PURO AMOR

Científicos, terapeutas y activistas nos explican las bondades de tener compañía canina. Si quieres ser más feliz y tener mejor salud, no lo dudes, pon un perro en tu vida. Y si ya lo tienes, te desvelamos por qué os queréis tanto. **Carmen F. Aguilar**

Kate Laufer, comadrona y trabajadora social de la localidad noruega de Solbermoen, trabaja con un horario extraño y regresa a su casa de manera inesperada. Sin embargo, siempre que Walter, su marido, está en casa, la recibe con una taza de té recién hecho. No se llaman, no se avisan por WhatsApp. El sentido del tiempo lo marca su perro. "Esté donde esté y haga lo que haga, cuando Tiki se lanza a la ventana y se queda en el antepecho, sé que mi mujer está de camino a casa", explica el tal Walter. Este ejemplo de comportamiento anticipatorio –que probablemente no sorprenda a muchas de las personas que conviven con un perro– lo recoge el científico británico Rupert Sheldrake, en su libro *De perros que saben que sus amos están de camino a casa* (Paidós).

LA OXITOCINA EN LOS DOS

Recientemente científicos japoneses descubrieron que la mirada de un perro y su dueño genera en ambos oxitocina, la también llamada hormona del bienestar. Algo similar a lo que sucede entre una madre y su bebé, aunque en el caso de los perros sea también fruto de la convivencia, remarcan los expertos. "Es alucinante. Ellos ya nacen con una capacidad para entendernos y empatizar con nosotros, todos tienen esa tendencia, esa habilidad... Da igual que sean adultos o crías, los perros la tienen impresa en los genes", remarca Pablo Herreros, experto en comportamiento animal, que defiende más el apego en la relación que se establece entre las dos especies –a diferencia del concepto líder de la manada, tan popularizado por el televisivo César Millán, y que se basa más en la subordinación y dominancia. Pablo tiene perro, Lupo, de 15 años y que encontró abandonado. Para el etólogo, Lupo es "mi gran aliado". "A veces me enfado con él, y le pongo límites;

SON DOMÉSTICOS

"Hay dos teorías sobre la domesticación: una es que introdujimos varios lobos dentro de la tribu de cazadores recolectores, hace 20.000 años. Se han hallado tumbas con perros enterrados con sus patas bien dobladas, con abalorios... Dejamos que conviviesen con nosotros los menos agresivos y eran muy apreciados", explica el etólogo Pablo Herreros. "Otra teoría incide en que ser cooperativo es muy bueno para las especies. Así que nos unimos a los más amables, pero sin intervenir en su proceso de autodomesticación".

43%

de los españoles convive con un animal de compañía, según un estudio reciente de la Fundación Affinity. El 74% afirma que convivir con uno le hace (o haría) más feliz y el 71% confiesa comunicarse con frecuencia con él y que "entiende" lo que le comunica

pero él también se molesta conmigo y me marca, dándome un toque con la pata, por ejemplo. Ellos también saber decir basta", explica. ¿Y sienten como nosotros? En lo básico, sí. "Tienen la misma estructura cerebral y las emociones asociadas como las nuestras, y por lo tanto, potencialmente pueden sentirlas. Miedo, asco, enfado, sorpresa, alegría y amor están presentes en ellos", cuenta Herreros, autor del blog *somosprimates.com* y del libro *Yo, mono* (Destino). Y esa capacidad para sentir y el entendimiento entre ambas especies hacen que los perros sean terapéuticos. Además de la oxitocina, las endorfinas también aumentan, y el cortisol –que regula nuestro nivel de estrés– disminuye cuando acariciamos a nuestro perro, jugamos con él... Disfrutamos de su compañía. Maribel Vila, de la asociación PositivasCan, es adiestradora canina y especialista en terapias asistidas con animales. "Un perro es un facilitador, un puente entre la persona y el terapeuta. El animal no te juzga, hace que te sientas cómodo, genera un clima de confianza que hace que te abras más y que el terapeuta consiga saber más de ti, en un ambiente que es como un juego y da seguridad", explica Vila, cuya asociación trabaja estrechamente con la Fundación Affinity. Menores tutelados, presos, mujeres víctimas de la violencia de género, ancianos, personas que padecen algún trastorno mental, enfermedad terminal o Alzheimer y niños con TDAH son algunos de los colectivos para los que la terapia asistida con animales se ha demostrado eficaz.

ANTES DE ADOPTAR

¿LO QUIERES? ¿Por qué? Asegúrate que lo tienes claro. Que no sea por impulso y sí consensuado. Asesórate. Mantenerlo sano y feliz comporta un compromiso y gastos.

SU ESPACIO. Tu animal necesita un espacio adecuado a sus necesidades. En el caso del perro ten en cuenta que querrá estar junto a ti la mayor parte del tiempo.

SU EDUCACIÓN. Aprovecha el momento en que se incorpore a tu vida para hacer una buena adaptación en la que se establezcan los hábitos y reglas del juego. Una buena educación fortalecerá vuestro vínculo y mejorará su comportamiento.

SÉ FLEXIBLE. Ten en cuenta que es un animal y que no siempre actuará como te esperas... Ten paciencia y piensa que cuanto más tiempo paséis juntos más fuerte será vuestro vínculo.

PASÉALO. A tu perro le encanta el aire libre y necesita salir a pasear. Lo habitual es hacerlo dos o tres veces al día. Si tú no puedes hacerlo algún día, piensa en quien lo haría en tu lugar.

CIVISMO. Sentirás que él te cuida a ti y tú a él. Compartir tu vida con un perro implica una responsabilidad con él pero también con el resto de ciudadanos: el civismo es la clave de la buena convivencia.

*Estos consejos forman parte de la campaña *Cómplices* de la Fundación Affinity

EL PERRO Y SU EMPATÍA

"Los perros actúan como modelo o espejo –ayudan a que personas con trastornos alimentarios se preocupen por comer, ya que se ocupan de que el perro coma– y su nivel de empatía hace que otros mejoren su tolerancia a la frustración, ya que ven con el adiestramiento que un perro requiere su tiempo", explica Vila. La experta, además, remarca que en la tercera sesión de terapia ya suelen mostrarse cambios. Pero, ¿ellos toleran bien este tipo de trabajo? "Lo más importante es que el perro disfrute también. Les ha de gustar el contacto social, han de

ser equilibrados, sin miedos...", cuenta. "Cuando un perro se incorpora en tu estructura familiar debes darle un rol. Has de actuar con él de una manera humana, demostrarle sentimientos, ya que ocupa una posición en la familia de dependencia. Y esta necesidad de cuidarlo la expresamos de una forma paterno-filial", explica Jaume Fatjó, director de la Cátedra de la Fundación Affinity Animales y Salud de la Universidad Autónoma de Barcelona. "Le hablamos al perro porque es nuestra manera de comunicarnos, usamos el mismo tono que cuando es un niño... Pero eso no significa que no sepamos que es un perro", remarca. "Humanizar a los perros es positivo porque nos ayuda a tener una relación más empática con ellos. Y si tú ves a alguien parecido a ti, empatizas más con él y la relación es de mayor calidad. La parte mala es que esperamos demasiado de él. Desde el punto de vista racional debemos pensar que es un animal y que si rompe alguna cosa en casa no es por vengarse o para hacernos sufrir", cuenta. Para Fatjó, "a los perros siempre los hemos cuidado mejor de lo que hemos reconocido socialmente. Hasta ahora *estábamos en el armario*, pero eso ha cambiado: si alguien pierde a su perro siente menos vergüenza en reconocer que se ha quedado hecho polvo, la gente lo entiende más". En España hay hasta unos 5 millones y medio de perros, apuntan desde la Fundación Affinity. Una cifra muy alta, pero también tasas de abandono elevadas que ponen a España a la cabeza de Europa en abandono animal (150.000 al año). "La adopción no ha de ser una moda, sino una decisión premeditada y bien asesorada", comenta Anna Clements, directora de SOS Galgos y cuya organización ha dado 2.500 en adopción (en España se abandonan 50.000 galgos al año). "Son imprescindibles los cuidados y, sobre todo, que no estén solos", añade Clements. Vila, que tiene a Bau, Pipa, Volka y Cuca, recuerda que "un perro, lo que necesita, es estar acompañado por su dueño, más que una casa con un jardín enorme para correr. Y eso es básico".

LOS PERROS BUENOS SON BIENVENIDOS

"Integrarlos en nuestra vida cotidiana, en el transporte público, por ejemplo, puede ayudar a que haya menos abandonos y a que la gente se anime más a adoptar; además de facilitarnos la vida a los que ya tenemos uno", cuenta Micaela de la Maza, responsable de la web *SrPerro.com*, un utilísimo compendio de información práctica sobre ciudades, locales, restaurantes, normativas de transporte, etc. *dogfriendly*. Para elaborarlo, Micaela ha recorrido todas esas ciudades junto a su perro, Colega, y ha elaborado dos guías en papel sobre *Las 100 mejores direcciones perrunas de Madrid y Barcelona*. "Mi perro es el centro de mi universo, pero soy consciente de que es un perro y que debe hacer cosas como tal, no está solo ahí para hacerte compañía cuando a ti te apetece", dice, mientras lamenta que en España la legislación contra el maltrato animal "está en pañales" y la integración de los perros está lejos de la que demuestran los países nórdicos donde es habitual encontrarte a perros en el transporte público y en los restaurantes. En los locales amigos de los canes que se suman a la iniciativa de Micaela cuelga la pegatina "perros buenos, bienvenidos".

Libros

CUANDO EL HOMBRE ENCONTRÓ AL PERRO
Konrad Lorenz (Booket)
El padre de la etología describe y analiza el apego entre el perro y el hombre.

MADRID CON PERRO / BARCELONA CON PERRO
Micaela de la Maza
Dónde tomarse un café, comer o estar de copeo con tu can. La mejor guía urbana.