

Las mascotas pueden ser la receta para una vida más feliz y saludable

Por Teddi Dineley Johnson

Las incluimos en nuestras fotos familiares, les hacemos lugar en nuestras camas, les contamos nuestros mayores secretos y faltamos al trabajo cuando están enfermas. Y ya sea que lleguen a nuestros corazones en cuatro patas, volando o nadando, las mascotas son una parte importante de nuestras vidas.



Los estadounidenses aman a los animales. Según la Encuesta Nacional de Dueños de Mascotas (National Pet Owners Survey), cerca de dos tercios de los hogares estadounidenses tienen como mínimo una mascota, lo que significa que 71 millones de hogares brindan refugio a al menos una criatura peluda, cubierta de plumas o llena de escamas. Cuidamos bien a nuestras mascotas, ¿pero sabía que nuestras mascotas también nos cuidan bien a nosotros? Un número cada vez mayor de investigaciones sugiere que tener una mascota e interactuar con ella puede mejorar nuestra salud.

Además de amarlo incondicionalmente, los estudios demuestran que esas adorables criaturas que mueven el rabo, ronronean o brincan pueden reducir sus niveles de estrés, mantener normal su presión arterial, controlar su depresión, reducir su sensación de soledad, mantenerlo en buena forma física e incluso ayudarlo a vivir más. Algunos estudios sugieren



Haga desfilas a su perro

Si se trata de hacer que usted se levante del sofá y salga a la calle, los perros son ideales para lograr esto.

“Uno no va a sacar a pasear a una serpiente,” dice Johnson. “Los perros facilitan el ejercicio físico mejor que los gatos o que otras mascotas que no caminan.”

Los estudios demuestran que los dueños que sacan a pasear a sus perros en forma habitual pierden libras y en general son más activos desde el punto de vista físico que aquellos que no tienen perro o no lo sacan a pasear. Además de hacerlo salir al aire libre con lluvia o con sol, su perro le proporciona “lubricación social,” agrega.

En otras palabras, cuando saca a pasear a Max, es más probable que la gente entable una conversación con usted. Y algunas investigaciones demuestran que los vecindarios donde la gente saca a pasear a los perros en forma habitual se consideran más acogedores y seguros.

que los niños que tienen contacto con mascotas peludas desde que son bebés tienen menos probabilidades de desarrollar alergias.

“Hay muchísimos estudios que demuestran que las mascotas son buenas para nuestra salud,” dice Rebecca Johnson, PhD, RN, directora del Centro de Investigación de las Interacciones entre Seres Humanos y Animales (Research Center for Human-Animal Interaction) de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Missouri.

Las mascotas transmiten energía positiva

Los investigadores están ocupados analizando las muchas maneras en que las mascotas pueden beneficiar nuestra salud. Varios estudios importantes sugieren que Fluffy y Fido, además de ganar nuestro corazón, pueden mejorar su funcionamiento. Un estudio realizado por los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) en 420 adultos que habían sufrido ataques cardíacos demostró que los dueños de un perro tenían muchas más probabilidades de seguir viviendo (y sus corazones de seguir latiendo) un año más que los pacientes sin perro, independientemente de la gravedad del ataque cardíaco. En otro estudio realizado en 240 parejas casadas, aquellas que tenían mascotas tenían la presión arterial y el ritmo cardíaco más bajos, tanto en reposo como en situaciones de estrés.



Su mejor amigo también puede mejorar la circulación. Un estudio en el que participaron dueños de gatos demostró que estas personas sufren menos accidentes cerebrovasculares que las que no tienen felinos.

“Muchos estudios demuestran que la presión arterial se reduce a través de la interacción con una mascota,” dice Johnson. “Es prácticamente el hallazgo más antiguo que tenemos.”

Incluso se ha demostrado la “respuesta de relajación” cuando la gente se relaja y mira nadar a sus peces, dice Johnson.

Rabos felices

Al final de un largo día, ¿a quién no le gusta volver a casa para encontrarse con una nariz fría, un rabo que se menea y un beso baboso? ¿Pero está bien besar a nuestras mascotas?

Según Jennifer Wright, DVM, MPH, epidemióloga veterinaria de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) de los Estados Unidos, no es una buena idea dejar que nuestras mascotas nos laman la boca. Si quiere besar a su perro o a su gato, la parte superior de la cabeza es el mejor lugar para darles besos.



>> Para obtener más información sobre la salud de las mascotas, visite www.cdc.gov/healthypets

“Las gratificaciones que recibimos de nuestras mascotas son mucho mayores que el riesgo de contagiarse una enfermedad de una mascota bien cuidada,” dice Wright.

Al igual que las personas, nuestras mascotas pueden ser portadoras de ciertas bacterias, virus, parásitos y hongos, por lo tanto acostúmbrese a lavarse las manos después de interactuar con sus mascotas. Esto es especialmente importante en el caso de los niños y de las personas con sistemas inmunológicos comprometidos.

Si tiene un hijo menor de cinco años, no lleve a su casa tortugas, anfibios como ranas, o pollitos. Los niños pequeños no pueden resistirse a levantar a estas adorables criaturas, pero hay un inconveniente: transmiten la bacteria salmonela, que puede provocar enfermedades graves, especialmente en niños pequeños, ancianos y personas con enfermedades crónicas.

Las infecciones transmitidas de mascota a persona pueden producirse si un animal infectado lo muerde o rasguña, o si tiene contacto con la saliva o los excrementos de una mascota infectada. Los gatos y los perros pueden ser portadores de infecciones bacterianas en el tubo digestivo, y sus excrementos pueden contener parásitos. Si tiene niños pequeños, asegúrese de que la caja sanitaria del gato no esté a su alcance. Los niños se ponen cualquier cosa en la boca, por lo que es recomendable que no estén en el baño del gato.

Estar al día con las vacunas de su mascota lo ayudará a mantenerla saludable y reducirá el riesgo de que algún integrante de su familia contraiga una infección transmitida por animales.

“Tener mascotas tiene ventajas; simplemente tiene que ser consciente de que existen algunos riesgos y que todos ellos son perfectamente evitables,” dice Wright.

