

## ¿Quiere tener una vida más saludable y feliz? Consiga un perro

Por Natalie McGill

**T**ener un perro puede ser difícil, pero es gratificante. Al fin y al cabo, usted es responsable de alimentar, pasear y cuidar a su perro para que este pueda vivir una vida larga y saludable.

Pero es posible que no se de cuenta de que su perro también lo está ayudando a mantenerse saludable. Están surgiendo investigaciones sobre los beneficios de salud que los perros pueden brindarle a sus dueños, dice Sandy Barker, PhD, NCC, LPC, director del Center for Human-Animal Interaction de la Facultad de Medicina de Virginia Commonwealth University.

Tener un perro conlleva beneficios físicos, mentales y sociales. Cuando se trata de actividad física, tener un perro ofrece una variedad de maneras para mantenerse en forma sin darse cuenta. Pasear a su perro o jugar a lanzar la pelota no solo logra que su perro se mueva, sino también sus brazos y piernas.

Más y más investigaciones indican que tener un perro puede aumentar potencialmente su calidad de vida y ayudarlo a superar el estrés de la vida, dice Barker.

Como un beneficio, los estudios han demostrado que pasar tiempo con perros ayuda a reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco. Tener un perro también se relaciona con niveles bajos de triglicéridos y colesterol, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC).

Las personas que tienen perros también tienen mejores tasas de supervivencia un año después de un ataque al corazón, demuestran los estudios. Además, los

perros pueden brindar una sensación de apoyo social ya que las personas tienen más ocupaciones o menos interacciones con otros seres humanos, dice Barker.

“En uno de nuestros estudios anteriores, observamos la unión emocional entre las personas y sus perros y descubrimos que los dueños eran tan unidos a nivel emocional a sus perros como a los miembros de su familia,” comenta Barker. “Y, en realidad, aproximadamente un tercio de esos dueños eran más unidos a sus perros que a cualquier miembro de su familia. Por lo tanto, sabemos que es un lazo emocional muy cercano.”

Tener un perro también es bueno para la salud emocional de los niños porque les brinda la experiencia de compartir sus sentimientos y emociones hacia otro ser vivo, dice Barker.

“Eso tiene sentido cuando uno considera si el niño es responsable de la mascota, interactúa con la mascota, ya que la interacción con un ser vivo podría contribuir al desarrollo de la empatía,” indica Barker. “Y es un

factor de salud muy importante para los niños.”

Además de los beneficios de salud física y mental, su vida social puede aumentar con un perro. Tener un perro ofrece muchas oportunidades de interacción social, independientemente de si está en un parque para perros con otros dueños o si solo camina por la calle con una correa en la mano.

Asimismo, las investigaciones han demostrado que es más probable que los adultos y niños con discapacidades también tengan más interacción social si tienen un perro de servicio, dice Barker.

“A las mascotas, especialmente a los perros, se las llama ‘lubricantes sociales’ debido a que estudios que se realizaron en personas



>> Para obtener información sobre mascotas y salud, visite [www.cdc.gov/healthypets/health-benefits](http://www.cdc.gov/healthypets/health-benefits)

que caminaban solas o con un perro demostraron que hay mucha más interacción social si hay un perro,” comenta Barker.

“Cuando voy al hospital con mi perro de terapia, ir del estacionamiento a mi consultorio toma considerablemente más tiempo porque las personas sonríen y quieren acariciar rápido al perro o solo interactuar un poco. Los perros son imanes naturales de interacción social.”



### Los perros pueden ser buenos para su salud emocional

Ser el dueño de un perro puede tener un efecto positivo en su bienestar emocional. Tener una mascota, como un perro, puede ayudarlo a combatir los sentimientos de soledad, de acuerdo con los CDC.

Barker dice que estudios han demostrado que usar perros como una forma de terapia y tener un perro disminuyen los sentimientos de soledad y depresión.

Estudios demuestran que los perros pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo en los seres humanos y calmar sentimientos de ansiedad o miedo antes de procedimientos médicos, en especial en personas que reciben atención psiquiátrica, agrega Barker.



Las fotografías son cortesía de iStockphoto: hombre con un perro, MonaMakela; mujer con un perro, DipakShelare; beagle, Halfpoint; tres perros, GlobalP; perro con correa, DanAlex120714

