

## Estar bien

### Zooterapia

Muchos pacientes responden mejor a los tratamientos médicos si éstos se complementan con terapias facilitadas con animales. Perros, gatos, caballos y delfines son algunos de los nuevos refuerzos terapéuticos. Los ejercicios con animales pueden ayudar a mejorar la situación física y emocional de niños afectados por enfermedades neurológicas. También los enfermos mentales y los presos pueden beneficiarse de la ayuda de los animales. Estimulan tanto las habilidades físicas como las psicosociales.

# Animales con valor terapéutico

JOAN CARLES AMBROJO

La zooterapia o terapia facilitada con animales se comenzó a practicar en la antigüedad, pero no ha sido hasta hace unos años que ha comenzado a extenderse de forma sistemática y científica con todo tipo de pacientes.

Cuando el psicólogo infantil Levinson observó en 1962 que si su perro permanecía en la consulta mejoraba la comunicación con sus pequeños pacientes, decidió introducir al animal en las sesiones terapéuticas. No era la primera vez que se utilizaban animales como parte de una terapia. En 1792, el médico inglés William Tuke entregó co-

nejos y pollos a enfermos mentales para que se ocuparan de ellos y así adquirieran responsabilidad.

Se sabe desde hace tiempo que los animales de compañía ayudan a paliar los sentimientos de depresión, ansiedad y tristeza que pueden sufrir las personas que viven solas. Los cambios sociológicos de los últimos 40 años, con un aumento de las familias monoparentales y de personas que viven solas, han provocado un espectacular aumento de los animales de compañía. "Se les tiene para suplir la falta de relaciones y de apoyo social", opina James A. Serpell, director del Centro para la Interacción de los Animales y la Sociedad en la Universidad de Pen-

silvania.

Las terapias facilitadas con animales van un paso más allá. Los perros son, por su docilidad, empatía y carácter, los animales más utilizados en las prácticas terapéuticas, pero cada vez es más habitual utilizar caballos y, en menor medida, delfines. Las fundaciones Affinity o Bocalan trabajan desde hace años entrenando perros *terapeutas*.

Las terapias asistidas con animales van dirigidas a todo tipo de pacientes, desde niños con problemas psicomotrices hasta personas mayores o con problemas mentales e incluso enfermos terminales. Estas prácticas no curan, pero ayudan. Se

intenta mejorar la autoestima de los pacientes, fomentar la interacción con los demás, aumentar la autonomía, desarrollar el lenguaje y las habilidades de movilidad.

El geriátrico de Reus (Tarragona), por ejemplo, lleva 12 años trabajando con dos perros *golden retriever*. Ya han tenido tres camadas y ahora son una parte esencial en la tarea de motivar y estimular a los ancianos. Otro ejemplo exitoso es el del centro penitenciario Alicante II, en Villena. Entre el total de sus internos, 25 de ellos, algunos con patologías psiquiátricas, mejoraron los niveles de ansiedad y las relaciones con otros internos, entre otros beneficios, gracias a la interacción con perros adiestrados.



AQUALAND COSTA ADEJE

**Internos de la prisión de Villena han mejorado los niveles de ansiedad gracias a un programa con perros adiestrados**

*Los niños con parálisis cerebral son los que más se benefician de la práctica de la terapia con delfines en piscinas acondicionadas, seguidos de los niños autistas. En este tipo de afecciones se necesita estimular la psicomotricidad; el agua y los juegos con el delfín la estimulan mucho más que las terapias convencionales. En la imagen, una sesión de delfinoterapia.*

## En el agua con los delfines

Ana, tinerfeña de 21 años, padece síndrome de Angelman, un trastorno neurológico que lleva asociado un retraso mental severo, afectación del habla y de los movimientos. Después de practicar la delfinoterapia durante varios años, "ahora se siente más segura y controla la ansiedad", explica su madre, Edita Cabrera, de la Asociación de Padres de Discapacitados Orobál. Esta asociación realiza un programa con el delfinario Aqualand Costa Adeje, de Tenerife, donde estos mamíferos alternan las exhibiciones diarias con su nuevo papel de ayuda terapéutica. De hecho, las exhibiciones públicas son las que sufragan el coste del proyecto terapéutico que se inició hace ocho años.

El uso de delfines con fines terapéuticos comenzó hace ya décadas. Horace

Dobbs en Escocia (Reino Unido) y David Nathanson en Florida (Estados Unidos) fueron los pioneros. Ana fue una de las primeras pacientes que participaron en el programa terapéutico de Aqualand. José Luis Barbero, director técnico y entrenador del delfinario, ha atendido en estos ocho años a más de 1.000 niños aquejados de parálisis cerebral, autismo, síndrome de Down y otros trastornos psicomotrices. El servicio terapéutico es gratuito, pero 600 personas están apuntadas en una lista de espera que tiene una demora de cuatro años.

Los beneficios de la terapia con delfines están plenamente demostrados, pero Barbero advierte: "Los delfines ayudan, pero no curan". Los que más se han beneficiado de estas prácticas son niños con

parálisis cerebral: "En este tipo de afecciones se necesita estimular la psicomotricidad; el agua y los juegos con el delfín la estimulan mucho más que las terapias convencionales". En niños autistas también mejoran los aspectos conductuales y de concentración. Sólo han participado unos pocos niños con síndrome de Down, pero igualmente ha mejorado su sociabilidad y hablan más fluidamente.

Los niños que se benefician del programa de Orobál realizan terapias regladas, con una frecuencia de una vez a la semana durante tres meses. Para las terapias ocasionales, los participantes deben aportar un certificado médico y un programa recomendado por un especialista. Los niños practican en el delfinario protegidos con un traje de neopreno, sin chalecos

que impidan la cercanía con los delfines, y siempre están guiados por el entrenador. "No es una terapia alternativa, sino que apoya otras acciones terapéuticas como la psicología", añade Barbero. Además, dice, "se ha de eliminar el concepto mágico de los delfines; es un animal salvaje y hay que controlar sus reacciones. Se introducen personas extrañas en su hábitat y hay que tener en cuenta que tienen su propia actividad social; a veces tienen luchas jerárquicas y a veces están enfadados".

El grupo de Barbero también participa en programas experimentales con el Hospital Universitario de Tenerife. En concreto, ha estudiado el efecto que el radar de los delfines puede tener sobre los fetos. En este experimento colaboraron 25 mujeres embarazadas, desde el cuarto mes de gestación. En casi todos los casos se observó que la actividad cardiovascular del feto aumentaba un 20% al inicio del contacto con el animal, pero al terminar la sesión, estaba un 15% más relajado que antes de empezar. Había, pues, un efecto estimulante y relajante al mismo tiempo.



## Estar bien

### Zooterapia

# Rehabilitación a lomos de caballo

Jordi Sala tuvo un accidente de coche que acabó con un grave traumatismo craneoencefálico. Se vio obligado a abandonar los estudios de arquitectura, su sueño. Pero desde que le propusieron practicar la hipoterapia su vida ha dado un vuelco. "Me siento libre, me gusta mucho el trato con el animal", asegura Jordi. El chico ha notado que tras varias operaciones y desde que practica con el animal, ha ganado estabilidad en los movimientos. "Voy más recto", dice. Ahora está estudiando administración de empresas, tiene cierta independencia y le gustaría ayudar a un amigo en su negocio.

¿Qué beneficios produce montar a caballo? Esta terapia aprovecha los movimientos multidimensionales del animal para estimular articulaciones y músculos. La fisioterapeuta Teresa Xipell está especializada en hipoterapia. Desde hace nueve años codirige un posgrado de 200 horas en rehabilitación ecuestre en la Escuela Universitaria Gimbernat de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Además de hacer fisioterapia a lomos del caballo, la hipoterapia "tiene un aspecto lúdico importante; para los pacientes no es hacer terapia, sino montar a caballo", dice Xipell, que atiende en la Hípica Severino de Sant Cugat (Barcelona) a

niños con parálisis cerebral. Cada semana acuden unos 30 pacientes, una parte son niños procedentes de la Escuela Moragas y otros del Instituto Guttman, que acuden con sus propios fisioterapeutas. Algunos pacientes son adultos. "Trabajamos más la vertiente física de los pacientes, aunque tenemos desde hace unos años a un niño con síndrome de Down", explica Xipell. "No caminaba ni disociaba y ahora galopa. Siempre que hemos cogido un niño con estos problemas es porque tenía también algo físico, que es lo que dominamos".

Los primeros ejercicios que los pacientes practican con el animal son muy suaves, "ayudan a mejorar el tono muscular y el equilibrio", añade. Los progresos llegan paso a paso. Cuando se siente más seguro, el paciente ya puede trotar cogiendo las riendas, siempre bajo la supervisión de la terapeuta y un especialista. La marcha con el animal hace funcionar el centro pélvico y escapular del paciente, dice la terapeuta: "Un niño que ha padecido un traumatismo o que tiene una disfunción neuromuscular no sabe hacer estas rotaciones por sí mismo y el caballo se las proporciona".

Xipell dice que es imposible hacer lo mismo en una camilla, y aunque se puede reproducir ciertos mo-



Jordi Sala mejora su movilidad a lomos de caballo en un centro hípico de Barcelona.

SUSANNA SÁEZ

### Los primeros ejercicios mejoran el tono muscular y el equilibrio

vimientos usando grandes pelotas, agrega: "No podríamos seguir mucho tiempo el mismo ritmo que hace el caballo ni el movimiento tridimensional que genera en el paciente de flexión-extensión-lateralización y rotación de pelvis".

Al montar a caballo, la musculatura antigravitatoria y estática de Jordi Sala trabaja más. En el momento en que el joven puede hacer movimientos voluntariamente, toda la parte dinámica comienza a entrar en juego, añade la terapeuta. Por el mismo fenómeno de flexión-extensión, Jordi trabaja la articula-

ción temporomaxilar: en las primeras sesiones le estimulaban con ejercicios de vocalización mientras montaba. Ahora habla mucho mejor. "Es un trabajo completo que incluye también la respiración".

Carlos Rovira, de 23 años, sufrió un traumatismo craneoencefálico cuando tenía ocho años. Comenzó a practicar hipoterapia en el año 2000. "No lo deja ni loco", dice la terapeuta. Ahora se maneja con cierta soltura en la cabalgadura y sale tan relajado que eso facilita extraordinariamente el trabajo posterior de su fisioterapeuta.

# Cuidarse cuidando

A sus ocho años, Claudia es una experta en practicar terapias con animales. Sufre síndrome de West, un tipo de encefalopatía epiléptica. Comenzó tratando con caballos y con delfines y ahora juega periódicamente con Westy, una bonachona golden retriever. Su madre, Yolanda López, cree que la ayuda a centrar la atención.

Desde hace un año y medio la Fundación Síndrome de West realiza en Villanueva del Pardillo (Madrid) un programa de terapia asistida con perros gracias al apoyo de la Fundación Affinity. Los niños afectados con West sufren cuadros convulsivos que producen deterioro psicomotriz y cognitivo. En realidad, una sesión con la perra se parece más a un cursillo de cuidados al animal que a una terapia propiamente

dicha. La cepilla, le limpia la cara, la boca, los ojos. Se trata de que puedan proyectar sobre sí mismos los cuidados que prodigan al animal, explica el fisioterapeuta y adiestrador canino Juan Jiménez Oyonarte. Las terapias con perros tienen como fin principal el desarrollo psicoafectivo y motriz del niño, añade. "Westy es muy importante para trabajar las habilidades de comunicación y autonomía de estos niños", afirma Nuria Pombo, directora de la Fundación Síndrome de West.

Las sesiones con la perrita también se realizan en la calle: al pasear con el perro, estos niños potencian la orientación espacial y aprenden a sentir peligro cuando cruzan un paso de peatón. En general, todos los niños progresan, aunque el grado de mejora depende de las ca-

### Las terapias con perros mejoran el desarrollo psicoafectivo de los niños discapacitados



Claudia trabaja la capacidad de atención con la perrita 'Westy'.

CLAUDIO ÁLVAREZ

racterísticas personales de cada uno. Por ejemplo, a una niña muy tímida de 15 años con síndrome de West y también de Down la interacción con el animal hace que le aflo-

ren las emociones", añade Jiménez. "Si Claudia es capaz de mantener la atención en la perra durante un minuto, podrá hacerlo luego con otras cosas".

## Las mascotas mejoran las habilidades sociales de los enfermos mentales

Algunos profesionales de la salud mental han aplicado programas de terapia facilitada por animales. Yoram Barak evaluó en 2001 uno que se realizó durante un año con pacientes geriátricos diagnosticados de esquizofrenia residentes en una unidad de larga estancia en Israel. "Mejoró muy significativamente el funcionamiento social-interpersonal de los pacientes respecto al grupo de control", concluyó.

Un estudio similar realizado por Zoltan Kovacs en Hungría encontró una mejora

significativa en las actividades domésticas y de autocuidado de estas personas.

Victoria Villalta, psicóloga de la Fundación Sant Joan de Déu, en Esplugues de Llobregat (Barcelona) ha realizado un proyecto de investigación utilizando la terapia facilitada con animales para la rehabilitación de personas con diagnóstico de esquizofrenia crónica. El proyecto ha contado con la colaboración de la Fundación Bocalán, que ha facilitado los perros. Durante tres meses se ha tratado de mejo-

rar las habilidades sociales, la atención y la memoria de los pacientes.

A falta de analizar los resultados, Villalta avanza que la docena de pacientes del grupo de intervención con animales asistieron a todas las sesiones, mientras que las ocho personas del grupo de control fallaron a menudo. "Es más fácil establecer un vínculo con un perro que con el dibujo de una tarjeta", afirma. El tratamiento se ha realizado en sesiones de 35-40 minutos, en grupos de cuatro personas, dos ve-

ces a la semana, guiadas por la psicóloga y la adiestradora de Bocalán. Durante los ejercicios, los pacientes aprendían, por ejemplo, que "si utilizaban un tono adecuado, la perra les obedecía". Otro objetivo es lograr que los pacientes puedan llegar a realizar interpretaciones realistas de situaciones sociales: durante sus paseos con los perros se les hacía fotos para demostrarles, en sesiones posteriores, que si alguien les miraba, no era un espía que les perseguía.