



GETTY

# EN BUENA COMPAÑÍA

## LA VIDA JUNTO A UNA MASCOTA

Vivir con algún animal doméstico, además de proporcionar compañía, puede aportar efectos beneficiosos a la salud de las personas que lo rodean, así como promover

relaciones sociales. Si un perro, un gato o un loro, por citar algunos ejemplos, contribuyen al bienestar, bienvenidos sean

**Texto** Albert Figueras, médico

Si tuviésemos que dibujar a Long John Silver, el pirata protagonista de *La isla del tesoro*, probablemente habría dos elementos que no olvidaríamos: la pierna de madera y el inseparable Capitán Flint, el loro que siempre le acompañaba sobre el hombro. La leyenda cuenta que *Diamond* fue el perro preferido de Isaac Newton, a pesar de haber dado un golpe a una vela y quemar unos manuscritos que contenían el trabajo de veinte años. *Lump* era el *dachshund* (perro salchicha) que acompañó a Pablo Picasso durante su estancia en el sur de Francia y que sale en algunos de sus cuadros, como *Las Meninas*. El cardenal Richelieu convivía con más de una docena de gatos y se dice que alguno de ellos tenía el privilegio de poder subirse a su cama. El escritor Ernest Hemingway compartía el mismo gusto por los felinos: dicen que tenía más de treinta, y en numerosas fotografías aparece junto a ellos.

Basta con repasar la historia de la pintura o de la literatura para constatar la importancia de la rela-

ción entre los hombres y los animales domésticos, con quienes se ha establecido una especie de simbiosis en la que ambos se benefician. Sin embargo, algunos de ellos, los que incluimos bajo el nombre genérico de mascotas, casi dejan de considerarse animales y pasan a ser algo más. *Martha* fue el perro pastor de Paul McCartney que se convirtió en protagonista de la letra de la canción *Martha, my dear*. A Jorge Luis Borges le gustaban los gatos; dedicó varios poemas a estos felinos y uno, en especial, a *Beppo*. Y parece que en época de Winston Churchill, los felinos merodeaban a sus anchas por los salones del 10 de Downing Street, y *Jock* era el gato marrón que figuraba en el testamento del mandatario.

**Más allá de la compañía** Aunque para algunos son simples animales, muchas personas llegan a establecer un estrecho vínculo emocional con su mascota. En el libro *The man with the iron tattoo*, los neurólogos norteamericanos Lawrence Lewitt y John Castaldo dejan testimonio de *Blue*,

un *australian heeler* que nunca se separaba de su dueño y que, cuando éste sufrió un derrame cerebral, inmediatamente corrió hasta la cocina para avisar a la esposa del enfermo, con lo que logró que los médicos llegaran a tiempo para salvarle la vida. No es ningún caso excepcional; la mayoría hemos oído explicar anécdotas de este tipo.

En enero del 2008, un artículo del periódico *The New York Times* titulado "El poder curativo de los perros" resumía varias investigaciones que concluyen, por ejemplo, que los dueños de estos animales de compañía visitan un 30% menos al médico o que tienen unas concentraciones de colesterol más bajas. Este tipo de informaciones ha suscitado confusión y bastante debate, porque a menudo se trata de estudios pequeños o con algunos sesgos importantes.

En el 2005, el tema fue debatido en la revista *British Medical Journal*. Un artículo escrito por varios médicos y psicólogos del Reino Unido ►

## CUANDO LA MASCOTA SE MUERE

Como sucede con cualquier ser vivo, llega un día en que el perro o el gato se mueren. Cuando el dueño de una mascota establece lazos afectivos muy estrechos con ella y la considera un miembro más de la familia, su muerte, la enfermedad o la separación pueden resultar muy dolorosas. Cuando esto sucede en personas ancianas o que viven solas y tienen pocos

vínculos sociales, los efectos psicológicos pueden ser especialmente negativos. El libro *Adiós Toby: cuando muere tu mascota* de Gary Kowalski, aborda este tema y sugiere cómo prepararse para esta situación inevitable y cómo abordarla. Algunas páginas web en varios idiomas también están dedicadas al duelo por una mascota.



## LA MASCOTA COMO PROBLEMA

Sólo en el Reino Unido se atienden cada año unos 200.000 casos de mordeduras de perro. Pero hay otros aspectos sanitarios relevantes: los animales de

compañía son un problema para personas con alergias: el pelo de perros y gatos o los ácaros que conviven con ellos pueden desencadenar crisis de rinitis o asma. Tampoco hay que olvidar la zoonosis, las enfermedades transmitidas directamente por los animales al hombre: sarna, algunos gusanos intestinales, toxoplasmosis o problemas respiratorios contagiados por pájaros.

describía el lazo que se establece entre las personas y sus mascotas, y revisaba el impacto sobre la salud de las personas. Los autores proponen que las mascotas tienen, en general, efectos beneficiosos indirectos sobre la salud de sus dueños debido a que favorecen la interacción social, algo especialmente valioso entre quienes tienen riesgo de aislamiento social o para las personas con problemas físicos que carecen de muchas oportunidades para relacionarse con los demás.

Asimismo, el simple hecho de tener contacto con otro ser vivo y cuidar de él es una forma de apoyo emocional, lo que se traduce, por ejemplo, en una reducción de la percepción de los acontecimientos estresantes. Este es un aspecto destacable, porque podría contribuir a reducir las enfermedades asociadas con la ansiedad y, adicionalmente, proporcionaría mayor confianza en uno mismo y en el hecho de ser capaz de manejar situaciones de este tipo; incluso se ha sugerido que la reducción del estrés ayuda a mejorar el proceso de recuperación de determinadas dolencias. Finalmente está la compañía –uno de los motivos esgrimidos con mayor frecuencia por parte de quienes adquieren una mascota por primera vez–; la compañía suele acarrear beneficios adicionales como el placer de compartir el juego, aumentar la espontaneidad y disminuir la tensión, relajar.

En la Universidad de Nueva York se llevó a cabo un curioso estudio entre 240 personas que vivían con su pareja. La mitad tenía un perro o un gato. Cuando se sometieron a una situación de estrés mental (una prueba aritmética compleja) y físico (inmersión del brazo en agua helada), se observó que el grupo de personas que tenían mascota presentaba menor reactividad a estos estímulos en comparación con quienes no la tenían: la frecuencia cardíaca y la tensión arterial no subían tanto como respuesta al estrés provocado, lo que se atribuyó al efecto tranquilizador que podrían tener los animales de compañía. Pero quizás más

## EL SIMPLE HECHO DE CUIDAR A UN SER VIVO ES UNA FORMA DE APOYO EMOCIONAL

Resulta difícil evaluar el efecto directo de las mascotas sobre variables como la salud cardiovascular porque ésta depende de muchos factores, y una cosa es la teoría y otra distinta es lograr cuantificar su traducción en la realidad. Para tratar de decidir entre quienes defienden que los dueños de animales de compañía tienen una presión arterial inferior y quienes opinan que el hecho de tener una mascota no influye sobre esta variable, investigadores de la Universidad de California, en San Diego, llevaron a cabo un estudio con más de mil personas de entre 50 y 95 años. Concluyeron que si bien al considerar sólo la presión arterial ésta sí era significativamente inferior entre quienes tenían un perro, al tener en cuenta otros factores como la edad o el sexo –factores que sí están claramente relacionados con la hipertensión–, el supuesto efecto de las mascotas desaparece.

En un plano más teórico, J. Virués y G. Buena, dos epidemiólogos del Instituto Nacional de Salud Carlos III, trataron de identificar los efectos psicofisiológicos de la interacción entre las personas y los animales de compañía, revisando estudios publicados anteriormente. Proponen dos hipótesis complementarias que explicarían estos efectos beneficiosos a largo plazo. Por un lado, el apoyo y la compañía que suponen las mascotas relajan y reducen la respuesta ante situaciones que provocan estrés. Por otro lado, un mecanismo de condicionamiento clásico hace que el dueño se sienta

relevante que este estudio es el hecho de que, en la medida basal que se efectuó antes de iniciar el estudio, los dueños de una mascota, también presentaban una tensión arterial significativamente inferior a la de quienes no tenían mascota.

relajado siempre que esté junto a su mascota. En cualquier caso, los animales de compañía, como mínimo los perros y, en algún sentido, también los gatos, tienen otros efectos sobre la calidad de vida, que sí pueden cuantificarse.

**Sacar a pasear al perro ¿un engorro?** Una diferencia notable entre los dueños de perros y los de otras mascotas es que los perros requieren salir a pasear. Esta necesidad, que a veces puede vivirse como un inconveniente, en realidad parece ser la base de buena parte de los efectos beneficiosos de los perros en particular.

Un par de revisiones de las pruebas científicas que se han publicado hasta el momento llegan a conclusiones similares: los dueños de los perros caminan un promedio de veinte minutos más por semana que quienes no tienen perro. Esta diferencia, en una sociedad urbana que tiende al sedentarismo, puede ser importante como un factor adicional útil para reducir los factores de riesgo cardiovascular.

Pero las ventajas de sacar a pasear al perro no se limitan a estimular la movilidad. Aparte de que tener un perro invita a salir a caminar regularmente, pasear con un perro estimula el contacto social. Algunos investigadores han concluido que en un 70% de los paseos que se dan con un perro se establece algún tipo de conversación con otros dueños de perros o con desconocidos, lo que contribuye a reforzar la red social en el barrio.

**Mascotas 2.0** A comienzos del 2008, geriatras de la escuela universitaria de medicina de Saint Louis, en Missouri, publicaron un estudio sobre los efectos de los perros en la sensación de soledad. Lo que llama la atención del estudio es que los participantes se dividieron en tres grupos: unos cuantos tenían un perro, otros no tenían ningún animal, pero el tercer grupo tenía un perro-robot, en concreto Aibo, comercializado por Sony,

## GENPETS, UNA CRÍTICA

Desde hace un par de años circulan por la red mensajes de protesta airada contra los excesos de la manipulación genética que incluyen fotografías del último invento, los Genpets, fabricados por la empresa Bio Genica. Se trata de unas mascotas vivas que llegan al cliente empaquetadas al vacío en un envoltorio de plástico rígido, modificadas genéticamente para no

producir alergias, con siete tipos de personalidad por escoger por el cliente, y dos variedades, la que vive un año y la que vive tres años ([www.genpets.com](http://www.genpets.com)). En realidad, se trata de un montaje del escultor canadiense Adam Brandeys ([www.brandeys.ca](http://www.brandeys.ca)) para hacer reflexionar al público sobre la parte negativa que está detrás de cualquier tecnología, y que a



**Las mascotas vienen empaquetadas al vacío y se puede elegir entre distintos modelos**

menudo se minimiza por la espectacularidad de la parte positiva o por intereses económicos o estratégicos.

que puede oír y es capaz de comunicarse con su dueño.

Los resultados también fueron sorprendentes: cuando los autores valoraron la sensación de soledad de los participantes (personas con un estado mental adecuado a su edad y que vivían de manera continuada en residencias), quienes tenían un perro (vivo o mecánico) se sentían significativamente menos solos que quienes no tenían ningún animal. Además, no se pudieron detectar diferencias en la sensación de soledad entre quienes habían tenido un perro vivo y quienes habían interactuado con un robot.

Este tipo de estudios levanta las barreras hacia un mundo cuyo alcance a largo plazo es difícil de prever, y en el que se mezclan la ciencia ficción o elementos puramente lúdicos con aspectos psicológicos, sociológicos y, quién sabe si incluso éticos. Sin embargo, tomándolo por el lado lúdico y tratando de remarcar los aspectos positivos, las mascotas robotizadas ya ocupan un espacio en las vitrinas de los grandes almacenes.

El entrañable R2-D2 de *La guerra de las galaxias*, el androide astromecánico de la casa real de Naboo que salvó la vida a la reina Padmé, está dejando de ser sólo una utopía cinematográfica salida de la mente de George Lucas, igual como los viajes espaciales imaginados antaño por Jules Verne son hoy una realidad palpable. El perro Aibo, la foca Sivert o el dinosaurio Pleo son sólo algunos de los modelos de cibermascotas disponibles en el mercado que son capaces de interactuar con su dueño, de reconocerle o incluso de aprender algunas tareas sencillas.

La buena salud es algo más que la ausencia de enfermedad, y si las mascotas contribuyen al bienestar de algunas personas, porque proporcionan compañía o promueven las relaciones sociales o la conversación, bienvenidas sean. ■

## EL PERRO LAZARILLO: EL OJO QUE VE

La idea de la complementariedad entre el hombre y los animales de compañía tiene uno de sus máximos exponentes en los perros lazarillos. Algún texto del siglo XII ya hace referencia a personas invidentes que se ayudan de perros que las guían y protegen. Sin embargo, no fue hasta 1819 cuando se propuso amaestrar a los perros lazarillos de una manera específica; Johann Wilhelm Klein, director del Instituto Vienés para Invidentes, publicó un libro sobre el tema. Un siglo más

tarde, en Potsdam había una escuela de perros para los veteranos de la Primera Guerra Mundial que habían quedado ciegos durante la contienda. Dorothy Eustis la visitó y el 5 de noviembre de 1927 publicó un artículo en el *Saturday Evening Post* titulado "El ojo que ve", donde sugería preguntar a los invidentes norteamericanos si estarían dispuestos a tener un perro que les guiara. Sin embargo, no todos los invidentes pueden beneficiarse de los perros lazarillo: en el 2003 se publicó una carta curiosa

en la revista *Annals of the Academy of Medicine* de Singapur en la que su autora explica que en aquel país sólo había un perro lazarillo y solicitaba que se modificaran las leyes para facilitar que los ciegos de ese país pudieran beneficiarse de estos ojos externos.

**Un perro lazarillo espera, junto a su amo, el momento de cruzar por un paso de cebra**

