

Animales de compañía

Las mascotas, además de compañía, pueden ayudar a mejorar la salud.

Elija el animal según su propio estilo de vida y según las necesidades del animal. Hay que cuidarlo durante toda su vida. Son seres vivos y sufren y sienten dolor y emociones. Recuerde que es una responsabilidad y que está sujeta a legislación. Siga las [normativas de tenencia de animales](#).

Beneficios de tener una mascota

Mejora las habilidades sociales: nos hace sentir menos solos y más protegidos. Aumenta el sentimiento de apoyo social. Ayuda a los niños y niñas con sus habilidades emocionales y sociales, y favorece su sentido de responsabilidad. Para los niños y niñas con trastornos del espectro autista o con déficit de atención con hiperactividad, la interacción con animales (p. ej., con conejos) es positiva.

Mejora nuestra salud física: la interacción con los animales reduce los niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) y disminuye la presión arterial. Pasear un perro representa realizar la mitad del ejercicio diario recomendado, evita el sobrepeso, protege ante enfermedades cardiovasculares (hipertensión), trastornos metabólicos (diabetes) y trastornos emocionales (ansiedad o depresión).

Mejora el estado de ánimo: acariciar, jugar o pasear con un animal de compañía nos relaja y mejora nuestro estado de ánimo. Contemplar –peces nadando puede proporcionar una sensación de calma. Los animales pueden ser una fuente de consuelo y apoyo, especialmente los perros de terapia, que ayudan, por ejemplo, a reducir la ansiedad y a controlar el dolor en el cáncer y en enfermedades terminales.

Otros beneficios: los perros guía ayudan a personas invidentes a moverse libremente. Los caballos se utilizan en terapia para drogodependencias o patologías crónicas, como la fibromialgia, con buenos resultados.

¿Qué hay que tener en cuenta?

Alergias: si, en la familia, alguien sufre asma, rinoconjuntivitis alérgica o dermatitis alérgica, evite tener animales con pelo en casa y realice una limpieza exhaustiva del domicilio para

eliminar los pelos. Haga lo mismo si alguien sufre bronquitis crónica. Si empeoran los síntomas de alergia o asma, consulte al médico para ajustar el tratamiento.

Se puede buscar asesoramiento veterinario sobre especies que no causen alergia.

Caídas, accidentes, lesiones: vigile que el animal no haga caer a nadie ni en casa ni fuera. En caso de arañazo o mordisco, lave la herida con agua y jabón, y desinfecte. Si se infecta o la lesión es grave, habrá que consultar.

Infecciones: se recomienda lavarse las manos después de tocar los animales, y mantener la mascota limpia, en buen estado de salud y con las vacunas y tratamientos preventivos al día.

Los animales deben mantenerse bien desparasitados y deben prevenirse las pulgas y garrapatas, para evitar que transmitan infecciones. Hay que pasear previniendo las picaduras de insectos. Si alguien sufre una picadura de garrapata, hay que quitarla con cuidado y desinfectar. Si días después aparecen fiebre o granitos, hay que consultar.

La población infantil, las mujeres embarazadas y las personas con inmunidad debilitada corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades transmitidas por los animales, y hay que ser más cuidadosos.

Durante el embarazo se tiene que evitar la manipulación de las cajas de arena con deposiciones de los gatos (por riesgo de toxoplasmosis o parasitosis).

Golpe de calor en personas y animales: pasee evitando las horas de calor, lleve agua tanto para el animal como para usted, y lleve sombrero, gafas de sol y crema solar.

