



TENER MASCOTAS MEJORA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS NIÑOS

Dr. Martín López Amézquita¹

¹Pediatra neonatólogo, Capítulo Salamanca

Presidente del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato Capítulo Salamanca

Bol Col Ped Gto 2024;2(2):20-23

Las mascotas pueden cambiar la vida de tu hijo y la de toda la familia.....así es, tener una mascota en un ambiente debidamente controlado, es benéfico para los niños. Se han demostrado beneficios en la salud a nivel físico, inmunológico, mental y afectivo, sin embargo se debe contar con las condiciones adecuadas para tenerlas y aún así siempre existirán riesgos que son inherentes al ambiente, animalito o al niño, por esta razón se han creado guías que nos orienten como padres sobre qué aspectos debemos tomar en cuenta para lograr una adecuada convivencia.

El término mascota proviene del francés y significa “animal de compañía”, pueden ser una variedad de animales; sin embargo, los prototipos son los perros y los gatos. Varios estudios científicos han demostrado, que las mascotas ayudan en la recuperación de niños con enfermedades crónicas o con algún tipo de discapacidad, algunos si bien no logran su recuperación completa, al menos, alivian y mejoran su calidad de vida.

El último Censo de Población y Vivienda realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señala que en México hay 35 millones 219 mil 141 de hogares de los cuales el 70.98% de ellos tienen al

menos una mascota.

Un consenso es un documento donde se plasma la opinión de un grupo de expertos que permite dar recomendaciones sobre un tema en específico, en este caso se revisó el consenso “Niños y mascotas” de la sociedad Argentina de pediatría e información que reporta la Secretaría de Salud de nuestro País, quienes realizan las siguientes recomendaciones:

EFFECTOS EN EL DESARROLLO PSICOSOCIAL DEL NIÑO:

Las mascotas pueden ofrecer a los niños un vínculo afectivo, sobre todo, ante situaciones de estrés; brindando refugio y seguridad, lo que les permite explorar un ambiente o situación desconocida, también les permite desarrollar mejor tolerancia a la angustia ante la separación, que se observan en apegos entre humanos; por ejemplo, cuando la madre regresa a trabajar o el niño tiene que entrar a la guardería, jardín de niños o durante una ruptura familiar.

El vínculo de apego con una mascota puede iniciarse a los 18 meses de vida. La interacción es muy importante en el desarrollo emocional, cognitivo y social del niño, favoreciendo que el niño sea más independiente y seguro de sí mismo.



Este vínculo mejora su autoestima ya que les hace que tengan una mejor percepción de ellos mismos al sentirse responsables de un ser vivo. Se ha demostrado que este efecto es mayor si la primera mascota se adquiere antes de los 6 años o durante la pubertad y adolescencia.

Desde el punto de vista hormonal la interacción especialmente con perritos incrementan los niveles de oxitocina (hormona del placer) y disminuyen los niveles de cortisol (hormona del estrés), atenuando la respuesta fisiológica al estrés, ansiedad y depresión, ya que estabiliza sus signos vitales, tal como ocurre en el contacto piel con piel de un bebé con su madre al nacer.



Especialmente en adolescentes, la depresión disminuye ya que no presentan el sentimiento de soledad, proveyendo un efecto indirecto de bienestar, puesto que ofrece un afecto recíproco y una relación que no juzga. Esto se ha visto demostrado en un estudio que incluyó jóvenes sin hogar entre 15-23 años quienes refirieron sentirse menos solos con sus mascotas. A largo plazo al disminuir la depresión también lo hacen los trastornos psiquiátricos en la edad adulta como lo son depresión mayor, personalidad limítrofe, esquizofrenia etc.

DESARROLLO COGNITIVO:

Desde este punto de vista, hay mayor facilidad para la adquisición de habilidades, produciendo efectos positivos en la memoria, cognición, atención, categorización, lenguaje, alfabetización y lectura, ya que el niño entabla conversaciones con su mascotas, aunque no compartan el mismo lenguaje, pero la conexión entre ellos les permite realizarlo. Memorizan y conocen la anatomía de los animales y son tema de conversación con otros niños y su familia lo que desarrolla un lenguaje amplio y fluido.

ACTIVIDAD FÍSICA:

Se ha encontrado que los propietarios de mascotas realizan más ejercicio físico, ya que al tener una mascota implica sacarlo a pasear, paseos que suelen ser en conjunto con los padres, por lo que pueden mejorar la salud física de toda la familia, regulando la presión sanguínea, niveles séricos de glucosa, colesterol y triglicéridos más bajos, disminuyendo el riesgo de diabetes mellitus, obesidad, dislipidemia y por tanto de síndrome metabólico, esto es de gran importancia sobre todo considerando que actualmente en México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos, superado solo por Estados Unidos. El problema está presente no solo en la infancia y la adolescencia, sino también en la población en edad preescolar. Una paseo con tu mascota de 30 minutos es favorable para disminuir el riesgo de padecer estas enfermedades.



ASPECTOS A CONSIDERAR AL ADOPTAR UNA MASCOTA.....

Hay varios aspectos que se deben tomar en cuenta al momento de decidir incorporar una mascota en nuestro hogar, es necesario considerar la edad y la etapa de desarrollo del niño. La interacción de mascotas con niños debe producirse siempre bajo supervisión de los adultos.

Introducir una mascota en la edad preescolar promueve la adquisición de habilidades, estimula el juego físico, imaginativo y libre, pero se debe considerar que a esta edad los niños tienen dificultades para diferenciar un animal de un juguete, por lo que pueden provocar, involuntariamente, una agresión del animal al fastidiarlo o molestarlo, por esta razón debe discutirse en familia si los momentos de convivencia pueden ser supervisados por un adulto a esta edad y de no ser así posponer la adopción. Los niños en edad escolar, a partir de los 6 años, pueden establecer fuerte relación emocional con sus mascotas y son capaces de asumir su cuidado, respetando al animal, su espacio y momentos, por lo que es la edad más recomendable para introducirlo a la familia.

Además de la edad se debe tomar en cuenta el espacio donde se tendrá, de acuerdo a su tamaño y raza, tiempo de los padres para enseñar a los niños los cuidados, ya que como padres debemos asesorar y supervisar la forma de tratarlo, alimentarlo, asearlo y sobre todo el momento y la forma de como jugar con su mascota, tomando en cuenta que al igual que los humanos los animalitos tienen momentos en los que se sienten tristes, enojados o asustados.

Es importante contar con un área segura cercana a la casa para poder fomentar los paseos y sobre todo el sentido de responsabilidad de la familia para el nuevo integrante.



México es el país con el mayor número de perros callejeros en América Latina. De acuerdo al INEGI existen alrededor de 25 millones en esta situación. Nuestro país ocupa el tercer lugar en maltrato animal, pues muchas personas no consideran la gran responsabilidad de tener un animal de compañía, por esta razón una gran propuesta para solucionar esta problemática en nuestro país es fomentar la adopción y los programas de esterilización, ya que, quien adopta una mascota lo hace por que ya ha analizado y pensado lo que implica a diferencia que cuando solo es un obsequio o compra.

Un dato importante que proporciona la Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial de la Ciudad de México (PAOT), es que hasta el 70% de las mascotas son abandonadas dentro del primer año de

que son regaladas o compradas o incluso antes, lo cuál es lamentable y preocupante por el impacto económico, social, ambiental y de salud que conlleva esta situación, puesto que estos animalitos que viven en la calle se reproducen ocasionando una mayor población sin hogar, sin que alguien les limpie, vacune o alimente adecuadamente, generando infecciones o enfermedades transmisibles que pueden ser prevenibles.

Tener una mascota es una experiencia increíble para los niños y su familia, es un reto para todos, pero sobre todo es una gran responsabilidad ya que no solo se adquiere un animalito, si no que se le da la bienvenida a un integrante más de la familia.

BIBLIOGRAFÍA

- *Consenso: niños y mascotas.* Dr. Rubén Zabala. Dra. Clotilde Úbeda, Dra. Ingrid Weisman et al. Arch Argent Pediatr 2020;118(3):S69-S106.
- PAOT. Guía de animales de compañía para dueños responsables. Consultado el 7 de diciembre del 2021 desde: <https://paot.org.mx/micrositios/sabias-que/BIENESTAR-ANIMAL/pdf/Guia-Animales.pdf>
- Gaceta de la Comisión Permanente. Senado de la República. el 7 de diciembre del 2021 desde: <https://www.senado.gob.mx/64/gaceta-comision-permanente/documento/73616>