

# Animals de companyia

Les mascotes, a més de companyia, poden ajudar a millorar la salut.

Tria l'animal segons el teu estil de vida i les seves necessitats. Caldrà cuidar-lo tota la seva vida. Són éssers vius i pateixen i senten dolor i emocions. Recorda que és una responsabilitat i que està subjecta a legislació. Segueix les [normatives de tinença d'animals](#).

## Beneficis de tenir una mascota

**Millora les habilitats socials:** ens fa sentir menys sols i més protegits. Augmenta el sentiment de suport social. Ajuda els nens amb les seves habilitats emocionals i socials i afavoreix el seu sentit de responsabilitat. Per a nens amb trastorns de l'espectre autista o dèficit d'atenció amb hiperactivitat és positiva la interacció amb animals (per exemple conills).

**Millora la nostra salut física:** la interacció amb els animals redueix els nivells de cortisol (una hormona relacionada amb l'estrès) i disminueix la pressió arterial. Passejar un gos suposa la meitat de l'exercici diari recomanat, evita el sobrepès, ens protegeix de patir malalties cardiovasculars (hipertensió), trastorns metabòlics (diabetis) i trastorns emocionals (ansietat i/o depressió).

**Millora l'estat d'ànim:** acariciar-lo, jugar-hi o passejar amb ell ens relaxa i millora el nostre estat d'ànim. Contemplar peixos nedant pot proporcionar una sensació de calma. Els animals poden servir com a font de consol i suport, especialment els gossos de teràpia, que ajuden per exemple a reduir l'ansietat i controlar el dolor en càncer i malalties terminals.

**Altres beneficis dels animals:** els gossos pigall ajuden persones invidents a moure's lliurement. Es fa també teràpia amb cavalls per drogodependències o patologies cròniques com la fibromiàlgia amb bons resultats.

## Anem amb compte

**Al·lèrgies:** si algú de la família pateix asma, rinoconjuntivitis al·lèrgica o dermatitis al·lèrgica eviteu tenir animals amb pèl a casa i heu de fer una neteja exhaustiva del domicili per tal que no hi hagi pèls. També si pateix bronquitis crònica.

Si empitjoren els símptomes d'al·lèrgia o asma consulteu al metge per ajustar el tractament.

Es pot buscar assessorament veterinari d'espècies que no causin al·lèrgia.

**Caigudes, accidents, lesions:** cal vigilar que l'animal no faci caure ningú tant dins com fora de casa. En cas d'esgarrapada o mossegada cal rentar amb aigua i sabó i desinfectar. Si veiem que s'infecta o la lesió és greu caldrà consultar.

**Infeccions:** es recomana rentar-se les mans després de tocar els animals i mantenir la mascota neta, en bon estat de salut i amb les vacunes i tractaments preventius al dia.

Cal tenir els animals ben desparasitats i prevenir les puces i paparres per evitar que ens transmetin infeccions. Cal passejar prevenint les picades d'insectes. Si patim una picada de [paparra](#) cal treure-la amb compte i desinfectar. Si passats uns dies apareix febre o granets cal consultar.

Els nens, les dones embarassades i les persones amb immunitat feble tenen un major risc de patir malalties transmeses pels animals i cal ser més curosos.

Durant l'embaràs s'ha d'evitar la manipulació de les caixes de sorra per deposicions dels gats (per risc de toxoplasmosi o parasitosis).

**Cop de calor persones i animals:** cal passejar evitant les hores de calor, dur aigua tant per l'animal com per nosaltres i portar barret, ulleres de sol i crema solar.

