

## ESTRÉS

# ¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?

El impacto de los perros en la salud humana: los sorprendentes resultados de 129 estudios.

EJERCICIOS QUE NOS AYUDAN A DISMINUIR EL ESTRÉS Más Acerca Del [Estrés](#)

### PUNTOS CLAVE

- a) Los informes de los medios a menudo afirman que interactuar con mascotas reduce la presión arterial y disminuye los niveles de estrés.
- b) Los investigadores han investigado el impacto de las mascotas en el sistema cardiovascular humano durante cuatro décadas.
- c) Un análisis de 129 estudios sobre los impactos fisiológicos de la interacción con perros descubrió un patrón sorprendente de resultados.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Los beneficios para la salud bien estudiados (de tener una mascota) ... son extravagantes. [Un perro amado](#) reducirá la presión arterial de una persona, reducirá las hormonas del estrés, calmará la ansiedad e incluso facilitará la interacción con otros seres humanos.

## ¿Los perros intelectualmente dotados son más o menos juguetones?

Margret Renkl tenía razón al afirmar que el impacto de las mascotas en el sistema cardiovascular humano y los niveles de estrés se han estudiado ampliamente.

De hecho, un artículo de 1983 en el [Journal of Nervous and Mental Disorders](#) ayudó a impulsar el campo del antro zoología, el estudio de las relaciones entre humanos y animales. En él, la Dra. Erika Friedmann y sus colegas descubrieron que solo la presencia de un [perro amistoso](#) reducía la presión arterial y la frecuencia cardíaca de los niños en una situación estresante: leer poesía en voz alta.

## Cómo la ansiedad se sale de control

### Los resultados de 129 estudios sobre la biología del vínculo humano-perro

Sin embargo, los resultados de cualquier estudio individual, sin importar cuán alta sea la calidad de la investigación, pueden ser una casualidad. (Consulte "Por qué la mayoría de los hallazgos de investigación publicados son falsos"). Es por eso que los investigadores buscan patrones consistentes de resultados basados en múltiples estudios. Afortunadamente, los motores de búsqueda web como Pub Med y Google Scholar han facilitado a los investigadores la compilación de los resultados de casi todos los estudios en áreas de investigación específicas. Estas se denominan "revisiones sistemáticas". El artículo de Renkl en el Times me inspiró a buscar una revisión sistemática del creciente cuerpo de investigación sobre el impacto de la interacción con mascotas en las respuestas fisiológicas humanas.

Gracias a la magia de Google Scholar, solo me llevó unos minutos encontrar lo que buscaba. Un equipo de investigación australiano dirigido por Jillian Teo realizó recientemente una revisión sistemática de la investigación sobre la biología subyacente al vínculo humano-animal. Sus resultados aparecieron en el [International Journal of Psychophysiology](#).

El equipo de investigación localizó 129 estudios publicados. De estos, 62 informaron efectos sobre la presión arterial, 65 examinaron la frecuencia cardíaca y 48 observaron la hormona del estrés cortisol. En general, he sido escéptico con respecto a las afirmaciones de la industria de las mascotas de que los dueños de mascotas son más saludables que los que no tienen mascotas. (Consulte: ¿Son las mascotas tan buenas para nosotros como creemos que son?) Pero pensé que la evidencia de que interactuar con perros tenía efectos beneficiosos a corto plazo en nuestro sistema cardiovascular era sólida. Parece que estaba equivocado.

## Una perspectiva que promueve la resiliencia

[Los suplementos de vitamina B6 en dosis altas pueden calmar la ansiedad y la depresión](#)

### **¿Interactuar con perros reduce la presión arterial?**

Los medios de comunicación y la industria de las mascotas promocionan la idea de que la interacción con las mascotas provoca una reducción de la presión arterial de sus dueños. ¿La preponderancia de los estudios publicados apoya esta afirmación? No exactamente. Solo 23 de los 62 estudios de presión arterial informaron disminuciones en la presión arterial sistólica, diastólica y arterial.

Treinta y uno de los estudios no encontraron ningún efecto sobre las tres medidas, y ocho informaron resultados mixtos, por ejemplo, ningún cambio en la presión arterial diastólica pero sí un aumento en la presión arterial sistólica.

Teo y su equipo concluyeron que aproximadamente un tercio de los estudios proporcionaron alguna evidencia de que las interacciones entre humanos y perros pueden tener un impacto favorable en el sistema nervioso autónomo de un individuo.

### **¿Interactuar con perros reduce la frecuencia cardíaca?**

Los investigadores australianos localizaron 65 estudios que examinaron la frecuencia cardíaca. En 22 de ellos, la interacción con perros se asoció con una disminución de la frecuencia cardíaca. Pero en 37 de ellos, la interacción con un perro no afectó significativamente la frecuencia cardíaca. (En seis estudios, la interacción con perros se asoció con un aumento de la frecuencia cardíaca, pero los autores sugieren que esto se debió a la actividad física).

### **3 temas encontrados en los sueños de personas ansiosas**

### **¿Interactuar con perros reduce las tasas de respiración?**

Solo siete estudios han analizado los cambios en las tasas de respiración asociados con la interacción con perros. De estos, tres no encontraron ningún efecto de la interacción con perros en la frecuencia respiratoria, mientras que tres informaron que la interacción con perros producía tasas de respiración más bajas. (El otro estudio tuvo muy pocos sujetos para hacer una comparación significativa).

### **¿Interactuar con perros reduce los niveles de estrés?**

Las glándulas suprarrenales producen cortisol, que se asocia con niveles elevados de estrés. El equipo de investigación de Jillian Teo localizó 48 estudios que examinaron los niveles de cortisol en presencia de un perro. Descubrieron que diferentes métodos para medir el cortisol producían diferentes patrones de resultados.

Por ejemplo, siete estudios evaluaron el cortisol utilizando muestras de sangre ("cortisol sérico"). Seis de estos encontrados interactuando con perros dieron como resultado niveles más bajos de cortisol.

Sin embargo, los resultados de los 40 estudios que midieron los niveles de cortisol salival no fueron tan optimistas: solo 18 informaron resultados positivos. Otros 18 estudios que usaron cortisol salival no encontraron ningún efecto de interactuar con perros. Y los niveles de la hormona del estrés aumentaron en cuatro de los estudios salivales. (Sin embargo, estos aumentos pueden deberse a competencias de agilidad canina).

### **¿Interactuar con un perro aumenta los niveles de oxitocina?**

La hormona oxitocina ha sido elogiada como el pegamento bioquímico que consolida el vínculo humano-animal. ¿Hay algo de verdad en tales afirmaciones? El equipo australiano encontró 10 estudios de relaciones entre humanos y perros que midieron los cambios en la oxitocina. Seis de estos midieron los niveles de oxitocina en la sangre (oxitocina sérica). De estos, cinco encontraron, como se esperaba, que la hormona aumentaba cuando las personas interactuaban con los perros. De manera similar, dos estudios examinaron la oxitocina en la saliva y ambos encontraron resultados positivos.

Los resultados de dos estudios que analizaron el oxi en muestras de orina fueron mixtos. Uno descubrió que la oxitocina aumentaba solo entre los dueños que miraban a sus perros, y el otro descubrió que la interacción con los perros no afectaba la producción de oxitocina.

### **Separando la exageración de los medios de los resultados de la investigación**

El hecho es que la mayoría de los estudios revisados por pares publicados no han encontrado que la interacción con perros reduzca la presión arterial o la frecuencia cardíaca o reduzca los niveles de hormonas del estrés. Además, es probable que otros estudios también hayan encontrado pocos o ningún efecto de los perros sobre los niveles hormonales o la presión arterial, pero nunca se publicaron (el "efecto del cajón de archivo").

En resumen, la evidencia de que interactuar con perros tiene efectos beneficiosos a corto plazo en nuestra fisiología no es tan sólida como pensaba. De hecho, la única evidencia realmente convincente que encontró el equipo de Teos fue que la presencia de un perro estaba asociada con un aumento de la oxitocina. Afirmaciones como la declaración de Margret Renkl en el Times de que "Un perro amado reducirá la presión arterial de una persona, reducirá las hormonas del estrés y calmará la ansiedad" son engañosas. En cambio, se basan en seleccionar los resultados de las "buenas noticias" e ignorar los estudios que encontraron resultados negativos.

Tenga en cuenta, sin embargo, que aproximadamente un tercio de los estudios encontraron efectos beneficiosos significativos de la interacción con perros sobre la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de estrés. Como me recordó la Dra. Kerri Rodríguez, la inconsistencia es común en los resultados de los estudios de interacciones entre humanos y animales. De hecho, junto con Nancy Gee, recientemente publicamos un artículo sobre por qué esto es así. (Ver Variabilidad en la Investigación de la Interacción Humano-Animal.)

### [Ejercicios para combatir el estrés](#)

¿Sabía usted cuánto se ahorra usted en consultas médicas de dedicarle [40 minutos diarios al ejercicio físico](#)?

#### **Fuentes:**

Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J. y Messent, P. R. (1983). Interacción social y presión arterial: influencia de los animales de compañía. *Revista de Enfermedades Nerviosas y Mentales*. 171, 8, 461-465.

Otras disciplinas:

¿Qué arrojan los estudios, según la [Universidad del Oeste de Georgia](#)? [Correlación entre el alcohol y la depresión](#)