

### Una huerta contra la vejez



El consumo de fruta y verdura puede retrasar el envejecimiento, según el profesor Juan Carlos Scaino, de la Universidad de Ottawa (Canadá). Estos alimentos contienen vitaminas E y C y su consumo «es recomendable para evitar los procesos negativos de los radicales libres que influyen en el deterioro del organismo». El doctor Scaino, que ha participado en la XVII Reunión Bienal de Química Orgánica, organizada por la Universidad de La Rioja, no cree que las vitaminas nos vayan a hacer inmortales, «pero nos pueden ayudar un poco en esa dirección, por lo que es bueno mantener una dieta equilibrada de vegetales y frutas». El empleo de este método natural «es más efectivo que el consumo de pastillas», asegura.

### Viaje virtual a Marte



Le gustaría participar en una emocionante misión espacial al planeta rojo, desembarcar en él y volver a casa a tiempo para comer? Utilizando datos reales obtenidos por la NASA, expertos británicos han producido un avanzado programa de realidad virtual que permite hacer viajes espaciales con las más variadas experiencias. El proyecto, denominado Morphis, será una de las principales atracciones del Us Astronaut Hall of Fame situado cerca de la estación espacial de Cabo Kennedy en Titusville, Florida. El nuevo programa informático permite a los usuarios sobrevolar las montañas, valles y barrancos de Marte e incluso contemplar una tormenta de polvo. El viaje cuenta con una presentación audiovisual a cargo de Gene Cernan, comandante de la nave Apolo 17.

**G**atos, perros, delfines, caballos, canarios, peces y tortugas. No se trata del anuncio de un zoológico, sino de un nuevo instrumento que utiliza la medicina para el tratamiento de ciertas enfermedades y actitudes sociales. Es la terapia con animales, indicada en casos de autismo, problemas de relaciones con el exterior, enfermedades psiquiátricas, síndrome de Down, marginación o desarraigo. Además, no presenta contraindicaciones y es apta para todas las edades.

Los animales domésticos (gatos, perros y pájaros), junto con los delfines y los caballos, son en principio los más utilizados para ayudar a la labor del médico o del terapeuta, según la directora de la Fundación Purina, Dolores Forner, pionera en España en el desarrollo de terapias con animales.

Desde niños de meses hasta personas adultas, dependiendo de la afección que presenten, pueden comprobar los beneficios de este tratamiento. «Las mascotas domésticas», explica Dolores Forner, «dan muy buenos resultados en disminuidos psíquicos, sobre todo

## TERAPIA CON MASCOTAS

### Los animales, un buen remedio para autistas

niños, y en adultos con problemas de baja autoestima, marginación y desarraigo».

**DELFINES.** Uno de los proyectos más espectaculares es el empleo de delfines para curar a niños con deficiencias neurológicas, informa desde México D.F. Cristina Fernández. «Los delfines emiten ultrasonidos que estimulan el sistema nervioso central, lo que ayuda a mejorar la plasticidad cerebral», asegura el terapeuta Fernando Quiroz, del equipo médico Convinar, en la ciudad mexicana. Al programa con delfines acuden pequeños con autismo, síndrome de Down o parálisis cerebral.

Según sus estadísticas, el 90% de los pacientes muestran avances en el desarrollo intelectual y psicomotor.

En España hay varios programas de empleo de animales en prisiones, en terapias de readaptación social. La cárcel de Cuatro Caminos, cerca de Martorell, fue la pionera en combinar el tratamiento médico y el contacto con los animales en presos con problemas psiquiátricos. «La responsabilidad de cuidar a un animal, poder jugar con él y hacer ejercicio en su compañía ayudan a estas personas a abrirse al mundo exterior», explica Forner.

Los caballos como terapia de apoyo también dan

buenos resultados en niños con mutismo selectivo y autistas. Un programa llevado a cabo en el Hospital Psiquiátrico de Reus demostró que los tres pequeños que participaron presentaron «una redefinición del sentido de las acciones y del gesto, que antes eran caóticos y desorganizados».

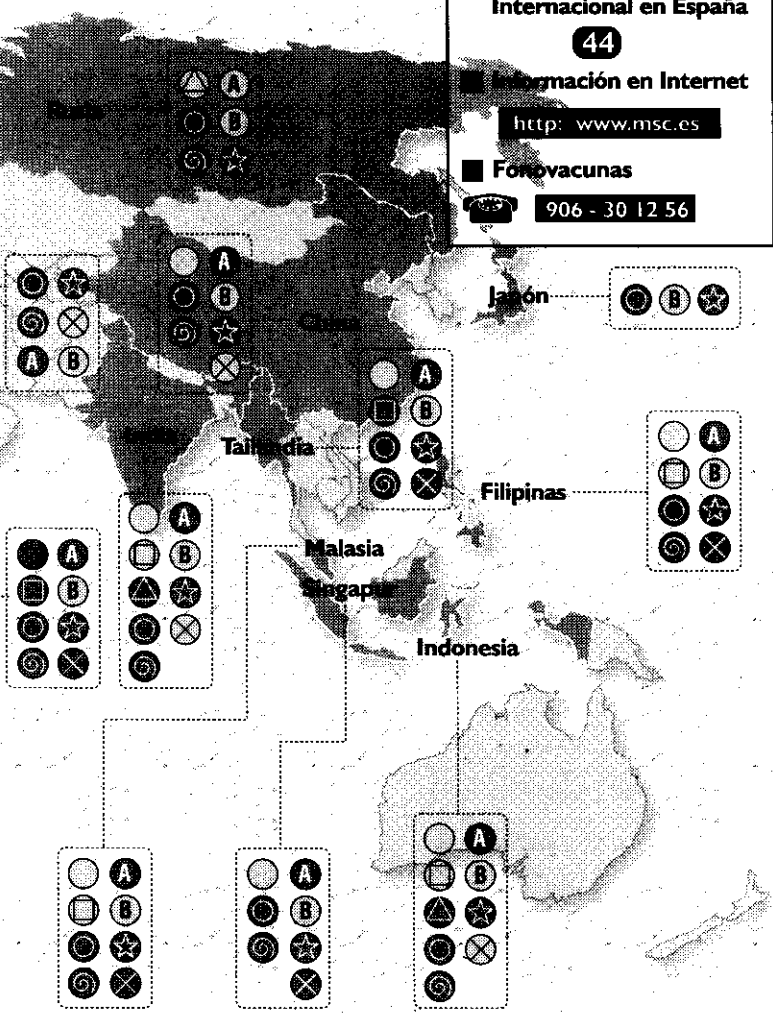
**HALLAZGO.** El efecto beneficioso que conlleva el trato con animales fue descubierto, por casualidad, por el psiquiatra Boris Levison, en la década de los 60. Un día acudió a su consulta una madre con un niño que presentaba una conducta muy agresiva. El perro de Levison, Jingle, se encontraba en la estancia y el niño empezó a acariciarlo y a jugar con él. Durante el rato que duró el juego, el pequeño mostró una actitud mucho más tranquila y sociable.

A partir de ese día, el doctor Levison hacía intervenir a su perro en las consultas psiquiátricas, siempre con éxito. Desarrolló la Teoría Jingle (en honor a su mascota), que señala que el contacto con un animal de sangre caliente alivia notablemente las tensiones y provoca en el paciente una actitud más abierta.



Una niña con retraso mental durante el tratamiento de terapia con delfines en el acuario de Ciudad de México.

Centros de Vacunación Internacional en España  
44  
Información en Internet  
<http://www.msc.es>  
Fonovacunas  
906 - 30 12 56



- Precauciones especiales para niños y ancianos**
  - Protección contra el sol y el calor en países tropicales por el riesgo de insolaciones y deshidratación.
- Recomendaciones generales**
  - Familiarizarse con el sistema local de asistencia sanitaria.
  - Conocer la extensión de la cobertura de su seguro.

RS / EL MUNDO

es aconsejable recabar información antes de dirigirse a ellas.

Evitar el contacto con cualquier tipo de animales, incluidos los domésticos, es otra norma que no hay que olvidar. Para protegerse en lo posible de la mordedura de las serpientes y otros bichos se aconseja el uso de calzado cerrado, no debiendo caminar por áreas oscuras en las que no se ve lo que se pisa.

«La gente, por lo general, no conoce los requisitos sanitarios mínimos», dice Guillermo Treviño, director de Fonovacunas, un teléfono de información gratuita, que atiende unas

200 consultas diarias. «El destino más solicitado es el África subsahariana, Senegal, Etiopía, Angola y Tanzania. En todos la vacuna de la fiebre amarilla es obligatoria, independientemente del tratamiento farmacológico contra la malaria y el tétanos».

De vuelta a casa, hay que tener en cuenta que algunas enfermedades no se manifiestan inmediatamente. A veces se presentan bastante tiempo después del regreso. Para evitar males mayores, Sanidad aconseja no iniciar ninguna aventura sin previa consulta. Y es que ya se sabe, más vale prevenir que curar.