



EN PORTADA → TERAPIAS

AL MENOS SEIS DE CADA 10 FAMILIAS ESPAÑOLAS TIENEN ENTRE SUS MIEMBROS A UN ANIMAL. COMPATIR LA VIDA CON UNA MASCOTA IMPLICA CIERTAS RESPONSABILIDADES

PERO OFRECE GRANDES BENEFICIOS. ESTOS EFECTOS POSITIVOS PARA LA SALUD SON LA BASE DE LAS TERAPIAS ASISTIDAS, QUE LLEVAN A CABO ALGUNOS CENTROS EN ESPAÑA

Los animales pueden mejorar la calidad de vida de sus dueños y de algunos pacientes

VIENE DE PÁGINA 1/ Cada lunes por la mañana, José se sube a los lomos de América, una yegua que su terapeuta, Olivia del Rosario, ha elegido especialmente para él «porque le mueve mucho y le transmite mucho movimiento». José, que hace 22 años fue diagnosticado de esclerosis múltiple, empieza este mes su segundo año en la Fundación Caballo Amigo, a donde acudió para mejorar el equilibrio y potenciar la musculatura.

Las personas que tienen mascotas gozan de una mejor salud. Aunque no existen muchos estudios sobre la materia, los pocos que hay señalan que tener un compañero de cuatro patas reduce la tensión arterial, el colesterol, el estrés, mejora las relaciones sociales... Un largo etcétera de beneficios que tiene además su aplicación terapéutica. Hipoterapia, delfinoterapia, terapias asistidas con perros, con animales pequeños o de granja. Estas actividades cada vez son más populares en el marco de la integración, la rehabilitación, la socialización.

A LOMOS DE UN CABALLO

En España, varias organizaciones prestan estos servicios, como la Fundación Caballo Amigo, sita en la localidad madrileña de Villafranca del Castillo. Allí acuden cada semana cerca de 60 personas con distintas afecciones a recibir sesiones de equinoterapia, una alternativa terapéutica que, a través del movimiento del caballo, trata diferentes problemas físicos y mentales.

José, de 45 años, es uno de los beneficiarios de esta fundación. «Empecé probando a ver qué pasaba. Mi doctora en la Asociación Española de Esclerosis Múltiple me dijo que la hipoterapia estaba indicada en mi caso y me decidí a venir». Las sesiones comienzan con un calentamiento seguido de ejercicios específicos y terminan con un pequeño paseo. Los beneficios no tardaron en manifestarse en su caso. «El primer día no aguanté más de 15 minutos encima del caballo. Estaba muy cansado. Pero después de la segunda terapia, al montarme en el coche, ya sentí que el asiento estaba demasiado tumbado porque tenía la espalda un poco más recta». José se dedica a su enfermedad de lunes a viernes porque «es la única forma de mantenerse bien». Las diferencias de la camilla a la silla de montar son obvias. «Estar al aire libre y con animales te motiva de otra forma. No todos los días son lo mismo porque también tienes que contar con el caballo», comenta después de premiar a América con unas zanahorias.

Como él, otras personas que sufren alguna discapacidad (esclerosis lateral amiotrófica, parálisis ce-



Celia, durante una sesión de equitación adaptada en la Fundación Caballo Amigo. /SERGIO ENRIQUEZ

Cuando la compañía se torna en asistencia

No es raro cruzarse por la calle con una persona invidente junto a la que camina, por ejemplo, un labrador. Se trata de los perros guía, que se incluyen dentro de una categoría más amplia llamada de asistencia. Estos animales, además de la compañía y el cariño que proporcionan, son capaces de encender y apagar luces, abrir y cerrar cajones (perros

de servicio), avisarle del sonido del timbre (de ayuda auditiva) o advertir a su dueño de que en la próxima media hora va a sufrir una crisis epiléptica o una subida de azúcar. «Para que se les considere perros de asistencia deben tener al menos tres habilidades, pero cada persona puede enseñarles otras que consideren necesarias

para su día a día», explica a SALUD Neus Izquierdo, presidenta de la Associació Catalana de Gossos D'assistència. «Aunque -matiza- es más difícil entrenar a la persona que al animal». En España no hay muchos canes que cumplan estos requisitos, «aunque es difícil contabilizarlos porque no hay una regulación que obligue a registrarlos», añade

Izquierdo. Tampoco existe ninguna norma que les conceda a estos perros el mismo estatus que a los que sirven de guía para invidentes, que gozan de muchos privilegios. La esperanza, al menos en Cataluña, es que a finales de año sea aprobada una ley que permita a los dueños y sus particulares mascotas ir siempre en compañía.

OTROS ANIMALES

«La gran ventaja de trabajar con animales es la motivación que generan», explica Naza Hernández, terapeuta ocupacional y presidenta de la Asociación Acavall, que ofrece terapias con caballos y perros en Valencia. Muchas de las actividades que se hacen en las sesiones se desarrollan igual en una clase, como enseñar a alguien qué pasos a seguir para vestirse, «pero los resultados son mejores cuando trabajamos junto con el animal. Se trata de un mediador que nos permite llegar al usuario más fácilmente», añade.

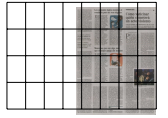
Los expertos en la materia distinguen dos tipos de intervenciones asistidas con animales. «Las actividades, que son lúdicas y pueden tener un fruto terapéutico pero no están planificadas; y las intervenciones, que requieren una preparación, fijar objetivos, un equipo de expertos y siempre están dirigidas por un terapeuta», señala Francesc Ristol, director del Centre de Teràpies Assistides amb Cans de Sitges (Barcelona). Su organización trabaja con perros, el otro animal de terapia por excelencia además del caballo. De los 20 que tienen en la actualidad en nómina, «la mayoría tiene un estándar de trabajo pero hay algunos

rebral infantil, síndrome de Down...) acuden a este tipo de terapia en la que «empleamos el caballo como un recurso terapéutico», explica Mercedes Jiménez Horwitz, presidenta de la Fundación Caballo Amigo. «El colectivo al que llegamos es tan amplio como las actividades que podemos realizar con estos animales», añade. La premisa fundamental es que «el caballo iguala y normaliza a las personas y usamos esa ventaja para integrar».

Mientras Mercedes pronuncia estas palabras, Celia, una joven fisioterapeuta con una discapacidad visual (sólo tiene un 5% de visión), da vueltas al picadero con una soltura innata. «Voy más segura encima del caballo que caminando por Madrid, donde tengo miedo de que me den un golpe o de caerm», asegura.

Gracias a esta fundación, Celia ha retomado un deporte que le «apasiona» pero que abandonó por temor a caerse cuando con 18 años

empezó a estudiar en la universidad. «Tenía miedo de lesionarme y no poder trabajar y lo dejé. Hace poco me hablaron de este centro y me dijeron que los caballos estaban muy bien entrenados y eran muy tranquilos y me decidí a probar». La sesión de Celia no es estrictamente de equinoterapia sino de equitación asistida. Pero los efectos psicológicos son evidentes. «Me da libertad. No tienes que pensar, no tienes que ver. Disfrutas».



que son específicos para tratar el autismo y otros para la parálisis cerebral infantil. Cada paciente tiene unas necesidades a las que se debe adaptar la herramienta terapéutica, en este caso, el animal. Si todo sale bien, «está demostrado que podemos conseguir los objetivos terapéuticos en menos tiempo», afirma este técnico en terapias asistidas con animales. «Podemos reducir las sesiones en un 40%».

Cada tipo de animal es útil para distintas cosas pero todos los expertos consultados por SALUD advierten de lo mismo: los animales no curan enfermedades. «Los usamos para estimular a la persona, para captar su atención durante la sesión y así poder trabajar mejor», explica Ristol. Los perros *manta*, especialmente entrenados para permanecer 30 ó 40 mi-

Los expertos advierten de que los animales no curan, sólo son meras herramientas de trabajo

Acariciar a nuestra mascota durante 15 ó 30 minutos reduce un 10% la tensión arterial

nutos quietos, son un buen ejemplo. Sobre ellos, se posiciona a los niños con parálisis cerebral. Gracias a la temperatura corporal, a los ruidos internos del animal, se relajan más fácilmente lo que facilita el trabajo de los terapeutas. Lo mismo ocurre con los delfines, «de los que intentamos sacar el máximo provecho a nivel estimulador y emocional para que, a partir de ahí, podamos realizar la terapia», señala José Luis Barbero, director técnico del delfinario Aquiland Costa Adeje (Tenerife), que colabora con la Asociación Orolab en programas de delfinoterapia. Estos mamíferos marinos se utilizan fundamentalmente con niños y su uso está contraindicado en muy pocos casos (epilepsias no controladas, enfermedades infecciosas contagiosas...). «La ventaja frente al resto de animales es el medio acuático, que ya de por sí es terapéutico y beneficioso», indica Barbero.

MASCOTAS TERAPÉUTICAS

A pesar de que casi no hay investigaciones acerca de los beneficios de los animales sobre la salud de las personas, parece que «existen muy pocas dudas sobre su existencia», subrayan desde la Asociación Madrileña de Veterinarios de Animales de Compañía (AMVAC). Pequeños estudios han puesto de manifiesto las bondades de compartir la vida con una mascota. Uno de ellos, realizado por la Universidad de Missouri-Columbia (Estados Unidos), demostró que tras acariciar a sus perros durante 15 ó 30 minutos, la tensión arterial de los dueños descendía alrededor de un 10%. Además, se han observado cambios hormonales, como el descenso del cortisol (la hormona del estrés), el aumento de la secreción de serotonina, un neurotransmisor relacionado con la depresión, o la reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos. «El contacto con los animales disminuye la sensación de soledad, hacen compañía, su presencia provoca que estemos menos tristes, más seguros y protegidos. Nos sentimos bien acompañando a nuestro perro o gato, acariciándole y hablando con

Los animales logran mejorar el resultado pero no son mágicos

El espectro de personas que pueden someterse a estas terapias es tan amplio que su uso está extendiéndose. En la Asociación Acavall de Valencia, acuden, por ejemplo, cuidadores de enfermos de Alzheimer. Estas personas no sufren ninguna patología pero tienen un riesgo elevado de hacerlo. Junto a ellos, niños con parálisis cerebral infantil, con síndromes del espectro autista, individuos que han sufrido accidentes de tráfico o con síndrome de Rett comparten estas instalaciones. Según Naza Hernández, presidenta de esta Asociación, «se puede trabajar con caballos o perros en todos los colectivos y, salvo algunas contraindicaciones, lo ideal es combinar la terapia con ambas especies». Por ejemplo, «cuando las necesidades del usuario son principalmente físicas, optamos por usar el caballo, porque los estímulos que ofrece a ese nivel son



PUÑO

mayores», señala esta terapeuta ocupacional. Los perros, por su parte, «son más cercanos y cariñosos y potencian mucho el aspecto emocional». Pero, subraya, lo que hay que tener claro es que no vale cualquier animal y ninguno de ellos es mágico. No curan. El verdadero tesoro de estas terapias es el equipo humano que está detrás, que trabajan para saber sacar lo mejor tanto de caballos, perros o delfines como de los usuarios».

Mascotas que son algo más que el mejor amigo del hombre

La conclusión de diversos estudios realizados con personas que poseían algún animal de compañía es que si desea tener una vida más sana debería poner un perro en su vida. A los efectos psicológicos y emocionales positivos que tiene la relación con un cánido hay que añadir la inyección de actividad física y social que acarrea la necesidad de sacarlos a pasear. Pero los perros no son los únicos que mejoran la calidad de vida. Para cada persona existe un animal de compañía ideal. Los gatos son los segundos en el ranking de mascotas más populares en España. Por su independencia y más fácil mantenimiento, son ideales para calmar los nervios y relajarse. Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Minnesota (EEUU), en el que más de 4.000 personas fueron seguidas durante una década, los dueños



PUÑO

de un felino tienen un riesgo un 30% menor de sufrir un infarto de miocardio. No obstante, lo más sorprendente de la relación humanos-mascotas quizá sea que, en contra de lo esperado, los niños que crecen junto a un animal tienen menos alergias que los que no están expuestos a ellos en la infancia. La hipótesis que manejan los expertos es que el contacto con perros, gatos, etc. y los alérgenos que portan estimulan el sistema inmune.

él. Se crea un sentimiento de saberse necesitado y querido, proporciona la satisfacción de ser útil; desarrolla la confianza en uno mismo y enseña a asumir responsabilidades al tener a un animal a nuestro cargo», señalan desde esta asociación madrileña. El vínculo que se establece entre dueño y mascota puede llegar a ser tan fuerte que influya en la mejoría tras una enfermedad, en la esperanza de vida y las posibilidades de recuperación. Según un pequeño trabajo realizado en 1995 en el Hospital de la Universidad de Maryland (EEUU), entre los supervivientes de un infarto de miocardio, aquellos que poseían un perro tenían ocho veces más opciones de seguir vivos un año después del episodio que los que no eran dueños de un animal de compañía.

En España, según datos de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) del año 2002, seis de cada

10 hogares tenían al menos un animal de compañía. En los últimos años, aseguran desde AMVAC, «no sólo está creciendo el número de mascotas, sino también la variedad de las mismas [...] Se estima que en las casas hay 5,5 millones de perros, unos cuatro millones de gatos, más de siete millones de pájaros, 4,5 millones de peces sin contar esta población creciente de animales llamados exóticos (aproximadamente otros dos millones)».

«En definitiva, son indudables las ventajas de tener un animal de compañía», aseveran desde esta asociación madrileña. Siempre y cuando, claro está, a uno le gusten.

elmundo.es

Galería:

Las terapias asistidas con animales pueden beneficiar a todo tipo de pacientes

PSIQUIATRÍA

Cómo vaticinar quién cometerá un acto violento

LOS FACTORES QUE PREDICEN SI SE VA A COMETER UN CRIMEN SON LOS MISMOS EN PERSONAS SANAS QUE EN ENFERMAS MENTALES

PATRICIA MATEY

Predecir quién va a cometer un acto violento no es fácil. Sin embargo, los científicos sí han podido identificar ciertos factores asociados a las conductas violentas. Se sabe, además, que de todos ellos el que mayor poder de predicción tiene es el mismo para las personas sanas que para las afectadas por un trastorno mental: tener antecedentes criminales, según desvela un artículo publicado en *Archives of General Psychiatry*.

Pese a todo, la sociedad se empeña en asociar violencia a enfermedad mental, aunque las estadísticas le quiten la razón. Así, el presidente de la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), ha destacado durante el Foro Social organizado por el Centro de Investigación Biomédica en Red en Salud Mental (Cibersam) que, «según el informe de la fiscalía 2007, de los 1.207 homicidios producidos, sólo 12 fueron realizados por personas con enfermedad mental», informa Ángeles López. Este foro se ha celebrado como preámbulo del XIII Congreso de la Sociedad Española de Psiquiatría celebrado esta semana en Madrid.

Fernando Cañas, jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital psiquiátrico madrileño Dr. Rodríguez Lafora y uno de los ponentes del congreso, ha destacado a SALUD «la complejidad de llevar a cabo estudios científicos que puedan establecer realmente cuál es la prevalencia de violencia en personas sanas en comparación con la de los afectados por trastornos mentales, debido a los posibles sesgos en su metodología. En parte, porque en el grupo de enfermos se estudian con más detenimiento los aspectos relacionados con la agresividad y los actos delictivos, lo que puede llevar a errores».

Tampoco son fiables los trabajos que se han llevado a cabo en población reclusa. «Se dice que el número de enfermos mentales en la cárcel es muy elevado pero no se valoran otros sesgos, como los casos que se quedan sin resolver o que tener una enfermedad psiquiátrica es una dificultad añadida que puede traducirse en que los afectados sean cogidos, mien-

tras que no se *pilla* a las personas mentalmente sanas», insiste. En cambio, la fiabilidad de los datos se basa en los «estudios realizados en población general. En ellos sí se encuentra una mínima asociación entre violencia y trastorno mental pero sujeta a variables importantes. Por ejemplo, los enfermos psiquiátricos que no toman la medicación tienen entre cuatro y siete veces más riesgo de cometer un acto violento que una persona sana. También los afectados por trastorno límite de la personalidad que toman drogas», recalca el psiquiatra Cañas.

Le apoyan los datos de dos trabajos recientes publicados en *PLoS Medicine* y *Archives of General Psychiatry*. El primero destaca que «pese a que la esquizofrenia y otras psicosis han sido relacionadas con actos violentos, el mayor riesgo de que éstos se produzcan está relacionado con el consumo de alcohol y sustancias. De hecho, la probabilidad de que estos enfermos comenten crímenes es similar a la de las personas sanas que abusan de drogas y no tienen psicosis», reza el trabajo. Por ello, en él se recomienda «que



Jóvenes enmascarados. / EL MUNDO

las estrategias de salud pública para la reducción de la violencia deberían dirigirse a la prevención primaria y secundaria de las toxicomanías». La segunda investigación hace hincapié en que «la agresión en estos enfermos viene marcada por otros factores asociados como el abuso de sustancias, factores estresantes y una historia de violencia».

Para el doctor Cañas, las dimensiones que predicen si un paciente psiquiátrico va a cometer un acto violento, y «que, además, son prevenibles, son la falta de control de los impulsos, relacionada con niveles anormales de ciertos neurotransmisores como la serotonina y la dopamina y algunas hormonas». Otros factores: «incapacidad para regular las emociones y una personalidad narcisista y de tipo cognitivo paranoide», añade.