LITORALPRESS

Fecha: 13-07-2024
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: El poder curativo de las mascotas

Pág. : 8
Cm2: 274,4
VPE: $ 354.758

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

# El poder curativo de las mascotas

La influencia positiva de las mascotas en la salud y el bienestar de los seres humanos está ampliamente demostrada e incluye aspectos psicológicos, terapéuticos y psicosociales. La compañía de las mascotas se ha identificado como un factor protector contra enfermedades cardiovasculares y como un reductor del estrés para sus propietarios, proporcionando apoyo psicológico, disminuyendo la sensación de soledad y facilitando la interacción social de sus dueños.

En Chile, según la Primera Encuesta Nacional de Tenencia de Mascotas (2021), casi la totalidad de los encuestados (99,7%) afirmó que las mascotas contribuyen a su felicidad y que son parte de su familia. La principal razón de la tenencia de mascotas fue como animales de compañía (89,1%), seguida por motivos de seguridad (4,7%). El estudio confirmó el apego emocional de los dueños con sus mascotas, ya que un 92,1% de los encuestados consideró a sus mascotas como miembros de la familia y fuentes de felicidad.

En 2022, Chile implementó una normativa que reconoce a las mascotas como 'seres sintientes' y miembros de la familia con la que viven. Esta concepción de los animales domésticos como seres capaces de formar vínculos emocionales con los humanos ha dado origen al concepto de hogar multiespecífico o pluriespecie. Dentro de este marco, se introduce el término animales de apoyo emocional, que pueden ser beneficiosos para personas que enfrentan episodios de ansiedad, estrés o crisis psíquicas, mejorando su autoestima y capacidad de integración social. Los animales de apoyo emocional establecen vínculos de afecto y empatía con los humanos, activando las llamadas 'hormonas de la felicidad', como la oxitocina y la endorfina.

**DRA. CYNTIA SEGOVIA DÍAZ**
Académica de la carrera de Psicología
UNAB Sede Viña del Mar

**En Chile, según la Primera Encuesta Nacional de Tenencia de Mascotas (2021), casi la totalidad de los encuestados (99,7%) afirmó que las mascotas contribuyen a su felicidad y que son parte de su familia.**

La investigación científica ha demostrado que la interacción con los animales disminuye los niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés). Otros estudios han descubierto que los animales alivian el sentimiento de soledad, aumentan la percepción de adaptación social y mejoran el estado de ánimo.

Interactuar con mascotas puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumentar la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con la felicidad y la relajación. Este apoyo emocional es especialmente beneficioso para personas que enfrentan desafíos emocionales o trastornos del estado de ánimo. La interacción regular con animales puede mejorar el estado de ánimo general, proporcionando momentos de alegría y diversión, especialmente útil para personas con depresión. Asimismo, tener una mascota, particularmente a un perro, fomenta la actividad física regular a través de caminatas y juegos al aire libre, lo que a su vez mejora la salud mental. Las mascotas requieren cuidados regulares, lo que puede ayudar a establecer una rutina diaria y proporcionar un sentido de propósito, aspectos beneficiosos para la estabilidad emocional.