

TERAPIA ASISTIDA

Por su salud, comparte la vida con un animal

- **Acariciar a nuestro perro durante 15 ó 30 minutos reduce un 10% la tensión arterial**
- **La terapia asistida con animales facilita el trabajo con los pacientes**
- **Los expertos advierten de que los animales no curan, sólo son herramientas de trabajo**

Actualizado miércoles 21/10/2009 16:46 ([CET](#))

CRISTINA DE MARTOS

MADRID.- Cada lunes por la mañana, José se sube a 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.



Sesión de hipoterapia. [Vea más imágenes.](#)
(Foto: Asociación Acavall)

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.

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.

A lomos de un caballo

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 iguales porque también tienes que contar con el caballo, que no responde siempre igual", comenta después de premiar a América con unas

'Estar al aire libre y con animales te motiva de otra forma'

Como él, otras personas que sufren alguna discapacidad (esclerosis lateral amiotrófica, parálisis cerebral 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 podemos llegar 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 caerme", 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".

Otros animales

"La gran ventaja de trabajar con animales es la motivación que generan", explica a elmundo.es 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 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 elmundo.es 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 minutos 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 Aqualand Costa Adeje (Tenerife), que colabora con la Asociación Orobal 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 infectocontagiosas...). "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 contemplando a nuestro perro o gato, acariciándole y hablando con 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.

'El contacto con los animales disminuye la sensación de soledad, hacen compañía, su presencia provoca que estemos menos tristes, más seguros y protegidos'

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.

Portada > Salud > **Medicina**

PUBLICIDAD [cuenta NÓMINA de ING DIRECT, sin letra pequeña](#)

© 2009 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/10/21/medicina/1256136405.html>