

EL PERRO, EL MEJOR ALIADO PARA NUESTRA SALUD

Irene Puga Solbas, DUE. Email: ari1986@hotmail.com

Encarnación Benavente Velázquez, DUE. Email: ebenavente19@hotmail.com

Isabel Sedeño Riado, DUE. Email: isa_sr19@hotmail.com

Introducción

En el transcurso de la evolución, los humanos y los animales han entrado en una relación estrecha. Tras la domesticación de los animales, los seres humanos fueron capaces de utilizarlos para su propio beneficio. Sin embargo, los animales no deben ser vistos solo como meros proveedores de valor material; de hecho, lo que realmente enriquece la vida de los humanos es a nivel emocional. Los ejemplos clásicos de esta evolución son los perros: que son considerados leales compañeros, sobre todo para los niños y los ancianos.⁽¹⁾

El estudio de la propiedad de los animales de compañía en la salud física, social y psicológica de las personas es un campo en expansión de la investigación.⁽⁶⁾

Método

Para realizar este trabajo, hicimos una revisión de la literatura. El proceso de búsqueda de los documentos incluidos en este estudio se realizó consultando las bases de datos internacionales en inglés "Tripdatabase" y "Pubmed". Empleamos la metodología de búsqueda manual, que consiste en la lectura de todos los índices de las revistas presentes en estas dos bases de datos.

El primer paso para la selección de los artículos a incluir fueron los títulos de los trabajos presentes en estas revistas que incluían los términos: "dog", "healthbenefits" y "pets", y que nos inducían a pensar que podían presentar información relevante para el objetivo del trabajo. El más antiguo pertenece al año 2009 y el más actual al año 2014. Seleccionamos un total de seis artículos que incluyeran estos términos. Los resultados los representamos a continuación.

Resultados

- Un estudio realizado en personas mayores con mascota, demostró que contribuye a mejorar el estilo de vida de estas personas, practicando mayor actividad física frente a los adultos mayores que no poseen mascota.⁽¹⁾
- Un estudio realizado en adultos con demencia, señaló que las personas que estaban en contacto con mascotas, sobre todo perros, mejoraban cognitivamente, tenían menos episodios de agitación, sonreían más a menudo, interactuaban con el perro, aumentaba su capacidad para relacionarse socialmente y mejoraba el estado de ánimo.⁽²⁾
- En un estudio se vio que las personas que caminaban diariamente con su perro tenían menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad y depresión.⁽³⁾
- Un estudio exploró la asociación entre tener mascota (perros y gatos) y la percepción subjetiva de la salud en las personas que sufren de síndrome de fatiga crónica. Estas personas manifestaron tener mayor calidad de vida gracias a sus mascotas.⁽⁴⁾
- En un estudio cualitativo realizado con pacientes con VIH y SIDA, estos pacientes propietarios de perros, manifestaron mayor bienestar en cuatro formas: actividad física, el compañerismo, la responsabilidad y la reducción de estrés.⁽⁵⁾

Conclusiones

Para algunas personas, una mascota es "sólo" un animal. Sin embargo, como hemos comprobado en nuestra revisión bibliográfica, son muchos los beneficios que una mascota, en este caso el perro, puede aportarnos a nuestra salud. Ayudan a muchas personas a combatir la soledad y a aumentar la calidad de vida.

Desde nuestra visión como profesionales de la salud, debemos de transmitir los beneficios de tener un animal con nosotros, siempre desde la responsabilidad y cumpliendo las normativas de vacunas e higiene.

Objetivo

Conocer los beneficios para la salud de tener un perro.



Bibliografía

1. Scheibeck R., Pallauf M., Stellwag C. y Seeberger B. Elderly people in many respects benefit from interaction with dogs. Eur J Med Res. 2011; 16(12): 557–563. Published online 2011 Dec 2. doi: 10.1186/2047-783X-16-12-557
2. Cherniack E.P. y and Cherniack A.R. The Benefit of Pets and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals. Curr Gerontol Geriatr Res. 2014; 2014: 623203. Published online 2014 Nov 16. doi: 10.1155/2014/623203
3. Lentino C., Visek A.J., McDonnell K. y DiPietro L. Dog walking is associated with a favorable risk profile independent of moderate to high volume of physical activity. J Phys Act Health. 2012 Mar; 9(3):414-20. Epub 2011 May 5.
4. Wells D.L. Associations between pet ownership and self-reported health status in people suffering from chronic fatigue syndrome. J Altern Complement Med. 2009 Apr; 15(4):407-13. doi: 10.1089/acm.2008.0496.
5. Kruger K.S., Stern S.L., Anstead G. y Finley EP. Perceptions of companion dog benefits on well-being of US military veterans with HIV/AIDS. South Med J. 2014 Mar; 107(3):188-93. doi: 10.1097/SMJ.0000000000000078.
6. Westgarth C., Heron J., Ness A.R., Bundred P., Gaskell R.M., Coyne K.P., German A.J., McCune S. y Dawson S. Family pet ownership during childhood: findings from a UK birth cohort and implications for public health research. Int J Environ Res Public Health. 2010 Oct; 7(10):3704-29. doi: 10.3390/ijerph7103704. Epub 2010 Oct 18