

Miguel Ángel Signes Llopis.

No podía escribir este artículo sin dedicárselo a mi Abuela Rosalina ya que ha sido su recuerdo diario en el que me he inspirado para escribirlo. Abuela, va en tu honor.

Cusack, (2.008): *Los animales tienen una capacidad ilimitada para la aceptación, la adoración, la atención, el perdón y el amor incondicional. Aunque existe el potencial para que una variedad de personas pueda obtener beneficios mediante su asociación con animales de compañía, es mayor en el caso de los ancianos, cuyo vínculo con los animales de compañía es quizá más fuerte y más profundo que en cualquier otra edad (Bustad, 1.981)*”.

En este artículo me quiero referir a los motivos del por qué es beneficioso realizar en el colectivo de la 3ª Edad sesiones de Terapia o Actividad Asistida con Animales, con el fin de mejorar su calidad de vida. Así como, de qué forma puede participar un animal en dichas sesiones.

Las Terapias Asistidas con Animales (TAA) son intervenciones dirigidas a objetivos concretos como parte integral de un proceso rehabilitador, mediante la interacción entre animal y paciente. Estas sesiones deben ser dirigidas por un Terapeuta Profesional, fijando éste los objetivos, guiando la interacción existente entre animal y paciente, llevando una evaluación de todo el proceso y midiendo el progreso del mismo.

Las Actividades Asistidas con Animales (AAA) son actividades lúdicas, con efecto terapéutico pero sin objetivos concretos, en las que las personas se relacionan con el animal para aumentar su calidad de vida. Nadie evalúa ni mide el progreso del paciente y se pueden llevar a cabo por cualquier voluntario que se preste a llevar un animal.

Tanto las sesiones de Terapia o Actividad mejoran la calidad de vida de las personas de este colectivo ya que alivian los sentimientos de soledad, depresión y aburrimiento, entre otros, que tienen algunas de las mismas que se encuentran ingresadas en un geriátrico; y las sesiones van encaminadas hacia la mejora de las áreas de actividad, comunicación verbal, conversaciones sobre animales, socialización con trabajadores del centro y demás residentes, entre otras.

Granger&Kogan (2.003) dicen a ese respecto: *“Los estudios que investigan los efectos de la TAA en las personas que viven en las residencias geriátricas han demostrado efectos positivos en el aumento de la atención, la mejora del bienestar psicológico, la interacción interpersonal y la conciencia social, el aumento de la satisfacción con la propia vida, la socialización, la comunicación, la concentración y el descenso de la depresión (Andrysko, 1.982; Francis et al., 1.985; McQuillen, 1.985; Rowell, 1.990; Fick, 1.993; Lapp, 1.991; Kongable et al., 1.989; Haughie et al., 1.992)”*.

También la utilización de animales en sesiones de Terapia o Actividad tiene beneficios y aporta algunas ventajas, como:

Memoria a corto/largo plazo.

El solo hecho de realizar una sesión semanal de Terapia/Actividad con un animal, hace que los residentes sepan el día en el que están ya que esperan la visita del animal con gran interés. Según Granger&Kogan (2.003): *El hecho de dejar la fotografía de un animal es un recordatorio que ayuda a los residentes a acordarse a lo largo de la semana del día de sus sesiones. A muchos residentes les encanta tener una foto de “su animal” y les gusta mostrarla a los visitantes y a los demás residentes.*



Durante las sesiones, el decir el nombre del perro, sexo, edad, el resaltar las características de su raza y su función; así como preguntándoles sobre si alguna vez han tenido perro, se estaría trabajando con el paciente la memoria a corto/largo plazo (resultando útil para valorar su estado cognitivo).

Efectos para la salud a corto plazo.

El hecho de observar o interactuar con animales tiene unos efectos a corto plazo para la salud, elevando la tasa de aptitud y aumentando la supervivencia. A este respecto Friedmann (2.003), dice: *el contacto con animales no solo ayuda en la recuperación de enfermedades cardiovasculares sino que incluso puede llegar a prevenirlas (Anderson et al. 1.992); la observación implícita o el estar en presencia de animales tiene un impacto directo tanto en la respuesta fisiológica (Friedmann et al., 1.983b) como en la salud psicológica: menor ansiedad (Sebkova, 1.977) y menos depresión (Holcomb et al., 1.997).*

Beck (2.003), en cuanto al tema de interactuar con un animal, por ejemplo acariciarlo, dice al respecto: *“Hace muchos años se demostró que acariciar un animal reduce la tensión arterial, y presumimos que este hecho es un indicativo de la reducción del estrés (Katcher & Beck, 1987). Los perros (Lynch & McCarthy, 1969) y los caballos (Lynch et al., 1971) acariciados muestran una reducción similar de la tensión arterial, presumiblemente por la misma razón, o por lo menos como una indicación de que el animal disfruta con la experiencia”.*

También hay estudios realizados sobre las ventajas aportadas por el *Canis familiaris* en la asociación con el *Homo sapiens* y que se refieren a “estar en compañía de un perro”, siendo estos los siguientes:

- ✓ disminuye la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos (Katcher, 1.987);
- ✓ aumenta la calidad de vida en ancianos (Stallones, 1.990);
- ✓ coadyuva en el tratamiento de la ansiedad (Holcomb, 1.989);
- ✓ reduce los problemas menores de salud (Serpell, 1.991);
- ✓ aumenta la supervivencia en afecciones coronarias (Bustad, 1.996).

En las sesiones de Terapia/Actividad a los animales se les puede aplicar como:

Estimulo multisensorial.

Los animales como seres vivos que son, se convierten en un estímulo multisensorial muy fuerte ya que son capaces de captar la atención y motivación del paciente mejorando su cooperación e implicación en la Terapia o Actividad. Serpell (2.003) dice: *los animales pueden inducir un estado de relajación inmediata, psicológicamente tranquilizador, por el simple hecho de atraer y mantener nuestra atención (Katcher et al., 1983).*

Sabemos que cuando se llega a la vejez el organismo sufre unos cambios fisiológicos y así como sensoriales en la visión, audición, tacto, olor y sabor. Por ejemplo, la sensibilidad táctil se reduce al llegar a la 3ª edad y es justo en esta edad cuando, según Baun y McCabe (2.003) *“la estimulación táctil adquiere mayor importancia porque el dintel de estimulación táctil aumenta al envejecer”*. Se ha comprobado que los animales de compañía satisfacen la necesidad del anciano de tocar y ser tocado.

El estar viendo a un animal moverse, jugar con una pelota, acariciarlo o cepillarlo pueden ser estímulos que conecten al anciano con la realidad, ya que capta su atención, además de que hace que se olvide de sus problemas y desarrolle empatía, que de otra forma no sería posible.

Catalizador de interacciones entre humano-animal.

Sabemos que los ancianos tienen la enorme necesidad de dar y recibir afecto y compañerismo y en este aspecto un animal rompe la monotonía proporcionando mucha interacción. Según Bardill (1.997) y Beck (2003): *“el perro cataliza interacciones, mejora la autoestima, es una buena distracción, a la vez que mejora la sensación de seguridad”*.

Los animales no juzgan a las personas, a ellos les da igual si una persona va en silla de ruedas, le faltan dos piernas, no puede hablar u oír, si tiene 70 ó 88 años de edad o si sufren las enfermedades de Parkinson o Alzheimer. Los animales dan y quieren recibir cariño al igual que los ancianos. Por ejemplo, el *Canis familiaris* es un animal gregario y tiene una gran dependencia con el *Homo sapiens*, formando un gran vínculo con él. El mismo perro nos realiza conductas afiliativas, como lamernos la cara, dejarse acariciar, bañar o cepillar (acicalamiento) y muchas otras más, lo que facilita la utilización de este animal en las sesiones. Es más, el *Canis familiaris* es una herramienta muy buena para conseguir los objetivos rápidamente.

Facilitador/Lubricante social.

Los animales facilitan la socialización entre los residentes, los trabajadores del centro y los familiares. Según Hart (2.003): *“Las visitas con AAA mejoraron las interacciones sociales entre los residentes y el personal en una institución psiquiátrica para mujeres ancianas (Haughie et al., 1992) y en un geriátrico (Francis et al., 1985). Dos estudios más mostraron que las visitas con animales a residencia para pacientes afectados de Alzheimer mejoraron sus contactos sociales (Kongable et al., 1989; Beyersdorfer & Birkenhauer, 1990)”*.

Según Baun y McCabe (2003): *“Los perros aumentan las conductas interactivas entre los residentes en instituciones geriátricas, si bien los efectos son relativamente a corto plazo (Buelt et al., 1985; Fick, 1993; McArthur et al., 1986; Winkler et al., 1989)”*.

También un animal hace de lubricante social entre el Paciente y Terapeuta. Un terapeuta que utiliza animales en una sesión de terapia puede parecer menos amenazador y por esta razón el paciente puede sentirse más predispuesto a colaborar ya que los animales de por sí, poseen un efecto tranquilizador.

El animal actúa como nexo de unión en las conversaciones entre el terapeuta y el paciente. Fine (2.003) nos dice: *Corson y Corson (1980) describen la función de este proceso como “lubricante social”. Aparentemente, la presencia del animal permite que el paciente tenga una sensación de comodidad, que potencia la comunicación en la relación terapéutica”*.

<http://www.voraus.com>

También Fine (2.003), nos dice sobre el *Canis familiaris*: Peacock (1986) llegó a la conclusión de que el perro parecía reducir la tensión inicial y contribuía a crear una atmósfera más cálida.

Catalizador de emociones. Los animales pueden desencadenar comportamientos divertidos que provocan la alegría y la risa. Sabemos que el humor resulta beneficioso para mejorar el estado mental de una persona y también sus impedimentos físicos. Según Fine (2.003): *“La risa y la alegría son dos ingredientes que impactan positivamente la calidad de vida de una persona. Los animales no solo aportan calidez a una relación, también pueden provocar alegría y sonrisa. Se han dado muchos casos en que los animales incorporados desde un punto de vista terapéutico provocan situaciones cómicas. Parece que cuando esto ocurre, las risas generadas tienen valor terapéutico”*.

Beck (2.003) nos dice respecto a personas de la 3ª edad que padecen Alzheimer: *“Un área de gran interés son los pacientes aquejados de Alzheimer, un grupo que no cesa de aumentar en los geriátricos. Hay evidencia que la presencia, temporal o permanente, de un perro puede aumentar el contacto social. Conductas que incluyen sonrisas, risas, miradas, gestos y contacto manual fueron más normales para muchas personas, y los que parecieron no beneficiarse de la presencia del animal eran siempre las mismas personas (Kongable et al., 1989; Batson et al., 1997). Existe evidencia que las personas mayores con Alzheimer se benefician del contacto con animales en su entorno (Verderber, 1.991).*

Fuente de motivación. Los animales aumentan la motivación del paciente. Según Hart (2.003): *“Los animales también tienen la capacidad de inspirar y motivar a las personas para que emprendan actividades constructivas que no habrían realizado de otra manera”*. Por ejemplo, un perro puede motivar a los pacientes a que salgan por el hecho de tener que pasearle, sin este estímulo los mismos pacientes no saldrían a pasear. Otro ejemplo lo tenemos en la enfermedad de Parkinson que promueve la deambulación. El perro es un input sensorial que le imprime ritmicidad a su deambulación.

También el perro es un incitador del juego y esto es debido a la neotenia. La neotenia la podemos definir como la retención de rasgos juveniles por parte del animal adulto. Por suerte o por desgracia, el *Canis familiaris* es un *Canis lupus* que nunca llegará a la adultez.

Modificador del entorno. Los animales son unos modificadores natos del entorno y a este respecto Fine (2.003) dice: *Beck et al., (1986) sugieren que los animales poseen al capacidad de modificar el entorno en que se encuentra una persona. Friedmann et al., (1983) han demostrado que las personas presentan una disminución de la presión sanguínea y expresan verbalmente sentimientos de relajación en presencia de un perro, mientras que Katcher et al., (1983) han podido demostrar un fenómeno parecido en las personas mientras observaban un acuario con peces”*.

También a este respecto Baun y McCabe (2.003) dicen: *“Los animales de compañía han reducido el impacto de la pérdida de libertad personal en el caso de personas confinadas en residencias geriátricas. La presencia de un animal de compañía mejora el entorno (Brickel, 1979; Thomas, 1994).*

Reforzador de conductas.

Según Baun y McCabe (2.003): *“Los cambios en el sistema muscular y en el esqueleto tienen un efecto directo en la manera y en la habilidad de anciano para moverse en el entorno. Si bien muchas personas mayores sufren artritis u osteoporosis, muchos de los problemas de funcionamiento en el sistema muscular y en el esqueleto se deben a la falta de uso”*.

Por ejemplo para trabajar el sistema muscular y el esqueleto en una sesión se le puede pedir al anciano que se levante y vaya a tocar un cono y vuelva a sentarse. Seguidamente el anciano le puede mandar al perro que haga lo mismo que ha hecho él. El paciente están realizando un ejercicio de motricidad general y el animal le está reforzando su conducta yendo a tocar el cono y volviendo. Es más, el anciano está adiestrando al perro, lo que hace que aumente su autoestima.

También se podría ejercitar el sistema muscular y el esqueleto lanzándole una pelota para ejercitar brazos y hombros. El mismo hecho de lanzarle la pelota al animal, ver cómo juega con ella o bien que se la vuelva a traer para que se la siga tirando, es un buen refuerzo para el paciente.

Para finalizar este artículo, quiero citar lo que se atrevió a decir el Dr. Boris M. Levinson en 1.970, hace casi 40 años. Cusack (2.008): *“Aunque pueda parecer chocante, lo que voy a recomendar es la introducción de animales de compañía en residencias geriátricas como parte de una terapia cuidadosamente planeada y estructurada para los ancianos”*.

Bibliografía

Cusack, O. (2008): *Animales de Compañía y Salud Mental*. 2ª Edición. Fundación Affinity.

Fine A. H. (2003): *Manual de Terapia Asistida por Animales*. Fundación Affinity.

Signes, M. A. (Junio, 2009) en: *“La Utilización del Canis Familiaris en Terapia o Actividad Asistida por Animales”* (www.ataasafor.es). Consultado el 30/07/09.

Miguel Ángel Signes Llopis. Presidente de la Asociación de Terapias y Actividades Asistidas con Animales de la Safor (www.ataasafor.es). Experto en problemas de comportamiento, modificación de conducta, Asesor y Terapeuta canino certificado por AEPE en el Curso Máster de Etología Canina Avanzada. Trabaja en el Área de Etología Clínica y de Terapias de la Asociación para el Estudio del Perro y su Entorno de la que es socio (www.aepe.net). Curso de Etología Clínica y Bienestar Animal impartido en la UEX. Técnico en Terapia Asistida con Animales por la Fundación Bocalán. Autor de varios artículos científico-técnicos de Etología Clínica Canina y de Terapias Asistidas con Animales. Colaborador del Portal de Veterinaria Argos del Grupo Asís (<http://argos.portalveterinaria.com/>) y de la Revista “Especies”. Asociado de la Asociación Española de Terapias Asistidas con Animales y Naturaleza (www.aetana.es).