



Según la Asociación Americana de Psiquiatría, alrededor del 90 % de las familias con mascotas, considera al animal como un miembro más de la familia.



Entre las mascotas más comunes del mundo destacan los perros, los gatos, los hámsteres, los peces de agua dulce y los ratones.

Por: María Karla Varela Azniella
y Alba Thalía Valle
Gómez (estudiantes de Periodismo)
Fotos: Tomadas de Internet

Colas = Sonrisas

Nada se compara con la alegría de volver a casa y encontrar a un compañero leal que te espera diariamente. Tras cruzar la puerta y echarles un vistazo, o recibir de su parte una caricia, los problemas desaparecen y la vida comienza a verse un poco menos complicada y más sencilla. No importan las discusiones con un amigo, un familiar o un profesor, y mucho menos un mal día, porque ese ser vivo que depende de ti, capta toda tu atención.

Las mascotas han sido parte de la historia de la humanidad durante miles de años, y su importancia en nuestra sociedad resulta innegable. Desde los primeros días de la civilización, cuando se comenzaron a domesticar animales, su valor emotivo fue *in crescendo*. A medida que avanzaban los siglos, la relación hombre-mascota continuaba fortaleciéndose, y se convertía en una parte integral de la vida cotidiana.

Hoy en día, perros y gatos de todos los tamaños y las razas, peces, caballos, aves, reptiles y roedores son vistos como algo más que animales de trabajo y protección; algunos, incluso, adquieren un puesto relevante como miembro oficial de la familia. Pero, ¿es esta situación normal? ¿Tener una mascota realmente reporta algún beneficio?

PATAS QUE SANAN

No es un secreto para nadie que la adolescencia constituye un momento difícil y confuso en la vida de una persona, pues es precisamente durante esta etapa que el joven comienza a alejarse y a diferenciarse de los demás.

En la búsqueda de su propia identidad y pensando en su futuro, las nuevas generaciones suelen quedarse atrapadas en una especie de caos y confusión en algún lugar entre la infancia y la edad adulta. Sin embargo, estudios demuestran que aquellos adolescentes apegados a una mascota tienden a funcionar mejor emocionalmente en comparación con sus compañeros, y es que estos seres aportan a sus propietarios un sentido adicional de propósito y apoyo, los impulsan a interactuar, y pueden fungir como un ancla emocional durante los momentos difíciles.

Tal es el caso de Ana Bárbara Alcántara, una joven santalareña de 17 años, quien tras padecer *bullying* durante su enseñanza primaria derivó en un trastorno alimentario de bulimia, y encontró en su perro un fuerte sustento.

«Los animales son familia, son amigos y son casa. Para mí, mi perrito fue otro tipo de medicación durante todo el proceso.

En un mundo cada vez más acelerado, el bienestar emocional se ha convertido en una prioridad para los más jóvenes. Las mascotas, como compañeros invaluable, desarrollan un papel fundamental en este sentido, pues no solo brindan amor y compañía, sino que además reportan numerosos beneficios en la salud mental de sus dueños.

Cuando lloraba se me sentaba al lado y me daba la pata. No se iba hasta que le decía basta o terminaba por jugar con él, lo que también me hacía desconectar. Agradezco eternamente a mi psicóloga la recomendación de tenerlo, y espero, que si para mí las mascotas fueron una gran terapia, también lo sean para los demás», expresa esta chica, actual estudiante de Veterinaria.

La Dra. Ann Berger, médica e investigadora del Centro Clínico de los NIH en Bethesda, Maryland, Estados Unidos, afirma que los caninos están muy presentes, por ello, si alguien está luchando contra algo, saben cómo sentarse y ser amorosos. Su atención se centra en las personas todo el tiempo, de ahí que sean considerados el animal de terapia por excelencia.

Por esta razón, no resulta extraño apreciar cómo en la actualidad los canes son empleados en la interacción con adolescentes autistas, en la reducción de síntomas como la falta de atención y la disminución de las habilidades sociales relacionadas con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), ansiedad y depresión, así como en el tratamiento de pacientes pequeños con enfermedades terminales como el cáncer.

Según la licenciada en Psicología Meibis Martínez Moya, la introducción de los perros en terapias para el tratamiento de



Se recomienda la adopción de mascotas a partir de los 6 años de edad.



Interactuar con animales de compañía facilita el desarrollo de habilidades sociales en la infancia.

determinadas enfermedades constituye un facilitador, un enlace emocional entre el terapeuta y el paciente, que actúa como catalizador y puente, y proporciona un ambiente más cómodo para que la persona afectada se desahogue.

Queda claro que la correspondencia animal-dueño puede mejorar la calidad de vida. Las investigaciones de la Asociación Americana del Corazón demuestran que jugar con perros o gatos sube el estado de ánimo y libera algunos neurotransmisores en el cerebro como la dopamina y la serotonina. Además, comprueban que las mascotas pueden disminuir la producción de cortisol (hormona del estrés) en sus dueños, a la vez que aumentan los niveles de actividad física. Algo tan simple como pasear a un cachorro todos los días puede ayudar a evitar el sedentarismo y promo-

ver un estilo de vida más saludable, lo que permite reducir la presión arterial y los niveles de colesterol y triglicéridos, y reducir la posibilidad de sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes.

Cuidar de una mascota puede ser una experiencia gratificante, pero también conlleva una serie de responsabilidades y desafíos que no siempre son evidentes, y de los cuales depende una buena relación entre ambos involucrados.

EL ARTE DE CUIDAR

Los animales merecen vivir bien; al fin y al cabo son seres vivos con necesidades específicas que tienen que ser atendidas. Por eso, la idea de adoptarlos o comprarlos debe de estar muy bien pensada y respaldada. Tomar definitivamente esa decisión significa agregar en nuestro entorno a alguien que depende por completo de nosotros y de lo que seamos capaces de brindarle.

Tener un gato, un perro y hasta una tortuga simboliza un compromiso a largo plazo, en el que la responsabilidad desempeña el papel protagónico. Sea cual sea el animal con el que escojamos compartir el día a día, resulta imprescindible hacerlo sentir querido y seguro, y, por supuesto, prestarle atención de manera constante.

Eduardo Torres Martínez, licenciado en Medicina Veterinaria, afirma que cada especie posee características únicas, pero que de forma general existen cuatro aspectos que de cumplirse correctamente aseguran un buen cuidado del animal. Estos son: alimentación, higiene, disciplina y actividad física.

Consumar la totalidad de las actividades diarias que exige un animal ayuda a obtener una sensación de logro. Esto pone de manifiesto la capacidad humana para ayudar y recibir ayuda de los demás, y hace que los adolescentes se sientan útiles, fortalezcan su autoestima y autoaceptación, tengan más ganas de relacionarse con otras personas y, en consecuencia, mejoren su salud emocional.

A la hora de elegir un animal de compañía se aconseja, además, respetar ciertos parámetros como el tipo de actividades que a uno le gusta hacer, a qué otras personas de la casa afectará el animal, el coste de mantenerlo y la asequibilidad, las metas y objetivos personales, y, por supuesto, la cantidad de tiempo que uno quiere y puede dedicarle.

Fomentar una relación saludable y sana con animales no solo beneficia a los principales involucrados, sino que contribuye en gran medida al crecimiento personal de los jóvenes, pues los prepara para enfrentar los desafíos de la vida con la mayor resiliencia y empatía posibles.

