

TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES Y DEPRESIÓN

ISABEL MIGUEL ANDRÉS, CRISTINA FERNÁNDEZ DÍAZ, ELENA SÁNCHEZ SAMPEDRO
Y VERÓNICA SAIZ HERANCE

Enfermeras especialistas en salud mental. Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid.

RESUMEN

Introducción: la depresión, según la Organización Mundial de la Salud, representa un 4,3 % de la carga mundial de morbilidad y es el trastorno mental que aparece con mayor frecuencia a lo largo de la vida en España. Debido a la complejidad que supone su abordaje, se está empezando a investigar en otras terapias complementarias que mejoren la eficiencia, entre ellas, la terapia asistida con animales (TAA).

Objetivo: conocer cuál es la eficacia de la terapia/actividad asistida con animales en el afrontamiento de la depresión en las personas con sufrimiento psíquico.

Metodología: se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica considerando los principales elementos del objetivo planteado. Para ello, se emplearon las siguientes bases de datos: PubMed, CINAHL, Cuiden, Scielo y PsycINFO. Se obtuvieron un total de 13 artículos.

Resultados/discusión: existen una serie de beneficios biopsicosociales que genera la TAA —véase adquisición de habilidades interpersonales, ejecutivas; disminución de síntomas ansiosos—, que pueden desembocar en la mejoría de la depresión. Resulta imprescindible la necesidad de investigaciones futuras, dada la falta de adecuación de ciertos elementos metodológicos, así como la falta de estudios relativos a la pregunta de investigación.

Conclusiones: la TAA se posiciona como un recurso prometedor en situaciones muy diversas de sufrimiento psíquico que convergen en la depresión.

Palabras clave: animal assisted therapy, depression, mental disorder.

INTRODUCCIÓN

La interacción entre seres humanos y animales ha tenido lugar desde el inicio de la humanidad. Actualmente, numerosos estudios muestran cómo esta relación incide positivamente sobre el bienestar de las personas.

Las intervenciones asistidas con animales (IAA) consisten en aquellas intervenciones dotadas de una estructura y que, incorporando la interacción con animales, persiguen un objetivo en áreas como la salud, la educación o cubrir otras necesidades de las personas. Las IAA se subdividen en tres categorías: terapia asistida con animales (TAA), educación asistida con animales (EAA), y actividades asistidas con animales (AAA)¹.

En nuestra revisión, nos centraremos en la TAA, la cual es una intervención orientada por objetivos a partir de las necesidades específicas de un individuo, donde el animal forma parte del proceso terapéutico. Está dirigida por un profesional y dicho proceso debe ser documentado y evaluado².

La primera vez que se tiene constancia de la utilización de animales en terapia fue en Inglaterra en El Retiro de York, fundado en 1792 por la Society of Friends. William Tuke, pionero en el tratamiento de enfermos mentales sin métodos coercitivos, intuyó que los animales podían propiciar valores humanos en estos enfermos, aprendiendo autocontrol mediante refuerzo positivo³. Sin embargo, en España, no es hasta 1987 cuando se crea la Fundación Purina, que, en colaboración con la Sociedad Española de Psiquiatría, pone en marcha los primeros programas de TAA³.

Uno de los ámbitos en los que se ha llevado a cabo la TAA es en la depresión. Con respecto a esta entidad, podemos decir que, según la Organización Mundial de la Salud⁴, por sí sola, representa un 4,3 % de la carga mundial de morbilidad, y se encuentra entre las principales causas mundiales de discapacidad (un 11 % del total mundial de años vividos con discapacidad), sobre todo, entre las mujeres. Es el trastorno mental que aparece con mayor frecuencia a lo

largo de la vida (26 %) en España⁵. Cabe destacar que las personas con depresión mayor tienen una probabilidad de muerte prematura un 40-60 % mayor que la población general⁴. Con respecto a la discapacidad que supone, por sí misma, explica el 6 % de la carga causada por todas las enfermedades (solo la isquemia coronaria y los accidentes cardiovasculares tienen pesos mayores)⁵.

La depresión se debe a factores biológicos, genéticos y psicosociales, por lo que el tratamiento se apoya en diferentes pilares como la psicoterapia individual, la grupal y la farmacoterapia. Las técnicas de psicoterapia más recomendadas son: psicoterapia interpersonal, psicoterapia cognitiva y psicoterapia de apoyo⁶. Debido a la complejidad que supone su abordaje, en los últimos años, se está empezando a investigar en otras terapias complementarias que mejoren la eficiencia, como puede ser la TAA.

OBJETIVO

El objetivo planteado en la presente revisión es conocer cuál es la eficacia de la TAA/AAA en el afrontamiento de la depresión en las personas con sufrimiento psíquico.

METODOLOGÍA

Para elaborar la revisión, se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: PubMed, CINAHL, Cuiden, Scielo y PsycINFO. El tiempo de búsqueda fue de enero a marzo de 2019. Previamente, tuvo lugar una traducción de los elementos de la pregunta de investigación a los tesauros correspondientes según la base de datos, mediante el empleo de los descriptores: «animal assisted therapy», «depression» y «mental disorder». Con respecto a los criterios de inclusión, se establecieron los siguientes:

- Se incluyeron los artículos que hiciesen referencia al empleo de la TAA, así como la AAA para fines terapéuticos.

- Se recogieron aquellos estudios cuyo grupo poblacional se correspondiese con adultos y/o adolescentes diagnosticados de depresión, incluyéndose síntomas depresivos derivados de otro problema de salud mental.
- Entre la bibliografía revisada, se incluyeron para su revisión: artículos originales tanto cuantitativos como cualitativos, y estudios de metanálisis y revisiones sistemáticas que compilasen dicha información.
- Asimismo, se aplicaron los siguientes límites de selección: habla inglesa, portuguesa o española; artículos publicados posteriormente a 2000.

También se elaboró una indagación en literatura gris, así como en Google Scholar, mediante el uso de lenguaje libre. De dicha búsqueda, se obtuvo un artículo para su revisión.

La relación de los artículos encontrados y seleccionados fue la recogida en la figura 1. Finalmente, tras una selección previa en función del título y resumen, se procedió a una lectura crítica de los

restantes. De esta manera, se obtuvieron un total de 13 artículos.

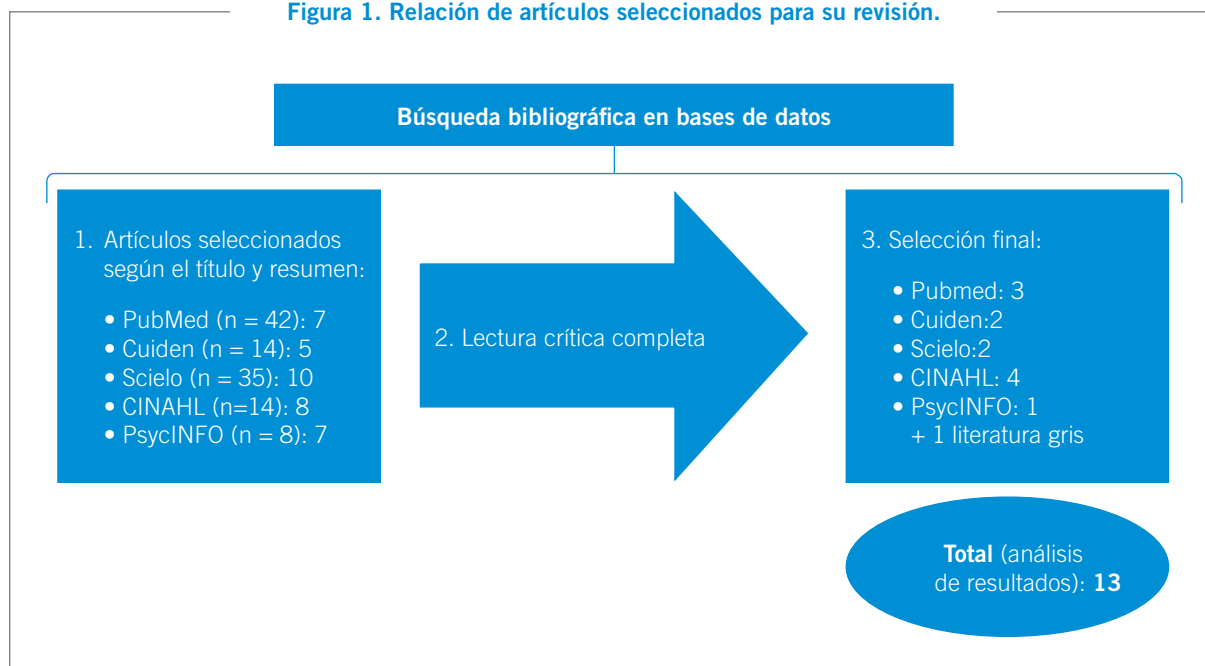
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De la búsqueda bibliográfica realizada, se obtuvieron los trabajos de investigación que se detallan en la tabla 1, los cuales fueron analizados y se sustrajeron los siguientes resultados.

Intervinientes de la terapia asistida con animales

Inicialmente, la TAA parece posicionarse como una terapia alternativa prometedora para mejorar la calidad de vida de las personas ante diversos problemas de salud². Para asegurar resultados efectivos, resulta fundamental que las dos figuras que intervienen en ella —terapeuta y animales— cumplan con una serie de características y funciones.

Figura 1. Relación de artículos seleccionados para su revisión.



n: tamaño de la muestra.

Tabla 1. Estudios sobre terapia asistida con animales en la depresión

Referencia	Tipo de estudio	Resultados principales
Lundqvist <i>et al.</i> , 2017 ¹	Revisión sistemática	La terapia asistida con perros produce efectos favorables sobre la depresión a corto plazo.
Souter y Miller, 2007 ²	Metanálisis	Apoyo empírico para la eficacia terapéutica de la terapia asistida con perros para el tratamiento de la depresión. El análisis reveló deficiencias en la investigación en TAA.
San Joaquín, 2002 ³	Revisión bibliográfica narrativa	Descripción sobre la historia de la TAA, definiciones, beneficios para la salud humana y campos de actuación y posibles riesgos y precauciones.
Piqueras, 2013 ⁷	Revisión bibliográfica narrativa	Beneficios terapéuticos que otorgan la terapia cognitiva y la TAA para aliviar los síntomas de la depresión y mejorar el estado de ánimo.
Berget y Braastad, 2011 ⁸	Revisión bibliográfica narrativa	Análisis de la terapia con animales de granja sobre síntomas de depresión y ansiedad, autoeficacia-autoestima y apoyo social.
Ortiz Jiménez <i>et al.</i> , 2012 ⁹	Estudio cuasiexperimental Pre- y posintervención	Se obtuvieron resultados significativos en la regulación emocional tras la aplicación de la TAA.
Wilson <i>et al.</i> , 2017 ¹⁰	Estudio cualitativo fenomenológico	La terapia asistida con caballos aplicada a adolescentes favoreció la mejoría de la clínica depresiva.
Fernández-Jorge <i>et al.</i> , 2012 ¹¹	ECA simple ciego	Los beneficios obtenidos por la TAA no resultaron significativos respecto a los obtenidos por la intervención grupal en el grupo de control.
Bert <i>et al.</i> , 2016 ¹²	Revisión sistemática	La TAA ofrece beneficios sobre la persona tanto a nivel físico como psicológico y social.
Schramm <i>et al.</i> , 2015 ¹³	Estudio piloto	Se compara la efectividad de la intervención con animales con la intervención de <i>mindfulness</i> .
Jau, 2014 ¹⁴	Estudio cualitativo fenomenológico	Se determina una relación positiva entre la interacción con el animal y el fomento de las habilidades sociales en la depresión.
Virués Ortega <i>et al.</i> , 2012 ¹⁵	Metanálisis	Recomendación de mantener una actitud conservadora frente a los hallazgos de la TAA por la cuestionable rigurosidad metodológica de los estudios publicados.
Charry-Sánchez <i>et al.</i> , 2018 ¹⁶	Revisión sistemática	Los sesgos presentes en la metodología de estos estudios pueden reducir su rigurosidad metodológica.

ECA: ensayo clínico aleatorizado; TAA: terapia asistida con animales.



Terapeuta

La figura del terapeuta se encarna como la encargada de guiar todo el proceso terapéutico y la dinámica de las sesiones. Dicho proceso puede realizarse tanto en un contexto de terapia individual como grupal. El terapeuta diseña la intervención y delimita los objetivos a partir de las necesidades específicas que pueda presentar cada paciente, buscando el mayor beneficio para este tanto a nivel psicológico como social. Además, se han descrito una serie de consecuencias favorables concretas, que suceden cuando el terapeuta conduce adecuadamente la intervención⁷:

- Aumento de la motivación y promoción de la iniciativa del paciente: los participantes tienden a acoger la terapia con agrado, diversión y dinamismo.
- Aumento de la atención, concentración y estimulación: la interacción con el animal se considera una fuente de estimulación multisensorial⁷.

Animales

Como se indicaba, resulta fundamental delimitar qué características —como, por ejemplo, la especie— deben reunir los animales empleados en TAA. A pesar de que existe una gran variedad de animales que se utilizan hoy en día para dichas intervenciones asistidas, se recomienda restringirlos a especies domésticas, por varios motivos: por un lado, para garantizar la seguridad de los participantes y, por otro, para cerciorarse de que los animales reciben un buen trato, respetando su bienestar. Por lo tanto, los más recomendados son: los animales de compañía (perros), los équidos y los animales de granja⁸. La elección de un grupo animal u otro dependerá de los usuarios seleccionados, el entorno disponible y la propia estructura del programa⁹.

Terapia asistida con perros

En la relación entre la persona y el perro se han descrito una serie de particularidades. Por un lado,

el establecimiento de un fuerte componente emocional y vincular y, por otro, se considera que aporta beneficios prácticos a la persona⁹. Por lo tanto, no es de extrañar que sea uno de los animales más empleados en la TAA.

Lundqvist *et al.*¹ publicaron recientemente una revisión sistemática dirigida a dilucidar los efectos para la salud de la terapia asistida con perros frente a otras intervenciones terapéuticas, como, por ejemplo, las consultas individuales de seguimiento. Entre los resultados relacionados con los efectos sobre la depresión mayor, en un contexto de deterioro cognitivo, se observó que la TAA producía un efecto positivo moderado sobre los síntomas depresivos durante el período de intervención. No obstante, dicha mejoría no parecía mantenerse a largo plazo.

Terapia asistida con equinos

Autores como Lentini y Knox apoyan esta terapia, ya que afirman que el caballo, animal con un instinto de «lucha o huida» bien desarrollado, puede ser más sensible al lenguaje corporal y a las emociones proyectadas inconscientemente de un paciente que un psicoterapeuta. Además, ha sido considerada como una terapia experiencial con un gran potencial para el aprendizaje en diferentes áreas: habilidades de comunicación no verbal, pensamiento creativo, asertividad, resolución de problemas, trabajo en equipo y autoconfianza¹⁰.

Wilson *et al.* publicaron en 2017 un estudio cualitativo fenomenológico, cuyo objetivo de estudio era «examinar la visión de los terapeutas de la terapia asistida con equinos aplicada a las experiencias de ansiedad y depresión en un grupo de adolescentes». Los resultados extraídos del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas pusieron de manifiesto que la intervención resultó eficaz para aumentar la confianza y autoestima, mitigar los síntomas somáticos manifestados y reducir las conductas impulsivas de los adolescentes. Los terapeutas entrevistados concluyeron que dicha terapia reportaba beneficios en menos tiempo que otros tipos de terapia.

No obstante, a pesar de los enunciados expuestos, una de las principales limitaciones en este tipo de terapia la constituye la falta de comprensión de la comunidad científica en general, lo que provoca que sea un obstáculo para su reconocimiento como una intervención terapéutica válida¹⁰.

Terapia asistida con animales de granja

Berget y Braastad realizaron una revisión sobre diferentes estudios dirigidos a estudiar los efectos de la terapia asistida con animales de granja. Incluyeron tres ensayos clínicos aleatorizados, cinco estudios cuasiexperimentales y siete estudios de diseño cualitativo. Los principales resultados analizados fueron clasificados en los siguientes apartados: síntomas de depresión y ansiedad, autoeficacia-autoestima y apoyo social.

En referencia a los resultados expuestos sobre los efectos de la depresión y la ansiedad, la mayoría de los estudios detectaron una mejoría de la clínica depresiva durante la duración de la intervención. Además, esta era directamente proporcional a la mayor complejidad de las tareas que desempeñar con los animales. Otro aspecto que hay tener en cuenta entre los efectos favorables fue el contacto que se establecía con el trabajador de la granja durante la actividad. Cabe destacar que las dimensiones de autoeficacia y apoyo social también salieron reforzadas positivamente⁸. A la vista de los resultados, los autores realizaron una clasificación que exponía las indicaciones de la terapia asistida con animales de granja⁸: los animales como mediadores sociales, los animales como facilitadores de la autoeficacia, los animales como figuras de apego y los animales como contribuyentes de los cambios fisiológicos.

Beneficios de la terapia asistida con animales

Existen dos corrientes teóricas que intentan justificar los motivos por los cuales los seres humanos pueden beneficiarse de la interacción con un animal. Por un

lado, señalan atributos intrínsecos en los animales que los convierten en seres terapéuticos, siendo capaces de disminuir la ansiedad y el *arousal* en las personas. Otras teorías sitúan al animal como un instrumento que capacita para la adquisición de habilidades. Tras la interacción con él, el hombre podrá entender las causas y consecuencias de su propio comportamiento y, por lo tanto, modificarlo. A su vez, podrá aumentar su autoconfianza y sentimientos de autoeficacia².

En línea con estas dos posturas, diversos estudios han centrado su objeto de investigación en relacionar la TAA y los beneficios que esta puede comportar para la salud y la calidad de vida de la persona (tabla 2).

Beneficios de la terapia asistida con animales ante la depresión

Tras una exposición general de los beneficios de la TAA, se describen específicamente los efectos de la TAA sobre el objeto de estudio planteado: las personas que sufren depresión.

Hoy en día, numerosas publicaciones destacan la reducción de los síntomas depresivos como uno de los resultados más beneficiosos de la TAA¹³.

En el año 2007, Souter y Miller publicaron un metaanálisis que pretendía responder a si realmente la TAA resultaba efectiva para tratar casos de depresión. En su caso, sí determinaron efectos positivos estadísticamente significativos². Otro artículo original afirmaba que, en adultos con depresión, la TAA repercutía en una disminución del tiempo de ingreso en hospitales psiquiátricos. Además, parecía poder estar relacionada con una disminución del número de suicidios³.

En relación con la aplicación de la TAA para prevenir las recaídas en la depresión, se ha observado que la TAA puede llegar a ofrecer resultados más favorables respecto a la reducción en la tasa de abandonos del tratamiento que otras terapias más convencionales como la terapia cognitivo-conductual¹³. Por otra parte, desde una perspectiva de investigación cualitativa, a través de un estudio fenomenológico,

Tabla 2. Exposición de los beneficios de la terapia asistida con animales (TAA) sobre las dimensiones principales del individuo: beneficios sobre el ser biopsicosocial^{2,3,7,11,12}

Físico	Psicológico	Social
• Disminución de la presión arterial y frecuencia cardíaca. • Aumento de la actividad y movilidad. • Tasa de recuperación mejorada. • Disminución del dolor. • Mejora de la ingesta nutricional.	• Aumento de la empatía. • Aumento de la atención emocional. • Relajación. • Mejora de la autoestima y la aceptación. • Mejora de las habilidades cognitivas. • Reducción de la ansiedad/estrés. • Mantenimiento del contacto con la realidad. • Desarrollo de un sentido de independencia y responsabilidad.	• Disminución de la soledad/aumento de la interacción social. • Mejoría de la comunicación verbal y no verbal. • Fuente de interés común.

se determinó la relación entre la interacción con el animal y el fomento de las habilidades sociales en personas con depresión¹⁴.

No obstante, a través de la literatura revisada, también se dilucida que la recomendación general por parte de múltiples autores es mantener una interpretación conservadora de dichos hallazgos tan prometedores¹⁵. Una revisión sistemática publicada en 2018 mostraba resultados dispares en cuanto a la eficacia de la TAA frente a otros tratamientos más tradicionales. Por ejemplo, en el estudio publicado por Banks y Banks¹⁶, no se observó una diferencia significativa del efecto sobre la depresión entre la intervención experimental y el grupo de control. Por otra parte, en otros estudios, se han obtenido resultados significativamente mayores en el grupo de control que en el grupo donde se llevó a cabo la TAA¹⁷. Además, hay estudios que, entre sus limitaciones, consideran sesgos que contribuyen a disminuir considerablemente la rigurosidad de la calidad metodológica^{15,17}. Por ello, se considera la necesidad de investigaciones futuras.

CONCLUSIONES

Partiendo de la concepción biopsicosocial del cuidado, la TAA se posiciona como un recurso prometedor en situaciones muy diversas de sufrimiento psíquico que convergen en la depresión. No obstante, se torna como imprescindible el desarrollo de futuras investigaciones que den cuenta de una mayor rigurosidad metodológica, a fin de avalar su aplicabilidad clínica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lundqvist M, Carlsson P, Sjö Dahl R, Theodorsson E, Levin LA. Patient benefit of dog-assisted interventions in health care: a systematic review. *BMC Complement Altern Med*. 2017;17(1):358.
2. Souter MA, Miller MD. Do animal-assisted activities effectively treat depression: a meta-analysis. *Anthrozoös*. 2007;20(2):167-80.
3. San Joaquín MPZ. Terapia asistida por animales de compañía. *Bienestar para el ser humano*. Temas de Hoy. 2002:143-9.
4. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020: 2013 update. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013. Disponible en:

- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf
5. Servicio Madrileño de Salud. Plan Estratégico de Salud Mental de la Comunidad de Madrid 2018-2020. Madrid: Dirección Regional de la Coordinación de la Asistencia Sanitaria. Servicio Madrileño de Salud; 2018. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020214.pdf>
 6. Vázquez Machado A. La depresión. *Rev Cienc Med*. 2011;17(2).
 7. Piqueras C. Terapia cognitiva y terapia asistida con animales en el tratamiento de la depresión [tesis doctoral]. Zabala: Departamento de Investigaciones, Universidad de Belgrano; 2013.
 8. Berget B, Braastad BO. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders. *Ann Ist Super Sanita*. 2011;47(4):384-90.
 9. Ortiz Jiménez X, Landero Hernández R, González Ramírez M. Terapia asistida por perros en el tratamiento del manejo de las emociones en adolescentes. *SUMMA Psicol UST*. 2012;9(2):25-32.
 10. Wilson K, Buultjens M, Monfries M, Karimi L. Equine-assisted psychotherapy for adolescents experiencing depression and/or anxiety: a therapist's perspective. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2017;22(1):16-33.
 11. Fernández-Jorge MT, Roldán-Gacimartín MI, Gil de Gómez-Alfageme M, Vargas ML, Lahera-Corteza G. Aplicabilidad y efectividad de la terapia asistida con animales en personas con trastorno mental grave y duradero: un ensayo piloto aleatorizado. *Rehabilitación*. 2012;10(1):18-24.
 12. Bert F, Gualano MR, Camussi E, Pieve G, Voglino G, Siliquini R. Animal assisted intervention: a systematic review of benefits and risks. *Eur J Integr Med*. 2016;8(5):695-706.
 13. Schramm E, Hediger K, Lang UE. From animal behavior to human health: an animal-assisted mindfulness intervention for recurrent depression. *Z Psychol*. 2015;223(3):192-200.
 14. Jau J. Human-animal interaction and the benefits to mental health: a phenomenological study [tesis doctoral]. Perth: Edith Cowan University; 2014.
 15. Virués-Ortega J, Pastor-Barriuso R, Castellote JM, Población A, De Pedro-Cuesta J. Effect of animal-assisted therapy on the psychological and functional status of elderly populations and patients with psychiatric disorders: a meta-analysis. *Health Psychol Rev*. 2012;6(2):197-221.
 16. Charry-Sánchez JD, Pradilla I, Talero-Gutiérrez C. Animal-assisted therapy in adults: a systematic review. *Complement Ther Clin Pract*. 2018;32:169-80.
 17. Banks MR, Banks WA. The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2002;57(7):M428-32.