

La salud mental y los animales de compañía durante la pandemia de la COVID-19

Sonia Díaz Gamboa¹

Tecnológico de Monterrey

(Monterrey, México)

Resumen

Sin lugar a dudas, se puede señalar que la crisis de la pandemia de la COVID-19 ha desestabilizado la vida como la conocemos, es decir, la vida del siglo XX. Las autoridades sanitarias han recomendado el confinamiento como una medida para evitar la propagación del virus, por lo que centraron las sugerencias en el solo acompañamiento de otras personas con las que se cohabitaba. Sin embargo, no es posible evitar ver que, independientemente de las compañías humanas, las personas se rodean de otros seres, plantas y animales, que también viven con ellos, esta pandemia. El objetivo de este texto es reflexionar sobre la visión antropocéntrica del malestar provocado por la crisis mundial derivada de la pandemia de la COVID-19 y el impacto de los animales de compañía en la salud mental durante el confinamiento.

Palabras clave: Salud Mental, COVID-19, diversidad, animales de compañía

¹ Es licenciada en Lengua y Literatura Hispánicas por el Tecnológico de Monterrey, maestrante en Sexualidad y Equidad de Género por la UMEP, y maestrante en Estudios Humanísticos por el Tecnológico de Monterrey. Correo electrónico: soniadiaz@tec.mx

Abstract

There is no doubt that the COVID-19 pandemic crisis has destabilised life as we know it. Health authorities have recommended confinement as a measure to prevent the spread of the virus, focusing their suggestion on the sole accompaniment of other people with whom one cohabits. However, it is not possible to avoid seeing that, independently of human companionship, people surround themselves with other beings, plants and animals, who also live with them, this pandemic. The aim of this text is to reflect on the anthropocentric view of the malaise caused by the global crisis resulting from the COVID-19 pandemic and the impact of companion animals on mental health during confinement.

Keywords: Mental Health, COVID-19, diversity, companion animals

SUMMA HUMANITATIS

Introducción

En México, desde hace más de un año que vivimos en un incierto rumbo por la crisis de la pandemia de la COVID-19, una enfermedad que ha sido un gran problema de salud a nivel mundial. En el país, los números indican más de dos millones de casos acumulados de la COVID-19 y más de doscientas mil de muertes registradas a causa de la enfermedad originada por el virus. Las recomendaciones que las autoridades sanitarias mexicanas han reiterado son quedarse en casa, lavarse las manos continuamente con agua y jabón, mantener los espacios ventilados y limpios, y desinfectar los utensilios y superficies de uso común (Gobierno de México, 2021). Para el cuidado de la salud mental recomiendan mantenerse ocupado en actividades productivas y positivas, compartir tiempo con la familia, colaborar en las tareas del hogar y practicar la tolerancia, solidaridad y respeto (Gobierno de México, 2021).

En el fondo de las recomendaciones se distingue una visión antropocéntrica del malestar que vivimos por la pandemia y que dirige sus acciones a la convivencia con otros seres humanos, como si el total bienestar de la persona dependiera únicamente de la compañía pacífica y positiva entre otras personas. Poco se habla de otras especies que pueden formar parte del hogar y de los efectos que estos pueden generar en la salud física y mental de una persona. De acuerdo con informes del INEGI y el CONAPO, 7 de cada 10 hogares en México cuentan con un animal de compañía, de los cuales 80% son caninos. El número de perros domésticos aumentó 20% del año 2008 al 2018 (INEGI, 2018). Queda claro que los seres humanos buscan estar cerca de otros seres vivos, además que los incluyen en la dinámica del hogar. Se puede definir a un animal de compañía como “aquel que se encuentra bajo control humano, comparte intimidad y proximidad con sus propietarios, y recibe un trato especial y de cariño y cuidados que garantizan su estado de

salud” (Cartolin et al., 2017). Los animales de compañía pueden llegar a impactar de modo positivo en el bienestar de sus dueños. Se ha encontrado que quienes juegan con sus animales de compañía son más activos, también que son de gran ayuda para distraer cualquier tipo de dolor o enfermedad (Londorno-Taboña et al, 2018). El beneficio principal viene de la compañía que proporcionan estos animales, que parece estar relacionado a la función o rol que se les atribuye a los animales de compañía, como por ejemplo, su capacidad de cumplir funciones pedagógicas o terapéuticas (Londorno-Taboña et al, 2018). Estos animales tienden a ser humanizados como consecuencia de los beneficios percibidos en la dimensión física y emocional. En ese sentido, el objetivo de este texto es reflexionar sobre la visión antropocéntrica del malestar provocado por la crisis mundial derivada de la pandemia de la COVID-19 y el impacto de los animales de compañía en la salud mental durante el confinamiento.

Impacto de la pandemia y el confinamiento en la salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pandemia de la COVID-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo (OMS, 2020). La crisis por la pandemia ha tenido efectos de pánico generalizado y ansiedad creciente en la población. Estos efectos pueden exacerbar y agravar síntomas de ansiedad y depresión en personas más vulnerables o con un diagnóstico de enfermedad mental (Rodríguez-Quiroga et al, 2020). Los temores, la impotencia y la ansiedad aumentan ante la presencia de una enfermedad emergente, sumándose las noticias sobre el número de muertes y la aceleración de contagios que muestran los medios de comunicación. Entre las diferentes alteraciones psicológicas que se han presentado en la población, las más comunes son preocupación, ansiedad, alteraciones del estado de ánimo, falta de sueño y

creencias hipocondríacas; así como sentimientos generalizados de desesperanza, incertidumbre y miedo como resultado de los cambios en la vida diaria que el confinamiento para disminuir los efectos de la pandemia ha producido (Rodríguez-Quiroga et al, 2020). Estos sentimientos impulsan reacciones y expresiones actitudinales como la hipervigilancia y la evitación a causa de la amenaza percibida.

El confinamiento ha sido una medida tomada por las autoridades para evitar la propagación del virus, aunque esto ha impactado en la salud mental de la población. Los grupos más vulnerables a los impactos de la COVID-19 en la salud mental son los ancianos con multicomorbilidades, los niños y las mujeres confinados en casa que sufren violencia doméstica, las personas con problemas mentales preexistentes o personas con problemas de salud personas, trabajadores sanitarios en primera línea que pueden verse afectados por el miedo a la infección y grupos de población en riesgo de exclusión o con dificultades socioeconómicas (Rodríguez-Quiroga et al, 2020). La población general muestra un aumento de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés relacionados con la COVID-19 como resultado de factores detonantes como los cambios en el estilo de vida, el miedo a la enfermedad o los efectos económicos negativos del confinamiento:

se ha registrado ansiedad fóbica, compras compulsivas producto del pánico (sentimientos falsos con respecto a la acumulación de recursos o elementos esenciales diarios como desinfectante de manos, medicamentos, máscaras protectoras o incluso papel higiénico), un uso excesivo de la televisión (asociado con alteraciones del estado de ánimo, alteraciones del sueño, fatiga y dificultad para la autoregulación) y una mayor exposición a las redes sociales asociada con mayores probabilidades de ansiedad y depresión (Moreno et al, 2020).

También se han incrementado las ventas y consumo de alcohol, lo que podría significar un aumento de los trastornos por el consumo del mismo y los casos de violencia doméstica. Aunque los datos publicados son pocos, las personas, incluidos los niños, podrían tener un mayor riesgo de abuso físico y sexual en el hogar durante la pandemia (Rodríguez-Quiroga et al, 2020).

Los animales de compañía

Donna Haraway, en su *Manifiesto de las especies de compañía*, narra diferentes historias sobre su relación con su mascota Cayenne, entre las cuales desarrolla el concepto de *alteridades significativas* para explicar la relación entre seres humanos y especies de compañía. Para Haraway “los seres no preexisten a sus relaciones” (2016); señala que la evolución de los seres humanos está relacionada con la evolución de otras especies y de ahí que sea posible constituir los vínculos con las especies de compañía en torno a la relación con la alteridad significativa. De esta manera, la autora identifica *metaplasmos* o alteraciones producidas en la historia de la relación entre especies de compañía y seres humanos, puesto que le hemos asignado significado y funciones a estos vínculos.

Los animales de compañía han desempeñado un papel importante en el desarrollo de la vida de los seres humanos a través de la historia. Han proporcionado compañía, motivación y agrado, además de ejercer efectos positivos en la prevención y recuperación de la salud física y mental de las personas con las que conviven o se vinculan (Hugues et al, 2014). En los últimos años se ha promovido la utilización del término *animal de compañía* antes que *mascota* para, de esta manera, connotar el vínculo psicológico y la relación mutua; así mismo, los términos *compañeros humanos*, *cuidadores* o *custodios* se utilizan para llamar a las personas que acompañan a estos animales (Díaz Videla y Olarte, 2016).

También, la tenencia de animales de compañía ha aumentado en la cultura occidental posiblemente por las condiciones de vida en las grandes ciudades, la fragmentación de la familia, además de la necesidad y búsqueda de apoyo emocional (Belk, 1996).

De acuerdo con Stanley Brandes (2020), los seres humanos han creado vínculos más estrechos con las especies de compañía de forma que se ha reportado que algunas personas les consideran miembros de su familia. Como resultado de estas configuraciones familiares ha surgido un nuevo paradigma de familias trans-especie, en el que algunas familias consideran a sus animales de compañía como sus hijos, hermanos o padres (Brandes, 2020). El mercado también ha respondido a este nuevo paradigma y se ha adaptado para incluir a los animales de compañía en eventos especiales, moda, vacaciones y viajes. Algunas parejas sin hijos, pero con animales de compañía, han emprendido batallas legales por la custodia de los animales de compañía después de una separación. Todo esto da muestra de que los animales de compañía desempeñan un rol determinante en la vida de las personas.

Efectos de los animales de compañía en la salud mental en tiempos de COVID-19

Los animales de compañía producen efectos positivos en la salud y bienestar de las personas y permiten el desarrollo psicológico y emocional a través del fortalecimiento de valores apreciados culturalmente como el amor, la alegría y la responsabilidad. La relación entre la salud humana y la salud animal siempre ha existido en el mundo y vale la pena preguntar por esta relación en el contexto de la pandemia de la COVID-19. Los efectos colaterales como consecuencia de la pandemia se han manifestado en otros animales, incluyendo animales de compañía, la fauna silvestre y los animales de producción. La pandemia incrementó la tenencia de animales y muchas personas optaron por la compañía

principalmente de perros y gatos como apoyo emocional ante la ausencia de interacciones directas con otros seres humanos (Ratchen et al., 2020). Adicionalmente, se ha aumentado el interés por nuevos animales de compañía que incluyen animales históricamente considerados de consumo (cerdos, vacas, caballos, gallinas), además de un sinnúmero de animales silvestres que incluyen mamíferos, aves, reptiles anfibios y peces (Ratchen et al., 2020). De acuerdo con Ratchen et al (2020), se asume generalmente que las relaciones humano-perro tienen un estatus especial con relación al impacto de la salud en los humanos más allá de cualquier otra especie animal; sin embargo, la intimidad emocional percibida por los humanos con relación a los animales de compañía no depende significativamente de la especie animal.

En general, los animales de compañía han proporcionado un soporte emocional importante durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19, aunque también existen preocupaciones de los cuidadores de animales de compañía respecto al cuidado apropiado de ellos en estas condiciones. Al medir el impacto emocional asociado a la pérdida o fallecimiento de un animal de compañía (Cartolin et al., 2020) se encontró que el principal beneficio de un animal de compañía es una mayor autoestima, espíritu positivo en las acciones y menor nivel del sentimiento de soledad, puesto que representan una fuente de respaldo social y emocional. En comparación con personas sin animales, los cuidadores de animales de compañía rara vez o nunca se sienten solos, les es fácil crear nuevos vínculos y tienen un mayor número de personas a quien recurrir ante una crisis (Cartolin et al, 2020). Los animales de compañía proporcionan una protección contra la soledad, pues son un apoyo importante en momentos difíciles e inclusive pueden llegar a servir como sustitutos del apego humano. La pérdida de estos acompañantes puede ser un acontecimiento vital muy estresante.

Conclusiones

Los efectos e impactos de la pandemia de la COVID-19 no se limitan a la desestabilización de la vida como la conocemos, sino que esto a su vez afectan la vida de los individuos y a su salud mental. Una vez analizado todo lo anterior es que podemos señalar que en las medidas sanitarias recomendadas por las autoridades se puede distinguir una visión antropocéntrica que se dirige a la convivencia con otros seres humanos y no considera las relaciones humano-animal como parte de las estrategias de mitigación a los efectos negativos en la salud mental causada por el confinamiento durante la pandemia. Sin embargo, los animales de compañía han jugado un papel importante en el soporte emocional de sus cuidadores durante el confinamiento.

La pandemia ha permitido la reflexión en torno a las necesidades del otro, la importancia del autocuidado y el cuidado de los otros, así como las relaciones humano-animal, las formas de vida y la forma en que nos relacionamos con los ecosistemas, las plantas, los animales y otros seres humanos. Por ende, nuestro objetivo, que era reflexionar sobre la visión antropocéntrica del malestar provocado por la crisis mundial derivada de la pandemia de la COVID-19 y el impacto de los animales de compañía en la salud mental durante el confinamiento, se cumplió en tanto que pudimos destacar los aspectos más importantes de la interacción entre cuidadores y animales de compañía durante el confinamiento.

Como pudimos apreciar, las relaciones humano-animal son prehistóricas y complejas. Los efectos del calentamiento global, la contaminación, la explotación de recursos naturales, el uso indiscriminado de la biodiversidad y de otros animales están al centro de las posibles causas estructurales que han permitido la propagación del nuevo

coronavirus entre los seres humanos. Es importante llevar la reflexión sobre las relaciones humano-animal más allá de los efectos en el bienestar y salud mental de las personas y replantearnos el paradigma de la forma de vida que llevamos. No debemos de centrar nuestras reflexiones de los animales de compañía solamente en la salud humana, sino también en los patrones sociales y en todas las expresiones de humanidad que se ven afectadas con la pandemia. Las decisiones que tomamos diariamente traen consecuencias directas e indirectas en la conservación de la vida humana y de muchas otras especies con las cuales coexistimos en el planeta.

SUMMA HUMANITATIS

Referencias

- Gómez Álvarez, D. (27 de noviembre de 2018). *Gaceta del senado*. Obtenido de Senado https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_del_senado/documento/86584
- INEGI. (4 de octubre de 2017). *INEGI Informa*. Obtenido de https://twitter.com/inegi_informa/status/915719863586443264?lang=es
- Brandes, S. (2020). Batallas de custodia trans-especie y la reformulación de lazos de familia. *Disparidades. Revista de Antropología*, 75(1).
- Haraway, D. (2016). The Companion Species Manifesto. En D. Haraway, *manifestly Haraway* (págs. 91-198). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Cartolin, X., Herrera, P., Leon, D., & Falcon, N. (2020). Impacto emocional asociado a la pérdida o fallecimiento de un animal de compañía. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2).
- Londoño-Taborda, M., Lemos, M., & Orejuela, J. (2018). Impacto de la adopción de una mascota en las percepciones de bienestar físico y emocional. *Revista de Psicología*, 10(2), 53-74.
- Montero Romero, E. (2020). Introducción a las políticas actuales en México de la situación de los animales no humanos ante pandemias. *Derecho Animal (Forum of Animal Law Studies)*, 11(4).

- Mancilla, G. C. (2020). Clínicas veterinarias y paseos con animales de compañía ante el COVID-19: una actividad esencial para el bienestar del animal como ser sintiente. *dA. Derecho Animal (Forum of Animal Law Studies)*, 11(2), 17-29.
- Tarazona, A. M., & Ceballos, M. C. (2021). Un mundo en pausa forzada: relaciones del humano con otros animales para un bienestar global. *Revista Facultad Nacional de Agronomía*, 13-16.
- Parry, N. (2020). COVID-19 and pets: When pandemic meets panic. *Science International: Reports*.
- Tarazona, A. C. (2020). Human relationships with domestic and other animals: One health, One welfare, One Biology. *Animals*, 43.
- México, G. d. (2021). *Todo sobre el COVID-19*. Obtenido de coronavirus.gob.mx
- Rodriguez-Quiroga, A. B. (2020). COVID-19 y salud mental. *Actualización*, 1285-96.
- Ratschen, E. S. (2020). Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *PLOS ONE*, 1-17.
- Díaz Videla, M. y. (2016). Animales de compañía, personalidad humana y los beneficios percibidos por los custodios. *PSIENCIA*, 1-19.
- Belk, R. (1996). Metaphoric relationships with pets. *Society and animals*, 121-145.