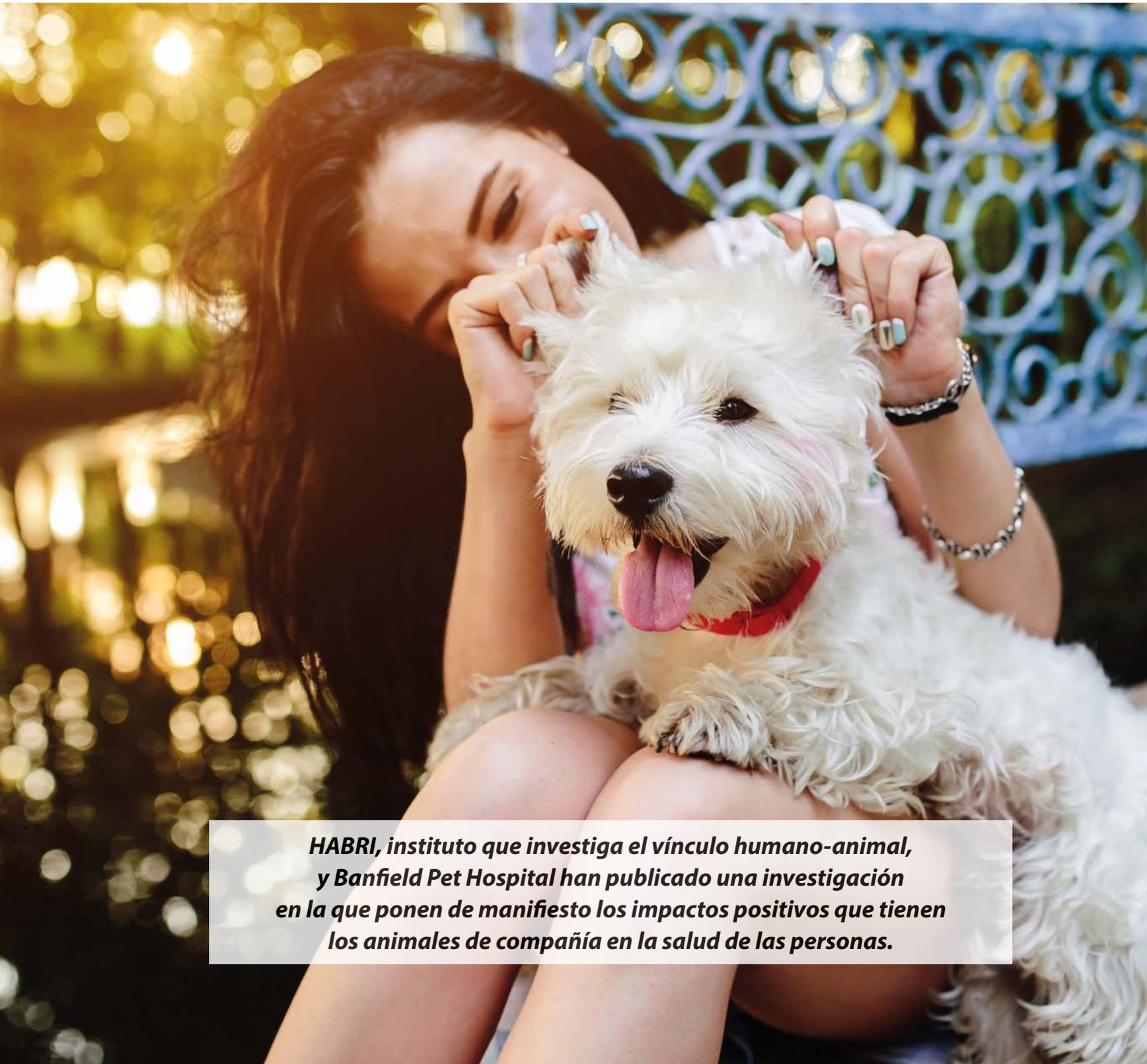


La presencia de una mascota en el hogar ayuda a la mejora de la salud



HABRI, instituto que investiga el vínculo humano-animal, y Banfield Pet Hospital han publicado una investigación en la que ponen de manifiesto los impactos positivos que tienen los animales de compañía en la salud de las personas.

Desde la pandemia de la Covid-19, la propiedad de mascotas, tanto en Estados Unidos como en Europa, ha ido creciendo. La Encuesta Nacional de Dueños de Mascotas 2021-2022, realizada por la Asociación Americana de Productos para Mascotas (APPA), señaló que el 70% de los hogares estadounidenses tenían una mascota, destacando, asimismo, cómo la propiedad de mascotas había aumentado en cerca del 56% de los hogares desde el año 1988. También se especificaba que los millennials son el espectro poblacional más grande de dueños de mascotas (un 32%), y que alrededor de una sexta parte de la población (un 14%) pasó a tener una nueva mascota durante la pandemia de la Covid-19. A su vez, las estimaciones de APPA respecto a la tasa de propiedad de mascotas, junto con los datos más recientes de la Oficina del Censo para 2021 sobre los hogares y la composición de los hogares, estimó que cerca de 227 millones de estadounidenses tenían un animal de compañía.

Por ello, numerosas investigaciones han dejado constancia del ahorro de costes relacionados con la atención médica que la tenencia de mascotas proporciona a sus dueños. Así, un estudio de 2015 ya destacaba la relación entre la mejora de la salud y un menor gasto en atención médica entre los dueños de mascotas y señalaba una fuerte evidencia de que la propiedad de mascotas estaba relacionada con *“menor estrés, mejor salud cardiovascular, mayor sensación de bienestar, sensibilidad alérgica reducida y otra serie de beneficios en la salud física y mental”*. Lo cual ha significado un descenso en lo que a visitas a las consultas médicas se refiere y la reducción de la obesidad entre las personas que tienen una mascota. Lo cual ha supuesto, solo en Estados Unidos, un ahorro de costos en estas dos categorías cercano a los 11,8 mil millones de dólares en 2015, mientras que los ahorros en los costos de atención médica relacionados con un menor número de visitas al médico de Atención Primaria fueron de casi 15 mil millones de dólares en 2021. Estas mismas investigaciones apuntan a que tener un perro puede estar vinculado a niveles más altos de ejercicio (por ejemplo, caminar), así como al hecho de que los dueños de perros que los pasean regularmente tienen niveles más bajos de obesidad, lo que conlleva un ahorro cercano a los 4,5 mil millones en el gasto en atención médica. Cada vez es mayor el número de especialistas que consideran la ansiedad infantil como una necesidad generalizada de atención médica en EE.UU. En este sentido, las evidencias científicas afirman que los niños que poseen un perro tienen un 9% menos de probabilidades de tener ansiedad clínica. Lo que se traduce en un ahorro de 672 millones de dólares en gasto anual en atención a la salud mental. Respecto a la salud mental de las personas mayores, recientes investigaciones recalcan los desa-

fíos relacionados con el aislamiento social, que se hizo especialmente llamativo durante la pandemia sanitaria de 2020. En este caso concreto, en base a las tasas de aislamiento social, antes de la pandemia, y a las enfermedades de salud relacionadas con el aislamiento social entre las personas de más de 65 años que poseen mascotas en comparación con aquellas que no las tienen, se ha sabido que la tenencia de animales de compañía ha reducido el gasto anual de Medicare en casi 1,8 mil millones de dólares anuales.

Impacto positivo

Los profesionales de la salud están reconociendo, cada vez más, los beneficios que supone tener una mascota para la salud de sus pacientes. Así, de acuerdo con la Encuesta HABRI 2021 sobre dueños de mascotas de EE.UU., el 22% de ellos afirmó que su médico o terapeuta le había recomendado una mascota para una mejor salud. No es de extrañar, por lo tanto, que la propiedad de mascotas en Estados Unidos haya alcanzado niveles de récord. La Encuesta Nacional de Dueños de Mascotas 2021-2022 reveló que casi tres cuartas partes, es decir, el 70% de los hogares estadounidenses poseen una mascota, entre ellos, perros, gatos, peces, aves, animales pequeños, reptiles y caballos. Tan solo hay que resaltar cómo en 1998, el primer año en que se realizó la encuesta, el 56% de los hogares contaba con una mascota, cifra que aumentó al 67% en el año 2019. Los Millennials (con un 32%) son la franja de población más grande de dueños de mascotas, seguidos por los Baby Boomers (con un 27%) y la Generación X, con un 24%.

Y tan extendido está el impacto positivo de la propiedad de mascotas que ya se define en términos de vínculo humano-animal. Definido por la Asociación Americana de Medicina Veterinaria (AVMA), el vínculo humano-animal es *“la relación mutuamente beneficiosa y dinámica entre personas y animales que está influenciada por comportamientos esenciales para la salud y el bienestar de ambos”*, produciendo innumerables impactos positivos en el bienestar, incluida la salud mental, física y social de las personas. Por su parte, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han descubierto que las mascotas *“incrementan las oportunidades de hacer ejercicio y actividades al aire libre, proporcionando una mejor función cognitiva en los adultos mayores y contribuyendo a más oportunidades para socializar”*. En este punto, varios estudios muestran un amplio abanico de potenciales beneficios que la tenencia de mascotas supone para la salud, incluido el aumento de la inmunidad, la disminución de la presión arterial, niveles más bajos de colesterol y triglicéridos, elevación de los niveles de serotonina y dopamina, además de diversas ventajas sociales y mentales.

Por su parte, científicos de la Universidad de Florida, la Universidad de Michigan y la Universidad Commonwealth, en Virginia, descubrieron que las mascotas aportan mucho más que brindar comodidad emocional a las personas, ya que *“tener una mascota durante más de cinco años puede ayudar a mantener las habilidades cognitivas agudas a medida que se envejece”*. Finalmente, la American Heart Association (AHA) emitió una declaración científica que concluye que la tenencia de mascotas, concre-

Las interacciones con perros de terapia se han relacionado con un menor uso de medicamentos por parte de los pacientes

tamente los perros, puede estar asociada con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) y puede tener algún papel causal en la reducción del riesgo de ECV, mientras que WebMD apunta a que *“las personas de todas las edades encuentran que tener una mascota mejora su estado de ánimo, reduce su estrés y alivia la soledad en los buenos y malos momentos”*. Con todo ello se establece que existen una serie de mecanismos físicos y psicológicos a través de los cuales los humanos tienen una vida mejor gracias a las mascotas.

Menos obesidad, mejor salud

Por otro lado, diversas investigaciones en Alemania han puesto de manifiesto, por ejemplo, que los dueños de mascotas acudieron a una consulta médica un total de 11 veces al año, frente a 12,9 veces que asistieron los que no son propietarios, lo que supone una reducción del 15,8%. Mientras que, en Australia, los dueños de mascotas visitan al médico 4,9 veces en un año, frente a las 5,6 veces de los no propietarios, es decir, una reducción del 12,5%. En este sentido, la estimación de la diferencia tanto para Alemania como para Australia es cercana al 10%, después de controlar otras variables que afectan la salud.

Como señalábamos a lo largo de este artículo, la investigación conjunta de HABRI y Banfield Pet Hospital ha dejado constancia de cómo la tenencia de mascotas contribuye a la salud en general de las personas y cómo las interacciones con los animales de compañía pueden tener un impacto positivo en algunas condiciones de salud, lo que se traduce por un ahorro significativo en los costos de atención médica.

Teniendo en cuenta que alrededor del 23% de los dueños de canes pasean a su perro cinco o más veces por semana, varios estudios han demostrado cómo ha aumentado la actividad física entre los propietarios que pasean a sus perros. De tal manera que la incidencia de obesidad (IMC > 30 kg/m²) se mide en 17% para paseadores de perros, 22% para no propietarios y 28% para

dueños de perros que no pasean a su perro. Al igual que ocurre con el tratamiento de otras enfermedades, los costos médicos de tratar las enfermedades de salud relacionadas con la obesidad están aumentando. De hecho, un informe de Cawley, et al, publicado en 2021, encontró que el gasto médico adicional por persona obesa supuso cerca de 2.781 millones de dólares en el período 2011-2016, mientras que en el período 2016 – 2021 alcanzaron los 3.141 millones de dólares. Por ello, conseguir que el 23% de los dueños de perros paseen a sus mascotas lo suficiente como para lograr una reducción del 17% en la tasa de obesidad sugiere que alrededor de 1,44 millones de personas no sufrirán de obesidad en el futuro.

Otro aspecto destacado del estudio es el que tiene que ver con la salud mental. Apartado en el que se han conseguido hallazgos más amplios. En este sentido, según Mental Health America (MHA), existen cinco ventajas clave para la salud mental de tener una mascota. La primera es que ayuda a aliviar el estrés, sobre todo porque tener una mascota está relacionado con una frecuencia cardíaca y una presión arterial significativamente más bajas. Por otro lado, la investigación de MHA ha demostrado que los dueños de mascotas se ríen más a diario que los no propietarios de mascota, incluyendo aquí también la risa producida por las reacciones de su mascota y la risa espontánea. La tercera ventaja está relacionada con disminuir la sensación de soledad, pues está demostrado que las mascotas pueden proporcionar a las personas el tipo de apoyo social que reduce sentimientos de soledad y aislamiento, siendo de gran ayuda, sobre todo, para las personas que viven solas. Otro aspecto significativo es que mejora la sensación de bienestar. De hecho, los dueños de mascotas encuestados afirmaron que su mascota ha tenido un impacto positivo en su vida, siendo aquellas personas que tienen un perro las que obtuvieron porcentajes más altos en todos los aspectos del bienestar en comparación con los dueños de gatos. Finalmente, la investigación también destacó que las mascotas pueden contribuir, con el tiempo, a que las personas con un diagnóstico de un problema de salud mental a largo plazo desarrollen rutinas que les proporcionen apoyo emocional y social.

AHORROS ANUALES EN COSTOS DE ATENCIÓN MÉDICA ASOCIADOS CON LA TENENCIA DE UNA MASCOTA

	Dólares norteamericanos
Visitas a los médicos	14.986.493.000
Obesidad	4.536.476.000
Tratamiento de infecciones <i>C. difficile</i>	90.470.000
Costes de salud mental por ansiedad en niños de 8-10 años	671.711.000
Costes de salud mental relacionados con problemas de soledad en mayores	1.776.146.000
Tratamientos de estrés postraumático en veteranos de guerra	668.017.000
Ahorros totales identificables	22.749.313.000

Fuente: *The health care cost savings of pet ownership*

Aislamiento y ansiedad

Por lo que respecta a la ansiedad pediátrica, el principal reto en la atención médica y que afecta a casi un tercio (32%) de la población menor de 18 años en Estados Unidos, múltiples estudios muestran cómo la presencia de un perro puede reducir el estrés y la ansiedad en los niños en entornos hospitalarios, visitas clínicas, así como en el tratamiento de trastornos relacionados con el trauma. De hecho, se apunta a que los niños de familias propietarias de un perro tenían una probabilidad un 9% menor de tener ansiedad clínica, frente al 20% de probabilidad para aquellos niños en hogares sin perro. En este sentido, Pella, et al (2020) realizaron una investigación sobre el costo de tratar la ansiedad infantil, entre niños con una o más condiciones de ansiedad, incluido el trastorno de ansiedad generalizada, la fobia social, la ansiedad por separación y la comorbilidad, entre otras afecciones. La investigación puso de manifiesto que los costos

medios de atención médica para tratar a niños diagnosticados con ansiedad fueron de más de 2.000 dólares al año, e incluso hubo familias que gastaron más de 100.000 dólares en servicios especializados para pacientes hospitalizados. Por ello, los expertos coinciden en señalar que la presencia de una mascota en el hogar podría suponer, a largo plazo, un ahorro en costos de atención médica cercano a los siete mil millones de dólares.

El 23% de los dueños de perros que pasean a sus mascotas han logrado reducir su tasa de obesidad

Algo similar ocurre con el tema del aislamiento social y soledad entre las personas mayores. Según se desprende del informe, *“la propiedad de mascotas puede ayudar a mejorar los efectos de los eventos negativos de la vida, como el duelo, y tener un impacto positivo en ciertos índices de ansiedad y depresión”*. Asimismo, destaca que, a medida que nuestra población envejece, se ha incrementado la incidencia de personas mayores que se aíslan socialmente debido a la muerte de su cónyuge u otros factores de índice familiar o de amistad. De hecho, cerca del 14% de las personas mayores de 65 años o más están aisladas socialmente. En este sentido, los investigadores encuentran que el aislamiento social entre las personas mayores se asocia con un aumento del 17% de los ingresos hospitalarios y un aumento del 21% del riesgo de que una persona mayor acuda a emergencias. Así, en el año 2021, un estudio realizado en Países Bajos señaló que la relación entre atención de salud mental y soledad tiene un efecto directo en un mayor gasto en lo que a atención médica general se refiere (0,5%) y que los gastos relacionados con la atención de salud mental ascendieron un 11%. Mientras que, en Estados Unidos, los gastos médicos generados por las personas mayores que viven solas y están aisladas socialmente supusieron un total de 1.644 dólares al año.

Por ello, diversos estudios publicados en los últimos años muestran que la propiedad de mascotas mejora la sensación de soledad de los dueños y reduce el aislamiento social, y si bien algunos informes se centran en animales específicos (como los perros), otros se centran en la propiedad general de mascotas. Sobre todo, porque como venimos comentando a lo largo de este reportaje, las mascotas proporcionan compañía y aumentan la interacción social de los propietarios. Tan solo hay que echar un vistazo a los números: según los datos de la última encuesta APPA, el 27% de los Baby Boomers y el 3% de la Generación Silenciosa poseen una mascota, mientras que, según datos de oblación de la Oficina del Censo de Estados Unidos, el promedio ponderado de la población de más de 65 años que tiene una mascota es del 14,1%, es decir, casi 7,9 millones de personas. Asimismo, según Medicare, el programa federal de seguro médico para personas de 65 años o más, las personas mayores de 65 años dueños de mascotas están gastando casi 1,8 mil millones de dólares menos en gastos relacionados con

el aislamiento social, que aquellas otras personas que no tienen una mascota. Unos hallazgos que sugieren que el papel de la propiedad de mascotas puede beneficiar a los adultos mayores que viven en la comunidad al proporcionar compañía, dar un sentido de propósito y significado a su día a día, reducir la soledad y aumentar la socialización. Estos beneficios también pueden aumentar la resiliencia en adultos mayores contra los trastornos de salud mental, lo que puede influir positivamente en su salud mental.

Por último, numerosos estudios han demostrado que la colocación de un acuario en instalaciones para pacientes de Alzheimer, o con demencia, ha traído consigo el aumento en la ingesta de alimentos por parte del paciente, de tal manera que se ha reducido el suministro de suplementos nutricionales y alimenticios, a la vez que redujo los costos totales de atención. Asimismo, los estudios de Edwards, Beck y Lim (2014) concluyeron que los pacientes con demencia demostraron menos comportamiento no cooperativo, mejor sueño, menos incidencias de irracionalidad y casos menos frecuentes de comportamientos inapropiados después de que se introdujera un acuario en las áreas comunes de los pacientes.

Perros de terapia

Y aunque el enfoque de esta investigación está centrado en la propiedad de mascotas, cabe destacar diversas investigaciones sobre la incorporación de animales de compañía en entornos clínicos, lo cual no implican que los pacientes sean dueños de los animales. Es decir, intervenciones asistidas por animales (AAI), como la terapia asistida por animales (AAT), las actividades asistidas por animales (AAA) y otras intervenciones encaminadas a lograr una mejor salud humana. Así, Orlandi, et al (2007) observaron distintos beneficios psicológicos y físicos en aquellos pacientes sometidos a tratamientos de quimioterapia y que tienen sesiones de una hora con un perro de terapia. Todo lo cual lleva a pensar que las interacciones con perros de terapia se han relacionado con un menor uso de medicamentos por parte de los pacientes en centros de atención, así como mejoras en la recuperación postoperatoria entre los niños y mejores resultados para los niños que sufren trastornos de salud mental.

Finalmente, por lo que respecta a los animales de servicio, esta investigación no analiza explícitamente los ahorros de costos de atención médica asociados con los animales de servicio. Aunque sí deja entrever que los animales de servicio tienen un impacto claro y convincente en la capacidad de sus dueños para funcionar físicamente, de manera más efectiva y segura, lo que tiene implicaciones para reducir los costos médicos y de asistencia. De hecho, existen diversas investigaciones que apoyan la conexión entre los animales de servicio, que están específicamente entrenados para ayudar a su dueño con una discapacidad física, incluida una discapacidad física, sensorial, psiquiátrica, intelectual u otra discapacidad mental, con las mejoras en el bienestar mental de los propietarios. Asimismo, desde una perspectiva económica más amplia, los animales de servicio también promueven la participación laboral y la productividad entre sus propietarios. 🐾