía «disminuye el cortisol, que es la hormona del estrés. Además, se incrementa la síntesis de oxitocina, una neurohormona relacionada con los vínculos afectivos. Los dos efectos juntos permiten afrontar mejor el estrés», explica Amat.

Los beneficios son tales que hay instituciones como la británica «*Pets as Therapy*» (las mascotas como terapia) que cuentan con un «ejército» de casi 300 canes que recorren hospitales, orfanatos, centros para niños y jóvenes en riesgo de exclusión o residencias para mayores. Iniciativas que ya empiezan a seguirse en nuestro país.

«Si nos centramos en personas mayores,

cluso una araña. «Cuando comparé las habilidades sociales de los niños con autismo que vivían con perros y los que no lo tenían, vi que los primeros parecían tener mayores habilidades sociales», explica Gretchen Carlisle, que dirigió el estudio.

Pero más importante aún es que «los datos revelaron que cualquier tipo de mascota en el hogar hace a los niños más propensos a involucrarse en comportamientos como presentarse, solicitar información o responder a las preguntas de los demás. Este tipo de habilidades normalmente son difíciles para los niños con autismo, pero este estudio mostró que la capacidad de relacionarse de forma adecuada era mayor entre los niños que tenían





Uno de los jóvenes que asisten a las terapias con caballos en «Al Paso»

Caballos como «co-terapeutas»

Montar a caballo ofrece múltiples ventajas a las personas que lo necesitan. El rango es amplio, desde trastornos de ansiedad o depresión a la discapacidad física (espina bífida, lesión medular, parálisis cerebral infantil, ictus, entre otros) o cognitiva (síndromes de Down y West, Trastornos del Espectro Autista...), problemas de atención y aprendizaje o discapacidades sensoriales.

Ir a lomos de un caballo, según los expertos, fomenta la autoestima, la autonomía, la confianza en uno mismo, el autocontrol, la concentración y la relajación. Incluso mejora

la memoria y la orientación. Y todo esto en un entorno natural y sin que la persona sea consciente de que el caballo actúa como co-terapeuta. El vínculo afectivo que se crea con el animal aumenta la motivación y la participación en la terapia. Los movimientos ritmicos del caballo facilitan la regulación del tono muscular, el equilibrio y el control postural. El patrón de locomoción tridimensional provocan en el jinete movimientos pélvicos que facilitan la reeducación de la marcha. Incluso el calor corporal que transmite el caballo ayuda a la relajación muscular, la

inhibición de la espasticidad y la estimulación sensorial.

A corto plazo, los paseos a caballo logran regular el tono muscular, mejorar el equilibrio y la coordinación, estimular la motricidad gruesa y fina, estabilizar el tronco y la cabeza, fomentar el control y la simetría postural. Y a largo plazo ayudan a automatizar el patrón de locomoción, estimular y reeducar patrones motores, mejorar la capacidad de planificación motora (anticipar causa y efectos), así como la movilidad, la fuerza y la resistencia a la fatiga, explica Bárbara Clement, presidenta de la Asociación de Terapias Ecuestres Al Paso, de Colmenar Viejo.

>>>

en casa un animal de compañía».

La psicóloga Bárbara Clement Zubiri, presidenta de la Asociación de Terapias Ecuestres Al Paso, de Colmenar Viejo, corrobora el beneficio de los animales en los pequeños con autismo u otras patologías. En Al Paso trabajan en colaboración con la clínica PCH, que les deriva niños con problemas motores o parálisis cerebral. «Ellas hacen las evaluaciones neurocognitivas y el trabajo con la atención, memoria y lenguaje. Nosotros reforzamos su trabajo de sala y también el entrenamiento motor mediante juegos y actividades ecuestres con los niños», explica Bárbara.

Beneficios inmediatos

Los beneficios, como sugieren algunos estudios, son casi inmediatos y sorprenden incluso a los padres. Es el caso de Alberto, un nombre ficticio, porque muchos otras familias se verán reflejadas en esta historia. Con nueve años, tiene un trastorno del espectro autista: «No utiliza el lenguaje para



ALZHEIMER
LOS PERROS
AYUDAN A
DISMINUIR LA
AGITACIÓN Y LA
DEPRESIÓN

comunicarse, él no toma la iniciativa, aunque responde a veces, otras repite los sonidos que oye», explica Bárbara. Sus padres no creían que su hijo subiría al caballo. Ni siquiera estaban seguros de que tolerase el casco, porque no soporta nada en la cabeza. «Empezamos con un acercamiento al

caballo para que fuera venciendo su miedo. Mediante caricias fue ganando confianza y no se opuso a subirse a lomos del animal. Una vez arriba, le pusimos el casco sin problema. Su padre se emocionó porque no creía que su hijo fuera capaz de hacerlo. Ahora no hay quien le baje del caballo».

El contacto con el animal tranquiliza a los pequeños y hace que consigan dejar de lado la gran cantidad de estímulos que les llegan habitualmente y les producen incomodidad. «Estos niños suelen tener conductas repetitivas, que son un reflejo de su ansiedad. El movimiento del animal les relaja. Si tienen conductas de balanceo, sobre el caballo no las manifiestan, porque la marcha del animal les tranquiliza», explica Bárbara.

Luis, con una ligera discapacidad cognitiva y «estallidos de ira importantes», también ha mejorado gracias a la equinoterapia, explica Bárbara: «Ha podido observar cómo reacciona el caballo con esas explosiones emocionales que solía tener y que se traducían en golpes más fuertes al animal. Ahora sabe que si pide bajarse, maneja la frustración de manera más positiva». Ese aprendizaje se lo ha

llevado a casa, donde han disminuido sus conductas agresivas y ha aprendido a negociar. «Está mucho más tranquilo, porque está aprendiendo a expresar cómo se siente».

También las personas con Esclerosis Múltiple o con secuelas de un accidente cerebro-vascular encuentran en los caballos unos buenos aliados. El movimiento rítmico reduce la espasticidad y aumenta su equilibrio, al tiempo que contribuye a reeducar la marcha. Para producir estos efectos, los caballos tienen que ser cuidadosamente seleccionados: «Deben ser animales muy tranquilos, que no se asusten, que tengan mucha paciencia y que caminen en línea recta. Cuando la persona tiene algún problema a nivel motor, puede que requieran un caballo con un paso determinado. Si necesitan estimulación, es necesario que el paso del animal sea más corto; si lo que se busca es la sensación de relajación, es mejor un paso más amplio».

«Olfato» clínico

Incluso en la prevención las mascotas pueden aportar su granito de arena. El considerado mejor amigo del hombre, el perro, ha demostrado ser también un cuidador excelente. Además de servir de guía a las personas que han perdido la visión, su extraordinaria capacidad de percepción le permite detectar con antelación la proximidad de una crisis epiléptica o una bajada de azúcar. Ladridos, saltos, lametones o incluso pequeños mordiscos son sus estrategias para advertir a sus dueños. ¿Cómo pueden detectar que los niveles de azúcar están rozan-

do los 70 mg/dl que marcan la hipoglucemia? No se sabe a ciencia cierta. No parece que se guíen por cambios visibles en el comportamiento, porque pueden detectar los niveles anormales de glucosa de sus dueños incluso desde otra habitación. Todo apunta a su extraordinario olfato. Se especula que el sudor pueda cambiar su composición cuando el azúcar baja o que detecten la presencia de cuerpos cetónicos en el aliento.

Las hipoglucemias son tan temidas por

Terapia asistida con animales

Las terapias psicológicas que incluyen animales como agentes activos están en laza en nuestro país. El Colegio de Psicólogos de Madrid va por la II edición del curso de experto en Terapia Asistida por Animales (TAA), como se llama esta técnica. En Europa, EEUU y Canadá nos llevan la delantera, pero cada vez hay más iniciativas. Como la de Soulcan, un centro especializado en llevar, a casa o diversas instituciones, los beneficios del contacto con los canes. También los gatos se ponen la «bata blanca», aunque en este caso, «como no se pueden trasladar de un sitio



a otro, las sesiones se hacen en la Gatoteca, la primera cafetería de España con gatos en adopción», explica Celia Parra, terapeuta ocupacional del equipo directivo de Soulcan. Trabajan también el deterioro cognitivo en personas con Alzhéimer. «Su reacción es de agrado, porque les trae recuerdos del pasado. En unos casos les relajan. O, en los que tienen nivel de actividad baja, les activa», explica Celia. Algunos estudios señalan a la TAA como una opción prometedora para tratar la agitación y depresión en pacientes con demencia. Los resultados sugieren que podría incluso retrasar la progresión de los síntomas neuropsiquiátricos.

los diabéticos como los daños en la retina. De hecho, merman su calidad de vida, porque hace que las personas con diabetes tengan más miedo a salir o practicar deporte. Sin embargo, quienes tienen un perro adiestrado para detectarlas se sienten más seguros y retoman su actividad, según un estudio reciente publicado en Plos One. El olfato canino está siendo entrenado incluso para detectar tumores. Y es que las ventajas de tener un animal de compañía son muchas.