

## EL PODER DE LAS MASCOTAS

Dra. Olivia Sánchez Gasca<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pediatra, Capítulo San Miguel de Allende  
*Bol Col Ped Gto 2024;2(1):20-21*



En México hay un acumulado de más de 80 millones de mascotas, lo cual refiere que casi el 70% de la población mexicana tiene algún animal doméstico.

Ante las estadísticas surge el cuestionamiento; ¿Quién se beneficia de tener algún animal en casa?

Los estudios de interacciones mascotas - humanos son relativamente nuevos, pero entre más se estudia la interacción, más se confirman los beneficios de tener algún animal de compañía. Se ha demostrado que las personas que poseen mascotas tienen menor tendencia a enfermarse, mayor probabilidad de ejercitarse y un mejor estado anímico. Además, las mascotas también favorecen la disminución de las alergias, asma y mejoran las interacciones sociales.

Recientemente la palabra *zooeyia* ha sido introducida al

vocabulario como el término que refiere a los beneficios para la salud humana de los animales de compañía. El término refiere que las mascotas pueden ser de ayuda para los pacientes de cuatro maneras principales:

### **1. Como constructoras de capital social;**

Generando redes de interacción entre las personas que resultan en cooperación y beneficio mutuo. El pasear a las mascotas hace que los dueños participen en actividades sociales, resultando en que los individuos con mascotas sean más sociales que aquellas personas sin mascota. Esto genera un sentido de comunidad y pertenencia que resulta en un indicador de salud.

### **2. Como agentes de reducción de daños;**

Pacientes que tienden a tener comportamientos con riesgo alto, suelen no querer poner en riesgo a su mascota.

Frecuentemente fumadores que viven solos al tener mascota en ocasiones dejan de fumar por los riesgos que presenta a su animal de compañía.

### **3. Como motivadores para cambios de comportamiento saludables;**

Impulsando el aumento de la actividad física de los dueños. Los infantes con perros tienden a pasar más tiempo involucrados en

actividades de ejercicio físico que aquellos que no tienen mascota. La American Heart Association, realizó un estudio clínico que demostró que las personas con mascotas suelen tener menos predisposición a tener enfermedades cardiovasculares. Se evaluó a pacientes con hipertensión sin tratamiento y se les asignó una mascota.

Al término de 2 meses la presión arterial disminuyó. De igual manera demostraron que personas que paseaban a su perro diariamente tuvieron mejores niveles de colesterol y triglicéridos en sus estudios de sangre.

#### **4. Como participantes activos en tratamientos;**

Muchos factores de riesgo controlables pueden mejorar al tener mascotas; inactividad física, obesidad, fumadores, hipertensión y aislamiento social y afecciones psiquiátricas. Las mascotas también proporcionan soporte emocional que aminora las respuestas al estrés.

En México 1 de cada 3 personas sufren alguna afección psiquiátrica. La interacción con mascotas altera la percepción del paciente de enfocarse negativamente en sí mismo, aumentando la motivación para interactuar. También pueden reducir el estrés, ansiedad, aliviar el sentimiento de soledad y aminorar los síntomas de depresión. Tener un animal doméstico a su cargo provee una sensación de compañerismo, protección y puede agregar amor incondicional a la vida de las personas.

Algunas personas con autismo o

dificultades para el aprendizaje se pueden beneficiar de la interacción con mascotas. Las personas no verbales suelen usar señales para comunicarse, justo como los animales. El conectar con una mascota puede ayudar a una persona autista a mejorar su interacción con las personas.

Aunque las mascotas más comunes suelen ser perros y gatos, no es necesario que sea de esa especie para disfrutar de los beneficios. Los pájaros también pueden estimular el cerebro de las personas. Se ha comprobado que ver peces nadar puede reducir la tensión muscular y aminorar la frecuencia cardiaca.

Tener un animal doméstico, aunque puede traer beneficios para la salud física y mental siempre es un compromiso a largo plazo y una gran responsabilidad.

Las mascotas requieren de recursos económicos, de tiempo y de atención para educarlos. De igual manera es indispensable mantenerlos saludables para que no representen un riesgo a la salud de los humanos.

#### **Referencias:**

1. Levine et al., (2013, May 9). *Pet ownership and cardiovascular risk | circulation - AHA/ASA Journals*. AHA Scientific Journals. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0b013e31829201e1>
2. INEGI. (2021, Diciembre 14). *Resultados de la Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/>
3. EstSociodemo/ENBIARE\_2021.pdf Hodgson et al., (2015). *Pets' Impact on Your Patients' Health: Leveraging Benefits and Mitigating Risks*. <https://www.jabfm.org/content/28/4/526>