



Descargo de responsabilidad: las opiniones expresadas en los manuscritos son responsabilidad exclusiva de los autores. No necesariamente reflejan las opiniones de la editorial ni la de sus miembros.

Terapia asistida con perro para la reducción de cortisol en adulto mayor

Cortisol reduction in the elderly with dog-assisted therapy

Recibido: 03/11/2022
Aceptado: 01/12/2022
Publicado: 15/04/2023

Ana Lucia Moscoso Figueroa
Universidad de San Carlos de Guatemala
amoscoso@postgradocunzac.edu.gt
<https://orcid.org/0000-0003-3593-3874>

Referencia

Moscoso Figueroa, A. L. (2023). Terapia asistida con perro para la reducción de cortisol en adulto mayor. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cuznac*, 3(1), 225–231. DOI: <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.83>

Resumen

PROBLEMA: pocas herramientas generadas para que el adulto mayor disfrute de esta etapa con una mejor salud. **OBJETIVO:** determinar cómo la terapia asistida con perro puede reducir el cortisol en adulto mayor. **MÉTODO:** descriptivo transversal con una muestra de 80 sujetos entre 65-90 años de edad, que fueran dueños de perros en Guatemala y sus alrededores. **RESULTADOS:** el 63% de las personas entrando a la etapa de adulto mayor siendo el 55% su mayoría del sexo femenino, 76% permitiendo que su mascota les ayude a ser creativas e independientes. 80% logran sentirse emocionalmente estables. **CONCLUSIÓN:** se ha logrado evidenciar que la terapia guiada por un perro, genera un impacto positivo en las personas adulto mayor a un 80%, permitiendo sentir emociones de manera segura el 67% de ellos, ayudando a que el cortisol no se eleve y pueda disfrutar de esta etapa junto a un fiel amigo el 80% de los participantes.

Palabras clave

cortisol, social, vejez, neurociencia y terapia

Abstract

PROBLEM: few tools generated for the elderly to enjoy this stage with a better health. **OBJECTIVE:** to determine how dog-assisted therapy can reduce cortisol in the elderly. **METHOD:** cross-sectional descriptive with a sample of 80 subjects between 65-90 years of age, who were dog owners in Guatemala and its surroundings. **RESULTS:** 63% of people entering the elderly stage, 55% being mostly female, 76% allowing their pet to help them be creative and independent. 80% manage to feel emotionally stable. **CONCLUSION:** it has been possible to show that therapy guided by a dog generates a positive impact on adults older than 80%, allowing 67% of them to feel emotions safely, helping cortisol not to rise and can 80% of the participants enjoy this stage with a faithful friend.

Palabras clave

cortisol, social, old age, neuroscience, and therapy

Introducción

Este tipo de terapia ayuda a que el adulto mayor vive en el hoy y no se enfoque ni en el pasado ni en el futuro, ya que eso le cause mucho estrés y no le permite disfrutar del día a día. Muchos hospitales o centros de atención al adulto mayor han optado por apoyar a los residentes con esta terapia que sin duda ha demostrado ser muy efectiva y aunque no hay muchas investigaciones, las que sí han tenido resultados muy positivos. Por no poder psicoeducar a más personas, aún no se ha podido llevar esta opción a más adultos ya que viven en las afueras de la ciudad, en aldeas donde la comunicación llega muy poco, impidiendo que las personas en esta etapa tengan esta herramienta tan valiosa.

Gracias a la neurociencia se ha logrado evidenciar que la hormona del cortisol, en exceso puede afectar la salud del ser humano, como lo comenta Fuentes (2021), como las glándulas suprarrenales en la parte superior de cada riñón actúan como un neurotransmisor en el cerebro, esto ocurre cuando a la persona se le presenta un acontecimiento difícil o donde siente mucha tensión. Es por esto que hoy en día a esta hormona le llaman "hormona del estrés" mantenerlo balanceado no es fácil y menos cuando las personas no saben nada al respecto. Tomar terapia asistida con perro les ayuda al paciente a tener ese balance, previniendo que el cuerpo somatice y genere complicaciones a futuro como lo es el "hipercortisolismo" que provoca una alteración endocrina cuando hay mucho cortisol generando un efecto negativo en las funciones de las células de todo el cuerpo.

Mantener la hormona del cortisol nivelada por medio de la terapia asistida con perro, ayudaría al adulto mayor a no solo disfrutar de esta etapa si no también a que sus defensas se mantengan altas, para no generar problemas respiratorios, enfermedades autoinmunes como lupus, mejor absorción gastrointestinal, enfermedades crónicas del corazón, mantener un buen nivel de memoria y concentración, no padecer de sobrepeso, problemas de piel, y problemas con el sistema reproductivo. Como se evidencia, es importante utilizar herramientas que ayudan a mejorar la salud física y mental del adulto mayor y que mejor si tener como opción la terapia asistida con perro.

Materiales y métodos

Se realizó una encuesta por medio de google para facilitar a los participantes el poder llenarla y expresar su experiencia como adulto mayor, los cambios y el apoyo que ellos han sentido al tener de compañía un perro como mascota, al igual que los beneficios que esto les ha creado. Se trasladaron los resultados en automático de google a una hoja de excel donde mostraba los resultados y la información específica de cada participante y de cada pregunta.

El universo está formado por un estudio donde se fusionaron las variables de estudio Adulto mayor, cognitivo y emocional para poder medir los factores que afectan al adulto mayor por medio de una entrevista semi-estructurada la cual tenían dicho enfoque.

Variable Independiente

La importancia que tiene la terapia asistida con perro para la reducción de cortisol en adultos mayor.

Variable dependiente

- Identificar las características demográficas de los adultos mayores, quienes tienen un perro como mascota en casa.
- Evaluar los beneficios terapéuticos del área cognitiva y física en adultos mayores por medio de una encuesta enviada a personas de 65 años en adelante
- Determinar las ventajas de la terapia con mascotas sobre el área emocional y social en adultos mayores por medio de preguntas donde se evalúa su experiencia con la mascota.

Resultados

Tabla 1. Presentación y análisis de resultados, características sociodemográficas

Características	Cantidad (expresada en números)	Cantidad (expresada en porcentaje)
Edad	80	100 %
65 - 70 años	63	76.8%
70 - 80 años	19	23.2%
80 - 90 años	0	0%
Género	80	100 %
Femenino	55	68.8%
Masculino	25	31.2%
Profesión	80	100%
Negocio Propio	34	42.5%
Jubilado	25	31.3%
Otros	21	26.2%
Estado Civil	80	100%
Soltero	13	16.3 %
Otro	17	21.2%
Casado	50	62.5%

Nota. Esta tabla muestra las características sociodemográficas de la investigación "terapia asistida con perro para la reducción de cortisol en adulto mayor" El cual evidencia que la ma-

yoría de los sujetos son de género femenino, independientes, casadas que están entrando a la etapa de adulto mayor, cuando optan por tener un perro como acompañante.

Tabla 2. Beneficios terapéuticos del área cognitiva y física en adultos mayores

Beneficios terapéuticos	Cantidad (expresada en números)	Cantidad (expresada en porcentaje)
Temporalidad actividad	80	100%
Felicidad y paz	80	100%
Creatividad y espontaneidad	76	95.0%
Motivación	67	83.8%
Actividades de ocio	67	83.8%
Ejercicio con acompañamiento	46	57.5%
1 vez al día	34	42.5%
Muy pocas veces	34	42.5%
1 vez por semana	12	15.0%

Nota. Esta tabla muestra beneficios terapéuticos del área cognitiva y física en adultos mayores de la investigación “terapia asistida con perro para la reducción de cortisol en adulto mayor”. El cual refleja que, si hay actividad física mas de alguna vez con el acompañamiento de su mascota, el cual le beneficia en su estado de ánimo, ya que se siente feliz y con paz, generando creatividad y espontaneidad.

Tabla 3. Determinar las ventajas de la terapia con mascotas sobre el área emocional y social en adultos mayores.

Ventajas terapéuticas	Cantidad (expresada en números)	Cantidad (expresada en porcentaje)
Potencialización de emociones positivas	80	100%
Lazos familiares	80	100%
Compañía	80	100%
Prevención de peligro	76	95.0%

Confianza y seguridad	63	78.8%
Relaciones intergeneracionales	63	78.8%

Nota. Esta tabla muestra las Determinar las ventajas de la terapia con mascotas sobre el área emocional y social en adultos mayores. De la investigación “terapia asistida con perro para la reducción de cortisol en adulto mayor”. El cual muestra como si se logra potencializar de emociones positivas las personas de la tercera edad, ya que crea lazos familiares y compañía el tener un perro en esta etapa.

Discusión

La etapa del adulto mayor suele ser vista en Guatemala como algo malo, como si la persona dentro del rango de 65-80 años ya no puede hacer casi nada y debe simplemente esperar la muerte. Esta idea errónea ha llevado a que las personas se vuelvan invisibles para los demás, llevando a familias a tomarlo como una carga. Es por esto que las investigaciones realizadas sobre la terapia asistida con perros es de suma importancia, para que las personas entrando en esta etapa no la vean como el fin de sus vidas.

Un estudio realizado por Pinedo (2016) mostró que las personas que están expuestas a la actividad física logran seguir teniendo una buena habilidad motora tanto fina como gruesa. Para que el adulto mayor se mantenga en forma tiene el apoyo de los animales para lograrlo de manera moderada-level, al igual que otros hábitos saludables. Esto es importante ya que a esa edad es importante mantenerse lo más saludable posible para mantener las capacidades funcionales y disfrutar de la última etapa de vida. Algo tan sencillo como las actividades cotidianas se logran mejor con la interacción con los animales por la motivación. Provocando risas y alegrías, permitiendo tener una mejor concentración y atención en las actividades realizadas, logrando que las personas tengan una mejor autoestima, disminuir la ansiedad y no sentirse solos.

En este estudio se encontró que las personas en la etapa del adulto mayor que es en las edades de 65-90 años siendo la mayoría mujeres por un 68% que tenían una mascota en casa con un vínculo estrecho, las ventajas de la terapia con mascotas sobre el área emocional y social en adultos mayores, sintiéndolo como parte de su familia 100%, sintiéndose amado al 100%, mejora la confianza e interacción con las demás personas al 78%, reírse 100%, logrando sentirse seguro 95% y sentirse amado un 100%. Hay ventajas de las terapia con mascotas en el área cognitiva, salen a caminar 57%, permitiéndoles ser espontáneos 95%, sintiendo paz 100%, y lograr motivación en sus actividades cotidianas 83%.

Los beneficios demostrados en esta investigación son positivos, por lo que sería importante tener en consideración el generar más conocimiento del tema para que esta etapa deje de verse como algo negativo, permitiéndole a la persona vivir como un adulto mayor digno de tener

y merecer todo lo que anhela, en agradecimiento a todo lo creado y generado en su trayecto de vida y como ser humano.

Referencias

Fuentes, M. (2021). ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tienes exceso de cortisol? AARP. <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/exceso-de-cortisol-en-el-cuerpo.html>.

Muñoz, M. T., Muñoz, I. & Palomo, A. E. (2009). Actividades y terapias asistidas con animales de compañía. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832322003>.

Valeria, L. F. (2016). SciELO - Scientific Electronic Library Online. Scielo Peru. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext.

Sobre la autora

Ana Lucia Moscoso Figueroa

Es psicóloga clínica, trabaja de manera independiente en su propia clínica. Especialista en recuperación de trauma por violencia intrafamiliar y de género. Es docente bilingüe, experta en psicoterapia infantojuvenil, y de la mujer. Actualmente cursando la Maestría en Neurociencias con énfasis en neurocognición.

Declaración de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

Derechos de uso

Copyright© 2023 por Ana Lucia Moscoso Figueroa

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Este texto está protegido por una licencia
[Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.