Optum

Mascotas y salud mental

¿Alguna vez se ha encontrado viendo videos de animales en Internet durante un día difícil? ¿El simple hecho de ver una foto de cachorros le hace sonreír y sentirse un poco menos estresado?

Si es usted como muchas personas, estar rodeado de animales (de su propia mascota, de la de otros o incluso de los pajaritos y animales que pueda ver en su vecindario) podría ayudarle a sentirse más tranquilo o positivo. Esto es lo que dice la ciencia sobre el efecto que tienen las mascotas en las personas:

Las mascotas pueden ayudarnos a sentirnos mejor emocionalmente

Para algunas personas, tener un animal de compañía puede ayudar a aliviar los sentimientos de soledad, depresión, ansiedad y síntomas de trauma.[1] También se ha demostrado que pasar tiempo con un animal de compañía disminuye una hormona del estrés llamada cortisol.[2]

Las mascotas son buenas para nuestra salud física

Si elige una mascota que requiera ejercicio regular, como un perro, puede animarlo a salir al exterior y mantenerse activo. Jugar con las mascotas y pasearlas puede reducir la presión arterial y los niveles de colesterol.[1]

Los niños pueden beneficiarse de tener una mascota en la familia

Las mascotas pueden ayudar a enseñar a los niños la responsabilidad y la compasión.[1] Los estudios realizados con niños que padecen TDAH o trastorno del espectro autista han descubierto que obtienen beneficios al pasar tiempo con los animales, como tener mejores habilidades sociales, compartir y cooperar más, y sentirse más tranquilos.[2]

¿Está pensando en tener una mascota?

Adquirir una mascota es una gran decisión, y es importante pensar en todos los costes y responsabilidades. Tenga en cuenta el tamaño que alcanzará la mascota, el tiempo que probablemente vivirá y el espacio que necesita. Piense en los gastos de alimentación y en las facturas del veterinario. Asegúrese de que también tiene tiempo para cuidar y limpiar a la mascota.[1]

Si ha decidido que tener una mascota es lo mejor para usted, piense qué tipo de mascota se ajusta a su estilo de vida. Los perros, por ejemplo, necesitan salir al exterior con frecuencia y ser paseados. Los gatos deben cambiar sus cajas de arena con regularidad, algo que las mujeres embarazadas deben evitar hacer.[1] Y los reptiles y anfibios no se recomiendan para familias con niños menores de 5 años porque pueden propagar gérmenes dañinos.[1]

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

Los amigos peludos (o escamosos) pueden reconfortarnos y darnos compañía y diversión, especialmente en nuestros días más estresantes. Pero recuerde que, aunque tener una mascota puede ser útil, no es un sustituto de la terapia.

Si necesita un poco más de apoyo, póngase en contacto con su empleado
Programa de Asistencia. También están aquí para escuchar, y a diferencia de las mascotas, pueden ponerle en contacto con recursos útiles.

¿Desea pasar tiempo con los animales sin compromiso?

Tener una mascota no es adecuado para todo el mundo, pero todos podemos experimentar los beneficios de pasar tiempo con los animales. Si desea pasar un rato de mimos o jugar a la pelota, pruebe estas ideas:

- Ofrézcase a cuidar la casa de un amigo o familiar que tenga una mascota.
- Pregunte a sus vecinos si puede pasear a sus perros.
- Haga de voluntario en un refugio de animales local.
- Busque “cafés de gatos” u otros negocios que le permitan interactuar con los 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. 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. 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 debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. En caso de emergencia, llame al teléfono de servicios de emergencias locales o acuda al servicio de accidentes y urgencias más cercano. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados, así como también pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura. Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF6785408 217916-032022

Optum