

psico

Para Konrad Lorenz, premio Nobel de Medicina en 1973, la atracción que los hombres mostramos hacia los animales esconde, en realidad, una necesidad incumplida de contacto con la naturaleza. Puede que sea cierto. El psiquiatra norteamericano Boris Levinson lleva más de 40 años dándole vueltas a esta idea y predicando que nos podemos aprovechar de ella para mantener nuestro delicado equilibrio emocional.

Una receta con patas

Levinson es el pionero de la terapia asistida con animales, una práctica empleada para ayudar principalmente a niños con problemas emocionales y a ancianos solitarios que está ya plenamente aceptada por los psicólogos de todo el mundo y cuyos resultados se han presentado en los congresos médicos más importantes.

"Los animales fomentan el buen humor, la risa y el juego. Nos hacen a todos más sociables, saludables y felices", afirmaba este psicólogo, a partir de cuyos estudios se han realizado experimentos tan interesantes como el de medir la presión sanguínea a varias personas hipertensas después de que estuvieran contemplando un acuario un largo rato. El efecto sedante es tan fuerte que la práctica totalidad de ellas dio medidas de presión arterial más bajas. Tanto como si "hubieran seguido un largo entrenamiento de autocontrol", según los investigadores.

Experimentos posteriores demostraron que si se situaban acuarios en las antecámaras del dentista, los pacientes entraban en

LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE TENER UNA MASCOTA

Las buenas compañías

La soledad no es lo único que mitiga un animal en casa. Los psicólogos han descubierto que las mascotas tienen efectos terapéuticos y pueden curar enfermedades.

Por FÉLIX BAHÓN

En psicología, se va desarrollando la terapia asistida con animales de compañía, que ya ha demostrado su eficacia en el tratamiento de enfermos de Alzheimer, niños autistas y en la reinserción social de internos en centros penitenciarios.



INDEX

consulta mucho menos ansiosos. Esto llevó a recomendar también tener peces en los hogares de las personas estresadas.

Terapias animales

Posteriormente, se han realizado otros estudios mucho más especializados, primero con perros y luego con gatos, pájaros

Niños más responsables

El hecho de tener un ser vivo que depende de él ayuda al niño a madurar. Le enseña a cumplir horarios y le sumerge en la disciplina de la limpieza regular. Según el psicólogo estadounidense Odean Cusack, contribuye también a desarrollar características clave de la personalidad como el compañerismo, el sentimiento maternal o la capacidad para querer y ser querido, así como a superar celos y, en hijos únicos, los sentimientos exagerados de posesión.

y tortugas. En España, las experiencias de terapias asistidas con animales son ya numerosas. Muy interesantes son especialmente:

■ **Perros en la cárcel.**

En el centro penitenciario de Can Brians, en la provincia de Barcelona, se utilizan perros para ayudar a integrar socialmente a los presos. Los niveles de agresividad de los internos y la conflictividad del centro han disminuido considerablemente.

■ **Caballos que curan.**

En Pozuelo de Alarcón (Madrid) se ha puesto en marcha un programa asistencial de hipoterapia dirigido a niños y jóvenes con síndrome de Down.

■ **Golden antiAlzheimer.**

El Centro Geriátrico de Reus (Tarragona) está alterado por la llegada de perros de la raza Golden.

A tener en cuenta

En España hay, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), más de dos millones de gatos y unos dos millones y medio de perros, además de multitud de pájaros, peces, roedores y otras mascotas. Para esta asociación, todos los beneficios del animal de compañía se vienen abajo si no se tiene en cuenta la higiene. "Su cuidado, aunque suponga tiempo, trabajo y dinero, seguro que será compensado con compañía y afecto". Esto hay que tenerlo en cuenta especialmente si el animal va a depender de una persona impedida que no pueda garantizar una limpieza correcta.



Se ha observado que los ancianos con demencia senil duermen más tranquilos, llaman menos al médico y están menos deprimidos.

■ **Doctor delfín.** En el Aguapark Tenerife, los momentos que quedan libres entre los espectácu-

los se aprovechan para que los delfines ayuden a recuperarse a niños con parálisis cerebral, síndrome de Down o trastornos psicómotrices.

Si los animales hacen esto con individuos enfermos, ¿qué no harán con personas sanas? ■

Dónde acudir

● **Fundación Purina:**

Tel.: 93 253 26 08.

Si tu hijo o algún familiar tienen un problema que pueda tratarse con terapia asistida con animales, aquí te informarán desinteresadamente.

En situaciones delicadas, sufren menos quienes comparten desgracias con sus mascotas. Los cardiólogos han constatado que acariciar a un perro, mimar a un gato o contemplar un acuario con peces reduce la tensión sanguínea.

En la tercera edad, menos estrés y más calidad de vida

Parece claro que las personas mayores (y no tan mayores) que poseen animales experimentan menos estrés y visitan al médico con menor frecuencia que los que no los tienen. Según Alan Beck, profesor estadounidense de Ecología Animal, una mascota ayuda a:

● **Aliviar el sentimiento de soledad,** ya que "el animal juega el papel de un miembro de la familia y, para algunos, puede reemplazar a los hijos que han crecido y abandonado la casa o, quizá, que no han tenido".

● **Estimular la comunicación no verbal,** pues "al dirigirse a sus mascotas, ya sean perros, gatos o pájaros, las personas hablan más despacio y de una manera más relajada, lo cual, de por sí, tiende a reducir la tensión arterial".

● **Favorece el contacto físico y**



las demostraciones de afecto. El 74% de las personas mayores que reciben ayuda asistencial en su hogar manifiesta que acariciar a sus mascotas les hace sentirse mejor.

● **Hace reír.** "Los animales permiten que las personas se rían de ellas mismas o de lo que les rodea".

● **Propicia contactos sociales.** Cualquier persona que haya paseado con un perro por el parque lo ha podido comprobar. La comunicación y el intercambio de pareceres con otras personas beneficia especialmente a las personas mayores.

● **Estimula el ejercicio.** Es uno de los aspectos más importantes, pues incide tanto en su equilibrio mental como en su capacidad física. En Estados Unidos se suele decir que uno de los secretos de la eterna juventud es pasear al perro una hora cada día, se tenga perro o no.

Los enfermos que tienen mascota viven más. Estudios realizados por los investigadores Friedmann y Katcher mostraron que el 94% de los pacientes hospitalizados después de sufrir un ataque cardíaco y que poseían mascotas (de cualquier tipo, no sólo perro) seguían con vida un año después de ser dados de alta, mientras que el porcentaje superviviente de quienes no tenían animal de compañía era del 72%.