

# ¿De qué forma las mascotas mejoran la salud de las personas?

María José Villagrán B.  
 prensa@latribuna.cl

Muchas son las familias que tienen una mascota en sus casas; es que el amor incondicional de una puede brindar mucho más que compañía.

En general, las mascotas se transforman en personajes dentro de la historia familiares a las cuales posible atribuirles recuerdos asociados a compañía, viajes y travesuras.

Pero eso no es todo. Los animales no solo pueden disminuir el estrés; también mejoran la salud del corazón e, incluso, ayudan a los niños con sus habilidades emocionales y sociales.

Es el caso de Stephani Ramírez, quien relató que la presencia de su gatita "Muñeca" ha mejorado de manera significativa el estado de ánimo de salud de su hijo.

"Siendo asmático e hijo único, muchas veces requiere más atención de lo normal pero con ella tengo un apoyo emocional muy grande, no solo en el acompañamiento sino también en la entretenimiento. Juega con ella, ven los monitos juntos y es bonito ver como se acompañan en el día. Aunque sea muy independiente, con

su presencia y compañía nos hace sentir queridos y apreciados, por eso se ha convertido en una más de la familia", explicó.

## BENEFICIOS

Los beneficios de tener una mascota se aprecian más en el desarrollo emocional de las personas. "Los vínculos afectivos que nacen entre las personas y las mascotas permiten ir descubriendo contenidos emotivos, experimentar emociones; identificar, regular o validar propias emociones", relató el psicólogo clínico infanto juvenil e investigador de la Facultad de Psicología de la UDD, sede Concepción, Pablo Vergara.

El especialista recalco que una mascota permite adherirse a la idea "de tener responsabilidades, cuidar del otro, de alimentarlo, darle atención y eso, de alguna manera, favorece en las personas una generación de mayor autoconciencia, al mismo tiempo, de habilidades de regulación emocional y fomentar la empatía".

Para Cristian Salazar, su perro Lucas llegó a entregarle alegría a su hogar, ganándose el corazón de toda su familia. "Nos recibe con amor cuando llegamos cansados, nos hace reír cuando juega con sus muñecos por

toda la casa, y nos entrega cariño cuando se acurruca a nuestro lado en estas frías noches. Ahora es nuestro pequeño regalón y uno más de la familia; gracias a él, sentimos que en nuestra casa hay un ambiente especial, en donde su compañía nos llena cada día".

Vergara detalló que, en general, las mascotas actúan como facilitadores sociales, sobre todo en espacios en donde existe interacción.

En el caso de los niños que tienen mascotas, el cuidar de ellas fomenta en los menores la autoestima y la confianza. Además, "favorece los sentimientos de empatía en otros y lo importante es que permite establecer ciertas rutinas y las rutinas en los niños son súper importantes dentro de su diario vivir", explicó el psicólogo.

Prueba de ello es la relación que Maximiliano, hijo de María Victoria Zúñiga, tiene con sus mascotas. Desde que nació, hace cinco años, ha vivido en un hogar rodeado de perros y gatos.

Ello, lo ha convertido "en un niño tremendamente empático; a sus cinco años, sabe que no está bien maltratar a los animales y es un niño muy sano. Es más, no entiende por qué hay pequeños que no tienen perros o

gatos y si pudiera, recataría a todos los perros que encuentra en la calle", relató su madre.

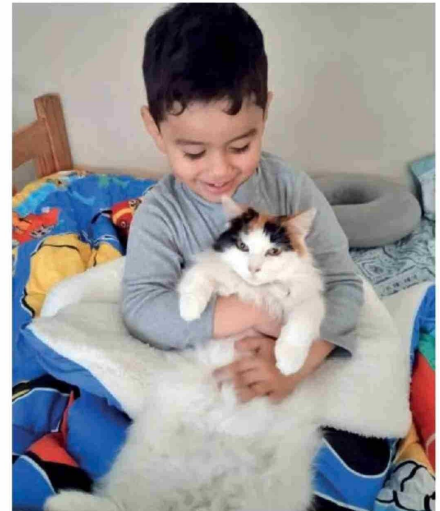
Asimismo, agregó que el convivir con sus mascotas lo ha llevado a potenciar responsabilidades en torno a los cuidados que deben tener, "sabe que necesitan agua, que deben comer e ir al baño y Maxi es parte de esas tareas", sostuvo Zúñiga.

Es que "tener una mascota permite ponerte en el lugar del otro, fomentar la empatía, externalizar roles o labores de cuidado y protección y fomentar la compañía", relató el investigador de la Facultad de Psicología de la UDD.

Leopoldo llegó a la vida de Nicolás Maureira y de su familia en enero de 2017, cuando era un cachorro de dos meses y, de forma inmediata, establecieron una conexión con él.

Al respecto, "Leopoldo es uno más de la familia, jugamos con él y nos da mucha alegría verlo feliz. Y cuando regresamos a la casa en la tarde, nos recibe con unos 'ruiditos', muy contenido por volvernos a ver. Es una alegría muy grande tener a Leopoldo como mascota", relató Maureira.

Si después de leer esta nota, está pensando en adoptar una mascota, debe considerar un factor muy, pero muy trascendental y



'MUÑECA' se ha transformado en la mejor compañía del hijo de Stephani, acompañándolo mientras juega o ve televisión.

es "la letra chica" que hay detrás de cuidar a una.

Esto, "porque la tenencia responsable de mascotas no solo considera que hay que resguardar su salud e integridad sino que también implica un costo económico importante", relató el psicólogo.

## ¿QUÉ ASPECTOS CONSIDERAR AL MOMENTO DE TENER UNA MASCOTA?

En torno a los aspectos que hay que considerar al momento de adoptar una mascota, el médico veterinario de Veterinaria Pehuén, Alex Arancibia, entregó una serie de aspectos a considerar:

\*Considerar el espacio físico. A modo de ejemplo, expresó Arancibia, "si vivo en un departamento, claramente no podría adoptar un perro grande".

\*Reflexionar respecto a las características de algunas razas de mascotas, considerando "que hay especies que son más sociables que otras y existen razas que conviven mejor con humanos que otras".

Aquí, expresó el médico veterinario, la tarea de las personas es investigar y averiguar respecto a las características del animal que quiere adoptar o comprar, considerando -por ejemplo- si esa nueva mascota tendrá que convivir con niños o adultos mayores.

\*Lo otro, va por el lado sanitario. "Nuestra profesión da cuenta de que, a veces, se compra o se adopta una mascota donde el elemento de salud es bastante precario: animalitos sin vacunas o vacunación de dudosa procedencia", expresó Arancibia.

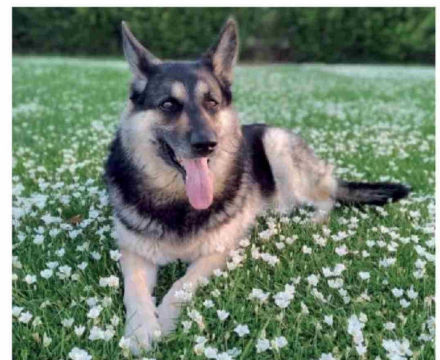
Por lo mismo, es fundamental mantener los controles veterinarios de las mascotas al día, además de sus vacunas y antiparasitarios.



LAS MASCOTAS FOMENTAN la autoestima y confianza de los niños, como es el caso de la relación entre Maxi y su perra Aika.



LUCAS ES QUIEN alegra los días de Cristian y su familia.



PARA NICOLÁS, su perro Leopoldo es uno más de la familia.