



# Múltiples estudios científicos han encontrado beneficios para la salud mental, aseguran expertos: Psicólogos están empezando a “recetar” una mascota como apoyo a los tratamientos

Especialistas lo están indicando principalmente para ansiedad, depresión y estrés postraumático. La mayor evidencia se centra en perros, según la cual el contacto con estos animales incrementa hormonas clave para mejorar el estado de ánimo y ayudaría a enfrentar mejor los síntomas.

ña permite que la persona sienta que debe cuidar a alguien y se siente cuidado a la vez, y eso tendría un efecto en poder hacerle frente a los síntomas”, dice Flores.

JANINA MARGANO

“Mi perro me salvó la vida”, dice Patricia Pinto (33), mientras acaricia a Coper, un quiltro negro de un año que adoptó dos meses después de un diagnóstico de trastorno de pánico, un tipo de ansiedad.

“Yo tenía síntomas espantosos, crisis de pánico varias veces a la semana. Empecé el tratamiento con psicólogo y conversamos sobre tener una mascota. Él me confirmó que podía ser un apoyo al tratamiento para reducir la angustia y para compañía, porque además yo tenía sensación de soledad”.

La historia de Pinto refleja lo que se está convirtiendo en una práctica en el mundo de la salud mental, de acuerdo con múltiples especialistas entrevistados.

En los últimos años, cada vez más psicólogos y otros profesionales de esta área han empezado a “recetar” el tener

una mascota como apoyo a los tratamientos tradicionales.

Aunque en Chile no es algo que se escribe en una receta formalmente, sí se indica o se recomienda a los pacientes en diversos cuadros, asegura Mireya Sepúlveda, psicóloga infantil de Clínica Alemana.

“Esto ya se ve en algunos modelos de terapia, principalmente en el extranjero, donde sí hay pautas más



Patricia Pinto junto a su perro Coper. Tras ser diagnosticada con trastorno de pánico, su psicólogo le indicó analizar la posibilidad de tener una mascota, considerando que vivía sola y le gustaban los animales.

claras que indican que, dentro del tratamiento, esté hacer deporte o adoptar una mascota”, explica la especialista.

## Impacto en el ánimo

“En Chile se está recién incorporando, pero efectivamente está ocurriendo, sobre todo para los niños en casos de duelo o de ansiedad, donde se les puede sugerir a los padres el adoptar una mascota, en especial por su impacto en el ánimo”, añade la psicóloga.

Los entrevistados coinciden en que hay un cuerpo de evidencia científica que avala los beneficios

para la salud mental de convivir con una mascota. La mayor parte de los estudios se concentra en perros, señalan.

Camilo Bastías, psicólogo del Grupo Cetep, asegura que lo ha indicado como parte del tratamiento en múltiples afecciones. “Yo lo he indicado particularmente cuando existen síntomas de ansiedad, de depresión, de estrés y de estrés postraumático”, asegura el experto.

Bastías explica: “Principalmente debido a los beneficios que están en la literatura sobre la reducción del cortisol (una hormona relacionada al estrés), de la ansiedad y de aumento de serotonina y dopamina”.

Estos dos neurotransmisores pueden estar bajos en varias afecciones, como la depresión.

“En el caso del estrés postraumático, por ejemplo, suele estar elevado el cortisol y ahí la mascota tiene un rol de alivio del estrés, al reducir esta hormona”.

Felipe Flores, director de la Clínica de Atención Psicológica de la Uniacc, agrega que existen otros mecanismos por los cuales la mascota impulsa la utilidad del tratamiento.

“En los estudios aparece algo y es que en temáticas de ansiedad, duelo o depresión, pareciera ser que la presencia de la mascota y su compa-

## Una alegría

Esto es justamente lo que relata Alejandra Romero (53) quien fue diagnosticada con depresión severa hace cuatro años y, en medio de su tratamiento, adoptó a Victoria, una pug de 4 años.

“En ese momento, mi psiquiatra me dijo que era lo mejor que podía hacer; y para mí ella ha sido una compañía, duerme conmigo y me ha ayudado mucho, me da mucha alegría”, relata Romero.

Y añade: “De hecho, yo siento que gracias a ella yo dejé los medicamentos. Ahora sigo en control, pero sin fármacos”.

María Paz Altuzarra, psicóloga de Clínica U. de los Andes, explica: “Otro de los beneficios tiene que ver con que cuando una persona está con depresión muchas veces se aísla y eso influye en que aumenten los síntomas, pero el contacto con el otro, en este caso acariciar a una mascota, puede aumentar la producción de oxitocina”.

Esta es una hormona y neurotransmisor que desempeña un papel clave en la regulación de comportamientos sociales y emocionales. Esta puede tener un efecto calmante y ansiolítico, explica la especialista.

“Yo lo he planteado a los pacientes (tener una mascota) y ellos también me lo han preguntado. Hay como una intuición de que una mascota puede ayudar. (...) Y yo creo que puede ayudar un montón”, añade.

Para Pinto, Coper significó un cambio radical, según dice. “Yo creo que mi tratamiento con terapia me ayudó muchísimo, pero es como si Coper hizo que todo fuese más rápido, me sentía relajada, tranquila con él. Y ahora estoy mucho mejor”.

## Caso a caso

Aunque las mascotas pueden ofrecer apoyo emocional, no siempre son adecuadas para todos. Los expertos señalan que la recomendación de tener una mascota debe ser evaluada caso a caso, considerando el perfil del paciente y su condición específica. “Hay personas que le tienen miedo a los animales y en ese caso hay que trabajar primero ese miedo antes de poder tener una mascota”, ejemplifica Altuzarra.