

El contacto con los animales mejora nuestras vidas. Pero además puede curar en determinadas enfermedades y situaciones personales, como vienen demostrando las denominadas Terapias Asistidas por Animales.

Texto: E. Mira y H. Migueiz

Para algunas culturas ancestrales, como la chamánica, seres humanos y animales no sólo somos parientes biológicos, sino hermanos espirituales. Hubo un tiempo, se asegura, en el que sabíamos hablar con ellos. Para los indios sioux los animales, además de un recurso alimenticio, eran seres vivos sagrados, con un gran poder. Alce Negro, Toro Sentado o Ciervo Rojo no son sólo apodos que el cine ha sabido explotar, sino un ejemplo de la importancia que los indios atribuían a los animales haciendo propio su nombre. Para ellos cada ser humano posee un animal protector que forma parte de su alma.

Laponés, esquimales y pigmeos hablan una «lengua de los espíritus» conocida como el idioma de los animales. Según los jíbaros, cuando un animal nos habla en una visión o en un sueño es una señal inequívoca de que ése es nuestro animal de poder.

En la mitología de todas las culturas, en el ámbito religioso e incluso el político, el animal aparece como un arquetipo que representa el lado trascendente de nuestra experiencia humana. No sólo infunde fortaleza física y mental, sino autoconfianza y poder personal. Su concepción ha formado parte durante siglos de la relación sagrada entre el ser humano y su entorno natural. Los animales han sido vistos como compañeros de viaje y maestros. La comunicación con ellos se ha considerado, desde el inicio de la historia, como algo capaz de restablecer el equilibrio del cuerpo y de la mente.

¿Y entre nosotros? Occidente ha perdido esta visión trascendente, según la cual toda forma de vida posee

un espíritu inteligente con el que es posible la comunicación. Pero está descubriendo de nuevo que necesitamos relacionarnos con los animales y que el contacto con ellos mejora nuestra vida.

Contra la soledad

Un abuelo que vive solo pero tiene un perro, un gato o un pequeño canario en casa padece menos estrés y va menos al médico que uno que no lo tiene. Las estadísticas hablan también del calor que los animales de compañía procuran al ejército de personas sin techo que escupen las grandes ciudades: son el último lazo que los ata a la realidad.

El cuidar cura, alivia la ausencia de apoyo social, el aislamiento y la soledad que está enfermando a los hom-

El diálogo emocional con el animal produce una apertura de los sentidos

bres y mujeres de las sociedades post-industriales. Éstas y otras sorprendentes conclusiones se desprenden del trabajo que los especialistas en Terapias Asistidas por Animales (TAA) de todo el mundo vienen realizando desde hace más de cinco décadas.

En España, las TAA aún tienen que salvar muchos escollos —como la ausencia de titulación oficial o la falta de apoyo de la comunidad médica o de la iniciativa privada—, pero los logros de estas terapias en el tratamiento de

las discapacidades psíquicas o físicas y los problemas de conducta o adaptación social han hecho que en sólo diez años formen parte de los programas de atención de los departamentos de Justicia, Bienestar Social e Infancia de muchas comunidades autónomas.

«La neurosis —define Isabel Salama, psicóloga clínica especializada en delfinoterapia, equinoterapia y técnicas de control emocional— es la confrontación entre el instinto más primitivo del ser humano y su parte más racio-

Sesión de delfinoterapia en Xcaret, una reserva natural cerca de Cancún, en México.



Animales que curan

Desde el origen de la humanidad, las relaciones de las personas con los animales han tenido siempre un sentido más amplio que la mera relación de trabajo o alimenticia, de utilidad para el progreso o para la guerra. Hombres y animales han desarrollado un intercambio y una comunicación en más áreas de las que normalmente alcanzamos a ver.

«Todos tenemos que salir satisfechos de la TAA –advierte Isabel Salama, psicóloga especialista en Terapias Asistidas por Ani-

Un justo intercambio

males—. El tratamiento debe ser también terapéutico para el animal, de manera que no sufra en ningún momento, ni durante la sesión ni antes ni después. Si la relación no es terapéutica para todos los componentes del grupo (animal, paciente, terapeuta y cuidador) es que no ha funcionado».

El animal utilizado en la terapia tiene que estar sano, bien tratado, bien alimentado y cuidado, y debe estar acompañado

por su cuidador, alguien que le conozca muy bien y pueda dar las instrucciones oportunas en caso de conductas extrañas.

«El ideal de terapeuta –describe Isabel Salama– es un profesional de la salud que tenga un profundo espíritu ecologista y de amor a la naturaleza, compasivo y con formación humanista, que sepa leer bien el cuerpo de las personas y estar atento al de los animales. Cualidades indispensables son una gran paciencia y una gran capacidad para la escucha atenta».

Los caballos te dan sobre todo cariño

En el Centro Residencial de Acción Educativa Sac Xiroi, 20 adolescentes con problemas han encontrado en los caballos unos amigos que les ayudan y nada les reprochan.



SAC XIROI

Restaurar la confianza en los adultos y de un niño maltratado en sí mismo no es tarea fácil. Conseguir que aprendan de forma sana y lúdica cosas importantes de la vida, como la sexualidad, el hecho de nacer y morir, es difícil con palabras. Centros educativos especiales dependientes de la Dirección General de Medidas Penales Alternativas y Justicia Juvenil de la Generalitat de Catalunya llevan más de 10 años delegando parte de esta función reeducativa en los animales.

Los animales mantienen ocupados a los niños y adolescentes unas horas al día: al llegar al centro, cada uno elige al animal del que quiere hacerse cargo y se responsabiliza de alimentarlo y limpiarlo. El placer de la responsabilidad es parte de la enseñanza, dice Miquel Gallardo, educador social y responsable del Centro Residencial de Acción Educativa Sac Xiroi. En este centro viven 20 adolescentes con graves

problemas de inadaptación social y desestructuración familiar y ocho caballos, además de una extensa familia de perros, gatos, ocas, cabras y otros animales de granja.

Es sábado y muchos han ido a visitar a su familia; los que no han querido ir, o ya han vuelto, expresan sin tapujos su preferencia por los animales: «Los caballos te dan cosas que las personas no te dan, sobre todo cariño. Con ellos todo es más fácil». Montar a caballo es una de las actividades diarias de estos chicos, pero primero han de cepillarlos, limpiarles la cuadra y prepararles la cama. Si quieren aprender a montar, también tienen que empezar a confiar en el educador y obedecerle.

La primera vez siempre da miedo, pero cuando ya dominan el trote de Luna o Negret y salen a la montaña se sienten libres y capaces de todo. «El caballo es una herramienta preciosa para potenciar el autocontrol de los chavales», añade Gallardo. La lección es sencilla: si puedes dominar a un ser tan grande como un caballo puedes dominarte a ti mismo. Cuidar y montar a caballo es, para muchos de estos chicos, lo primero de lo que pueden sentirse orgullosos y que no tiene nada que ver con descerrajar coches.

Las mejores condiciones para la equinoterapia

Tiene que desarrollarse al aire libre, en una hípica o similar, de forma que el contacto con la naturaleza esté garantizado. El paciente se ocupa de los cuidados, higiene, alimentación y equipamiento del caballo. Después recibe clases de equitación básica para empezar a montar y, finalmente, se sale a cabalgar por el campo, momento en el que se vive la experiencia más catártica: se tiene una estrecha relación con el caballo, se respira el aire fresco, las vistas son muy estimulantes y el movimiento del caballo produce gran bienestar.

Quién puede beneficiarse

Todas las personas, pero como terapia en sí es especialmente recomendable para adolescentes con problemas de inadaptación familiar y/o social, personas con depresiones reactivas, minusvalías



SAC XIROI

as físicas, toxicomanías e incluso pacientes con brotes psicóticos.

Al cabalgar estimulamos prácticamente todos nuestros músculos: montar a caballo es un ejercicio pélvico casi idéntico al de caminar. Facilita la movilidad, el equilibrio y la psicomotricidad en personas con discapacidades físicas. El gesto de limpiarlos o cepi-

llarlos se convierte, también, en una pequeña conquista: un círculo trazado por una mano hasta entonces inmóvil es todo un éxito. Al mantenerse erguidos, se estimula el enderezamiento de la columna vertebral. Se obtiene una sensación de poderío y esto actúa positivamente sobre nuestro instinto y emociones.

Buen ejercicio

La monta del caballo se realiza cada día más autónomamente y, como ejercicio terapéutico, se buscan nuevos esfuerzos que estimulen los movimientos corporales más beneficiosos para cada persona: acariciar el lomo del caballo girando cintura y torso, tocar la barriga del animal flexionando las lumbares hacia delante, ir al paso con los brazos en alto mejorando el equilibrio... En total, 30 minutos de gimnasia rehabilitadora a lomos del caballo, que ejecuta las órdenes dictadas por su cuidador y pensadas por el terapeuta.

Montar a caballo una vez por semana, al menos 30 minutos, es lo aconsejable; el mínimo, dos veces al mes. Cuesta no menos de 3.000 ni más de 8.000 ptas/ sesión, aunque la última palabra siempre la tiene la hípica.



TINO SORIANO

Cuanto más vulnerable se sienta la persona a tratar, más efectiva será la terapia

El caballo es un animal noble y pacífico, con el que es fácil comunicarse. Al lado, dos de los adolescentes que reciben tratamiento en Sac Xiroi.

nal. Las TAA reconcilian ambas partes. El contacto entre los instintos puros (los del animal y los de la persona) no está contaminado por juicios de valores y se establece a través del lenguaje del cuerpo y de los sentidos. Por lo tanto, cuando hay entendimiento se producen momentos muy catárticos de aceptación del propio instinto por parte de la persona. Esto cura».

Apertura de los sentidos

Los proyectos llevados a cabo muestran que el contacto con los animales provoca un aumento de la *biophilia*, es decir, el amor a la vida. «Sentirse parte integral de la vida es una de las emociones más positivas y curativas que existen —afirma Salama—. El especial diálogo, emocional y lúdico, entre el animal y el ser humano, con las oportunas intervenciones del terapeuta, produce una apertura de los sentidos, un mayor respeto hacia el medio na-

tural, además de un encuentro con el instinto y la emoción primaria, desprovista de pensamiento racional».

Las terapias realizadas con la ayuda de animales ponen al ser humano en contacto con su más primario instinto de conservación y supervivencia. Así se optimiza la relación con uno mismo, base de una buena relación con el mundo y con los demás. «Por eso, cuanto más vulnerable se sienta la persona a tratar, más efectiva será la terapia, ya que el sentimiento de vulnerabilidad, cuando es bien acogido, facilita el proceso». Aunque cualquiera es un potencial receptor de TAA, los más beneficiados son los niños, los ancianos, marginados sociales y personas con discapacidades físicas o psíquicas.

La medicina tradicional

Como aclara la psicóloga Isabel Salama, las TAA no son sustitutivas de la medicina tradicional sino que su ob-

jetivo es el de ser un complemento. «Son terapias que no curan, pero mejoran la calidad de vida y agilizan los procesos terapéuticos, estimulan la introspección y reducen las emociones negativas. Las TAA proporcionan los medios para que las personas se encuentren más optimistas, más alegres y, por tanto, más implicadas en sus procesos de curación».

Son perfectamente compatibles con la medicina tradicional. Sólo en casos de drogodependencia activa y agresividad incontrolada se recomienda no trabajar con animales. En el tratamiento de esquizofrenias y neurosis obsesivo-compulsivas, también es arriesgado el uso de TAA. A nivel farmacológico, apunta Vicente Cuairán, responsable de proyectos de ANTA (la única asociación nacional española de terapias y actividades asistidas por animales, creada en 1999) «se ha demostrado, por ejemplo, que las TAA reducen la presión y la tensión arterial en la gente mayor, lo que permite reducir la cantidad de medicinas administradas, aunque esto, evidentemente, tiene que ser el médico quien lo considere oportuno».

Efectos secundarios, puede decirse que no tienen, siempre y cuando se apliquen correctamente. «No es tan fácil como soltar un animal en un aula a ver qué pasa —ilustra Cuairán—. Es un proceso concienzudo de análisis previo a la intervención, que exige un estudio del paciente y de los animales que se van a utilizar en la terapia, así

Animales domésticos, el terapeuta en casa

Los perros adoptan una actitud afectiva y de gran apego hacia el ser humano sin hacer juicios de valores. Son afectivos, juguetones y están a nuestro lado fielmente durante toda su vida. Acariciar a un perro disminuye constantes como la tensión arterial, frecuencia de respiración y latidos cardiacos. En cuanto a los gatos, nos enseñan a estar relajados con conciencia. El gato puede estar durmiendo pero, al mismo tiempo, está enterándose de todo lo que sucede a su alrededor. Su ronroneo fomenta las emociones positivas y sus señales de afecto son muy bien recibidas por las personas. Son excelentes compañeros para personas que están o se sienten muy solas y no pueden dedicar mucho tiempo al cuidado de una mascota.



'Brisa es el nombre verdadero de los delfines'

Nadar con delfines en dos etapas de su vida ha sido una experiencia inolvidable para Orfilio, un chico cubano de 16 años que padece una forma no severa de autismo.

A los 7 años no decía ni una palabra —explica Idida, la madre de Orfilio—. Se comunicaba por señas, no tenía amigos, siempre estaba solo en casa o en algún hospital. No es un autista severo, pero tiene algunos rasgos: puede leer la guía de teléfonos durante horas, tiene una memoria mecánica y gráfica extrema. Su primer baño con Amy y Jonay, en el Acuario Nacional de Cuba, con 10 años, no le produjo temor ni rechazo.

Durante nueve meses acudió puntualmente a su cita de 20 minutos, dos días a la semana. «Por aquel entonces aparentaba tener 6 o 7 años. Estaba muy delgado, hipotónico, con marcha y voz débiles y un escaso vocabulario», recuerda Idida. Las sesiones de delfinoterapia se combinaron con tratamientos logopédicos, y el seguimiento de la psiquiatra y psicóloga del niño. «Aprendió los ejercicios básicos del entrenamiento, aumentó su vocabulario, se hizo más independiente y mejoró su conducta. Creo que Amy y Jonay tuvieron efectos muy positivos sobre él, aún se acuerda de ellos y su cara adquiere una expresión de placer al hablar de aquello».

El segundo contacto de Orfilio con los delfines tuvo lugar en el delfinario de Varadero hace pocos meses, bajo la tutela de la psicóloga Isabel Salama, el entrenador del animal y un hidroterapeuta.

En esta ocasión, los baños se combinaron con reflexoterapia. Es el mismo Orfilio quien relata sus sensaciones: «Brisa es su nombre verdadero. Su piel es de color blanco por fuera y por dentro; huele a pescado, su comida fundamental, y su forma es la de un delfín. Está muy contento conmigo, está feliz y alegre. Tiene un sonido para comunicarse conmigo, me empuja por los pies para allá y para acá hasta el final de la piscina. Me acaricia, me da cariño, respeto, quema mucho y quema con todo el amor inmenso. Estoy muy bien y me siento mejor».

La terapeuta norteamericana Dee Dee Sandelin presenta a Vignesh Sivaram —un niño de 8 años que padece el síndrome de Pallister Hall, que inhibe el crecimiento— el delfín con el que seguirá su terapia. Las sesiones tienen lugar en Xcaret, cerca de Cancún.



ED KASHI / ASA

Las ondas sonoras electromagnéticas que emite el delfín producen endorfinas, hormonas neurotransmisoras que procuran una sensación placentera y de equilibrio emocional. El mayor inconveniente de la delfinoterapia es que es indispensable tener un lugar preparado para trabajar con delfines, lo cual ya de por sí es difícil.

Niños autistas, con síndrome de Down, parálisis cerebral, así como timidez patológica, depresión y ansiedad. No apta para perso-

nas con fobia al agua, enfermedades infecciosas o víricas en estado activo, esquizofrenias en estado de crisis o individuos que aún no pueden controlar sus reacciones, ni siquiera con la ayuda de los terapeutas.

Las sesiones de delfinoterapia han de contar con un delfinoterapeuta, el cuidador del animal y, cuando se trata de niños discapacitados, los padres, para que el pequeño se sienta a salvo y confiado. Para la terapia, se dice que son mejores los delfines hembras, porque son

menos nerviosas. Pero lo más importante es que sea un animal sano y feliz.

Nadar con delfines produce la estimulación del sistema nervioso central y puede mejorar mucho la calidad de vida de los pacientes. La segregación de endorfinas, también denominadas sustancias del placer y la relajación, activa de manera natural los recursos de autocuración que tiene el ser humano y, por tanto, ayudan a

que otras terapias resulten más cortas y efectivas.

Se empieza con una serie de ejercicios básicos para tonificar el cuerpo antes de entrar en la piscina. Los delfines son nerviosos, así que es mejor estar relajado antes de meterse en el agua con ellos. Se sienta al paciente al borde de la piscina para que los delfines se acerquen y le reconozcan. Poco a poco, se le va introduciendo en el agua. Es importante que este acercamiento sea suave: tanto los animales como los hombres somos seres territoriales.

como una evaluación permanente del trabajo. Algo tan sencillo como no detectar el estrés de un animal o la mala relación que puede existir entre él y el paciente puede desencadenar situaciones muy desfavorables».

Vacío legal

Además de la falta de compromiso de la empresa privada, la poca información y las actitudes defensivas de algunos sectores de la medicina tradicional, las TAA se enfrentan a un incómodo vacío legal. «La ley que nos asiste —explica Vicente Cuairán— sólo contempla la existencia de los perros guía para invidentes. ANTA y otras asociaciones están gestionando la introducción de los perros de terapia y asistencia en esta misma ley, con el fin de que reciban el mismo tratamiento que los perros guía. Queremos que se regule la introducción de animales en hospitales, que exista una normativa que nos permita atender a pacientes, por ejemplo, en las unidades de oncología infantil, algo que ya es posible en Estados Unidos e Inglaterra».

La recomendación de los profesionales ante esta falta de amparo legal es hacerse un seguro de accidentes, que proteja tanto al terapeuta como al paciente. «Si existen riesgos en los quirófanos y en determinadas terapias tradicionales —hace notar Isabel Salama— hay que entender que también existen riesgos, no menospreciables, cuando estamos tratando con animales no racionales». Otras asignaturas pendientes son la medición de resultados en forma de datos fiables y con-



Animales de granja, un antídoto contra los miedos

Gallinas, conejos, cerdos u ovejas son verdaderos instrumentos de rehabilitación para jóvenes en régimen penitenciario. Son también un antídoto para personas tímidas, retraídas e introvertidas, porque incrementan en ellas el sentimiento de autoestima. Con ellos se tiene la sa-

tisfacción de realizar un trabajo útil y se siente un protagonismo positivo (responsabilidad, capacidad y éxito).

Ayudan a superar la timidez patológica, el mutismo, la sordera, las dificultades sociales y, sobre todo, cualquier discapacidad que tenga su origen en la

inseguridad y la tendencia al aislamiento. Los animales de granja son muy miedosos, más que el ser humano con miedo.

Cuando una persona timorata consigue tranquilizar en sus brazos a un animal de granja se está dando confianza a sí mismo, está trabajando su miedo.

trastables, algo difícil pero necesario para obtener validez científica, y la formación de los especialistas, por la ausencia en España de estudios oficiales para los profesionales de TAA.

En nuestro país, los especialistas que se dedican a estas terapias suelen proceder de la psicología, pedagogía, psicopedagogía, magisterio (educación especial), trabajo social y fisioterapia. «No existe un curso específico —confirma Vicente Cuairán—, con lo cual estamos obligados a realizar nuestra formación en Estados Unidos, Inglaterra o Alemania. Tenemos buenos conocimientos de todo lo que concierne al ser humano, pero no dominamos los aspectos que rodean a los animales con los que trabajamos. La formación debería ser global: garantizar el bienestar de las personas y también el de los animales». • .

El contacto con los animales de granja puede ser motivo de fiesta para los niños, pero además les da confianza y mejora su capacidad de relacionarse.

Dónde puedes informarte

- **Asociación Nacional de Terapias y Actividades Asistidas por Animales (ANTA).** Teatro, 3. 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid). Tel. 91 351 52 20.
- **Fundación Purina.** Ronda Gral. Mitre, 14. 08037 Barcelona. Tel. 93 253 26 12/93 253 26 03.
- **Isabel Salama.** Psicóloga clínica especializada en delfinoterapia, equinoterapia y técnicas de control emocional. e-mail: salama@isid.es <http://www.isabelsalama.com>
- **Escoles Universitaries Gimbernat.** Posgrado de Rehabilitación Ecuestre. Directora: Teresa Xipell. Vial Interpol del Vallès, s/n. 08190 Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Tel. 93 589 37 27. e-mail: gimbernat@cesc.es
- **Centro Residencial de Acción Educativa Sac Xiroi.** Cases Noves de la Riera s/n. Castellví de la Marca (Barcelona). Tel. 93 891 84 50.
- **Hípica terapéutica Severino.** Sant Cugat (Barcelona). Tel. 93 674 11 40.
- **Asociación de Padres ASPROS.** Avda. Madrid, 21. 25002 Lleida. Tel. 973 27 80 87.
- **Más información:** los departamentos de Justicia, Bienestar Social y Atención a la Infancia de algunas comunidades cuentan con centros de Terapias con Animales.



TINO SORIANO