

## Las mascotas y la salud mental



¿Alguna vez se ha encontrado viendo videos de animales en línea durante un día complicado?  
¿El simple hecho de ver una foto de cachorros le hace sonreír y sentir un poco menos de estrés?

Si es como tantas otras personas, estar rodeado de animales –sus propias mascotas, las de otros o incluso los pajaritos y los animales que puede ver en su vecindario– podría ayudarle a sentirse más tranquilo o más positivo. Esto es lo que dice la ciencia sobre el efecto que tienen las mascotas en las personas:



### Las mascotas pueden ayudar a que nos sintamos mejor emocionalmente

Para algunas personas, tener una mascota puede ayudar a aliviar los sentimientos de soledad, depresión, ansiedad y los síntomas del trauma<sup>1</sup>. También se ha demostrado que pasar tiempo con una mascota disminuye una hormona del estrés llamada cortisol<sup>2</sup>.



### Las mascotas son buenas para nuestra salud física

Elegir una mascota que requiere ejercicio periódico, como un perro, puede alentarle a salir y mantenerse activo. Jugar con mascotas y pasearlas puede reducir la presión arterial y los niveles de colesterol<sup>1</sup>.



### Los niños pueden beneficiarse de tener una mascota familiar

Las mascotas pueden ayudarle a enseñar a los niños acerca de la responsabilidad y la compasión<sup>1</sup>. Los estudios con niños que padecen TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) o TEA (trastorno del espectro autista) han encontrado que pasar tiempo con animales les resulta beneficioso, entre otros aspectos, porque mejoran sus habilidades sociales, comparten y cooperan más, y se sienten más tranquilos<sup>2</sup>.

## ¿Está pensando en tener una mascota?

Tener una mascota es una gran decisión y es importante considerar todos los costos y las responsabilidades que implica. Tenga en cuenta el tamaño que alcanzará la mascota, el tiempo que probablemente vivirá y el espacio que necesita. Piense en los costos de los alimentos y los gastos en la veterinaria. Asegúrese también de tener tiempo para cuidar y bañar a la mascota<sup>1</sup>.

Si ha decidido que tener una mascota es lo adecuado para usted, piense qué tipo de mascota se adapta a su estilo de vida. Los perros, por ejemplo, necesitan que se les deje salir con frecuencia y se les pasee. Los gatos necesitan que sus cajas de arena se cambien de manera regular, algo que las mujeres embarazadas deben evitar hacer<sup>1</sup>. Los reptiles y anfibios no se recomiendan para familias con niños menores de 5 años porque pueden propagar gérmenes dañinos<sup>1</sup>.

Aunque los perros o los gatos sean las primeras ideas que nos vienen a la mente, las mascotas más pequeñas también pueden tener un impacto positivo en nuestras vidas. Por ejemplo, un estudio demostró que jugar con conejillos de Indias ayuda a reducir los niveles de ansiedad en los niños<sup>2</sup>. Ver peces en un acuario también puede afectar positivamente a nuestro bienestar<sup>3</sup>.

---

**Los amigos peludos (o con escamas) pueden brindar consuelo, compañía y diversión, especialmente en los días más estresantes. Pero recuerde que, aunque tener una mascota puede ser de ayuda, no es un reemplazo de la terapia.**



## ¿Quiere pasar tiempo con animales sin compromiso?

Tener una mascota no es lo adecuado para todas las personas, pero todos podemos experimentar los beneficios de pasar tiempo con animales. Si anhela un momento de abrazos o jugar a lanzar la pelota, pruebe estas ideas:

- Ofrézcase a cuidar la casa de un amigo o familiar que tenga una mascota.
- Pregunte a los vecinos si puede pasear a sus perros.
- Sea voluntario en un refugio de animales local.
- Busque “cafés de gatos” u otros negocios que le permitan interactuar con animales.

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nih.gov/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de servicios de emergencia o vaya al Departamento para Emergencias y Accidentes más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los lugares, y es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura. Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.