

Lunes, 22 de abril 2013

LAVANGUARDIA.com | ES

EN CASA

Artículo de 

Quien tiene un perro tiene un tesoro

Los perros son el animal doméstico por excelencia. Dan compañía, son cariñosos, les encanta jugar... Y, además, su amistad puede ser muy beneficiosa para nuestra salud

ES | 12/04/2013 - 09:12h

JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ

Dejan pelo, hay que recoger sus excrementos, ladran, suponen un gasto económico y su utilidad práctica (a excepción de los perros guardianes, policía o pastores) es más bien inconcreta. Pero, también, le reciben a uno con **alegría** cuando llega del trabajo, suelen estar dispuestos a jugar, se sienten realizados si se les lanza un palo 35 veces y 35 veces se les dice que lo han hecho bien, nunca se irán de **casa** y acompañan a pasear a su dueño encantados de la vida. En el año 2009, en España había censados 4.720.378 perros, según la Asociación Nacional de Fabricantes de Alimentos para Animales de Compañía. Más o menos, uno por cada diez personas. Y eso sin contar a los perros sin papeles. Pero ¿por qué tantas personas tienen perro?, ¿por qué estos animales se han ganado el título de mejor **amigo** del hombre?, ¿por qué para algunas personas su vida estaría incompleta sin ellos?

“Pues porque nos aportan **calidad** de vida en muchos sentidos”, explica Sergio Tejedor, educador especializado en aprendizaje y motivación de conducta de animales del hospital Clínico Veterinario de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). “Son un vínculo afectivo, y, además, incondicional”. Una de las mejores credenciales de los perros es su amor y **entrega** sin condiciones. “Pase lo que pase, tu perro siempre va a estar ahí”, señala Eva Domènec, directora del Centro de Terapia Asistida con Perros (CTAC). “Porque el perro necesita mucho a su dueño, ya que **depende** de él para alimentarse, jugar... Y lo tolera tal cual es”. Asimismo, los perros son más expresivos y cercanos que otros animales domésticos, como los gatos. Y les encanta la **compañía** humana. “Hay mucha comunicación e intercambio de afecto. Y son más fiables y manejables que los gatos”, añade Eva Domènec. Sin olvidar que una de las grandes pasiones de los perros es jugar. Algo que, quizás, los seres humanos no practicamos como deberíamos. “Puedes jugar y pasarlo bien con ellos –explica Sergio Tejedor–, lo que te ayuda a **liberar** tensiones y olvidarte de los problemas”.

Hay numerosos estudios que avalan los beneficios de vivir con un perro. Por ejemplo, ayuda a reducir el **estrés** y mejora la salud cardiovascular. Y no sólo por el hecho de que obliga a realizar actividades físicas como pasear, sino por el valor que tiene la **relación** afectiva. Tras una interacción de unos minutos entre dueño y perro, se reducen significativamente los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Y no sólo en los humanos, sino también en los canes.

La necesidad de disfrutar de relaciones afectivas es fundamental para nuestra calidad de vida. “Y los perros son un vínculo afectivo más”, señala Begoña Gállego, psicoanalista. Permiten vivir el sentimiento de realización que supone querer a alguien. Y la **satisfacción** de sentir que ese amor es recibido con **agradecimiento**. Y, aunque quizás sea arriesgado decir que un perro entiende a su dueño, “se puede formar una sintonía emocional básica”. Esa sensación que tienen muchas personas de que su perro sabe cuándo están tristes, alegres o angustiadas. De que les mira a los ojos y... saben lo que les pasa. Pero ¿hasta qué punto un perro puede **empatizar** con su dueño? Sergio Tejedor asegura que, sin llegar a humanizarlos, “es cierto que los perros notan los cambios anímicos. Pueden **identificar** estados emocionales básicos, como la alegría, la tristeza o la ansiedad”. Por ejemplo, según un estudio de la Universidad de Goldsmiths, en Londres, los perros detectan cuándo una persona está angustiada.

Esta relación afectiva puede ser muy apacible si el perro (y el dueño) está bien **educado**. Otra de las ventajas de la relación con estos animales. Aparte de algún pipí ocasional fuera de lugar, la relación puede funcionar sin demasiados tropiezos. “Algo mucho más complicado con las personas”, apunta Begoña Gállego. Ya que, aunque no suelen orinar donde no deben, “cada una tiene sus deseos, sus objetivos, sus expectativas. Hay fricciones. El perro mueve la cola siempre que llegas a casa; en cambio, tu pareja puede estar enfadada contigo”. Y recibirte con un gruñido. Cuando alguien que vive solo, una pareja o una familia integra a un perro en sus vidas, también lo integra en su red **social**. Será un ser vivo que se relacionará con ellos, pero que estará presente en sus relaciones con amigos, familiares u otros dueños de perros. “Ese es otro de los beneficios que aportan los perros”, considera Antoni Bulbena, catedrático de Psiquiatría de la Universitat Autònoma de Barcelona. “Un perro da seguridad y estabilidad, es un punto de referencia en tu red social. Hay estudios sobre la **soledad** y la relación con los perros que dicen que si una persona está con su perro, aumenta la oxitocina”. Una hormona implicada en los vínculos afectivos que tenemos con otras personas. “Y que no aumenta cuando estás con un perro que no es el tuyo”, añade este psiquiatra que participa en la Cátedra Fundación Affinity Animales y Salud de la Universitat Autònoma de Barcelona, que investiga los **beneficios** de la convivencia con animales.

Toby, Pancho o Roco dan compañía, son fieles, permiten un saludable intercambio afectivo y se apuntan a todos los paseos y sesiones de juegos. Pero también necesitan cuidados. Y esas **obligaciones** de aseo, alimentación o visitas al veterinario son beneficiosas para ellos y sus dueños. Especialmente, como explica Sergio Tejedor, “en el caso de las personas mayores, ya que las obliga a mantenerse activas, pues deben cuidar al perro, limpiarlo, sacarlo a pasear...”. Estas obligaciones también pueden ser muy **saludables** para las personas que se sienten solas. Antoni Bulbena recuerda a un paciente que “pasaba semanas prácticamente sin salir de casa. Desde que tuvo perro, me decía que no es que él sacara a pasear al perro sino que el perro lo sacaba a él”. Un beneficio que va mucho más allá de estirar las piernas y no dejar pasar la vida frente al televisor. Un perro también es un excelente mediador social. Se pueden crear buenas **amistades** (o algo más) en la hora de paseo del perro, cuando los dueños charlan de sus canes, del tiempo o del Gobierno, mientras sus amigos peludos se persiguen o se

olisquean. Sin olvidar que con los perros se habla. Una persona que viva sola tiene alguien a quien hablar, felicitar si hace algo bien, reñir... “El perro está contigo en casa, te da compañía y hablas con él. Hay personas que hablan con sus pajaritos”, apunta Begoña Gállego. Quizás no solucionan la soledad, pero, por lo menos, la **alivian** un poco.

En opinión de Antoni Bulbena, las personas mayores y los niños son quienes más se pueden beneficiar del **vínculo** con un perro. “Les demuestra que pueden cuidar a alguien, que pueden asumir una responsabilidad, que son capaces”. Y, en el caso de los más pequeños, también les ayuda a desarrollar el **respeto**, la empatía y la sociabilidad. Por eso, como señala Eva Domènec, “tantos padres quieren que sus niños tengan un perro o les permiten tenerlo si estos se lo piden. Saben que será algo muy bueno para sus hijos”. En todo caso, añade que es importante que “esa relación la supervise un adulto. No se puede dejar toda la responsabilidad en los niños, porque se pueden desbordar por las obligaciones que exige un perro. Y, claro, si este hace algo mal no hay que decirles: ‘Mira lo que ha hecho tu perro’”. Asimismo, los niños con problemas de comunicación mejoran si empiezan a **relacionarse** con un perro. “Este es un elemento motivador para los niños autistas, por ejemplo, en la terapia asistida con animales”. Y los beneficios que aportan la compañía de los canes para los pequeños no son sólo psicológicos. Un estudio de la Universidad de Kuopio (Finlandia) señala que los recién nacidos que conviven con un perro sufren menos infecciones **respiratorias**. La explicación que dan los científicos es que el bebé está en contacto con más bacterias, lo que fortalece sus defensas.

Y un perro también puede fortalecer a una familia. “Puede desempeñar un papel muy importante”, explica Begoña Gállego. “Si uno de los hijos se siente algo solo, puede hacer piña con el perro. O el can puede ayudar a dar estabilidad a una pareja sin hijos”. O, si hay mal ambiente en la cena familiar, el perro hace alguna monería o se acerca a la mesa suplicando comida, y ayuda a **destensar** el ambiente.

Aunque, en ocasiones, la relación con el perro es demasiado humana o dependiente. Perros peinados o vestidos como niñas, que reciben herencias o cuyos dueños no pueden separarse de ellos sin caer en la **ansiedad**. El perro puede ser como un hijo para las parejas sin descendencia, el amigo que no se tiene para las personas solas, el **refugio** para quienes están enfadados con la vida... “Hay personas que hablan de sus perros como si fueran sus hijos, y proyectan en ellos sus anhelos”, dice Begoña Gállego. La soledad o la conflictividad de las relaciones humanas hacen que muchas personas esperen que su perro supla sus carencias afectivas. En estos casos, cuando el perro muere, el **duelo** puede ser muy complicado. Begoña Gállego recuerda a una paciente que “sufrió una depresión muy fuerte y sólo se sentía acompañada por su perro. Cuando este murió, pasó por un duelo muy duro. El perro había ocupado el lugar de un buen amigo”. Y Antoni Bulbena comenta los resultados de un estudio sobre la relación de seres humanos y perros: “El 50% de los entrevistados creía que su perro les **escuchaba** más que su pareja y, si tuvieran que elegir a quién llevarse a una isla desierta, se llevarían antes a un perro que a un ser humano”. Según las investigaciones que está realizando la Cátedra Fundación Affinity Animales y Salud, “las familias con hijos son quienes, en general, tienen menos dependencia con los perros”. Los perros dan muchas recompensas si se les da el trato adecuado. “Pueden mejorar la calidad de vida de una persona, pero también dan mucho **trabajo**”, señala Sergio Tejedor. “Aunque cada vez más personas son conscientes de lo que pueden esperar de un perro y de lo que deben ofrecerle”. Es un ser vivo que da cariño y compañía pero que también necesita y espera que lo traten como es debido: como a un perro.