

EVIDENCIA 2B

NOTA DE PRENSA

LA EFICACIA DE LOS PERROS DE SERVICIO PSIQUIÁTRICO EN MILITARES CON TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

TRABAJO DE FINAL DE GRADO
Año académico 2020-2021

Alumna: Andrea Estoquera Guallar
Tutora: Cynthia Binelli Capurro
(500 palabras)

Grado en Psicología

PERROS ENTRENADOS PARA INTERVENIR EN CASOS DE TRAUMA PSICOLÓGICO

Un estudio realizado por una alumna de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona concluye que son muchos los beneficios encontrados

¿Qué es el TEPT?

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) lo padecen aquellas personas que han sufrido o han sido testigos de una vivencia traumática. Sus síntomas principales son:

- **Recuerdos intrusivos:** sueños perturbadores o pesadillas, flashbacks...
- **Evasión** de cualquier cosa relacionada con el suceso traumático, desde hablar sobre el tema hasta lugares, personas o actividades.
- **Cambios negativos en el pensamiento y en el estado de ánimo:** pensamientos negativos, desesperanza, falta de interés en las actividades placenteras, dificultad para sentir emociones positivas, distanciamiento de las personas cercanas, dificultad para relacionarse...
- **Cambios en las reacciones físicas y emocionales:** la persona se asusta fácilmente, siempre está alerta al peligro, presenta conductas autodestructivas, dificultades para dormir, irritabilidad y arrebatos de ira o conducta agresiva, sentimientos de culpa o vergüenza...

¿Qué son los perros de servicio psiquiátrico?

Los perros de servicio psiquiátrico son aquellos perros entrenados para realizar tareas enfocadas a ayudar a una persona con un trastorno psicológico. En el caso del TEPT, los perros aprenden a intervenir cuando la persona está ansiosa, contribuir a que se sienta segura y relajada y ayudar en su socialización.

En muchas ocasiones, las vivencias traumáticas son causadas por otras personas. Ante esta situación, intervenir con un perro puede resultar más favorable para transmitir confianza y crear una sensación de seguridad.

¿Qué se ha descubierto?

Se realizó una revisión de doce artículos procedentes de los Estados Unidos, Canadá y Australia, cuya temática principal eran los beneficios que aporta la convivencia con los perros de servicio psiquiátrico a militares afectados por un trastorno de estrés postraumático.

Los resultados afirman que los veteranos, después de un tiempo conviviendo con el animal, presentaban una disminución de los síntomas del TEPT y de los trastornos psicológicos asociados. Además, se observaron algunas mejoras en distintos aspectos de su vida diaria. Estas fueron:

- ⇒ Una **reducción** de medicación, aislamiento, emociones negativas y soledad.
- ⇒ Un **aumento** en relaciones sociales, seguridad, protección, actividad física, rutina, calma, ir a sitios públicos, compañía, felicidad, calidad del sueño, motivación, responsabilidad y calidad de vida.

En vista de los múltiples beneficios de esta intervención, se propone seguir investigando al respecto para poder ayudar a las personas que lo necesiten.

El 80% de las personas afectadas por un TEPT padecen otro trastorno mental. Los más frecuentes son la depresión, la ansiedad y el abuso de alcohol o de otra sustancia.

Existen varios tipos de terapias psicológicas para tratar el TEPT. La convivencia con un perro de servicio psiquiátrico en ningún caso puede ser sustitutiva de estas; es una intervención complementaria.



Lo que hace efectiva esta intervención es una fuerte vinculación humano-animal.

Al convivir cada día, el perro no solamente ayuda a la persona con su TEPT, sino que también le aporta todo lo bueno de un animal de compañía, como un amor incondicional y fidelidad.

Autora:
Andrea Estoquera Guallar
aeg.jmj@gmail.com