

# ESTOS SON LOS BENEFICIOS DE TENER UNA MASCOTA

A las personas en edad avanzada, por ejemplo, la posesión de un perro o un gato les permite incorporar mejores esquemas de movimiento y tener una sensación de ocupación y bienestar general

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**  
—robargu@hotmail.com

Se afirma que la tenencia de una mascota (perro o gato, sobre todo) es benéfica para la salud de su dueño. ¿En qué se basa esta aseveración?

“Hay estudios en personas en edad avanzada que demuestran que la posesión de una mascota les permite incorporar mejores esquemas de movimiento y tener una sensación de ocupación y bienestar general. Esto trae como consecuencia la activación de su sistema inmunológico y una respuesta más eficaz a la medicación que siguen”, dice Hugo Sánchez Castillo, académico e investigador de la Facultad de Psicología de la UNAM.

En el caso particular de estas personas, lo más recomendable, según Sánchez Castillo, es que su mascota sea un perro más bien pequeño, que los mantenga en un ritmo de actividad adecuado para su edad.

“Los gatos también suelen ser excelentes mascotas, aunque tengan patrones de conducta, formas de expresión de cariño y necesidades que en nada se asemejan a las de los perros. Además, mientras los perros de razas grandes viven entre ocho y 10 años, y los de razas pequeñas entre 15 y 17, los gatos pueden vivir 20 años o más; es decir, sus posibilidades de brindar una compañía más duradera son mayores”, agrega.

## Contra la depresión

Se ha visto que si una persona padece depresión pero tiene un perro, éste puede ayudarla a enfrentar mejor ese trastorno mental y a superarlo.

“Ahora bien, es indispensable que haya un fuerte vínculo entre la persona y el perro. Si este vínculo no existe, es poco probable que el animal pueda brindar ayuda emocional a la persona deprimida”, comenta Sánchez Castillo.

Un individuo con depresión muestra una total incapacidad de experimentar placer (anhedonia) y de interactuar con la gente, por lo cual se retrae en sí mismo y es presa de una sensación de soledad y aislamiento, de sentimientos de culpa y de pensamientos circulares o repetitivos.

“No olvidemos que los perros han desarrollado un gran apego a los humanos. Por eso, si un individuo con depresión tiene un perro como mascota, éste le generará una sensación de acompañamiento, y esta mera sensación de acompañamiento podrá ser el primer paso para que comience a salir de su estado de-



RCA

## Endorfinas

● De acuerdo con Alberto Tejeda Perea, académico de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM, hay cada vez más pruebas científicas de que el contacto físico de una persona con su mascota incide, tanto en una como en la otra, en la producción de endorfinas, las cuales actúan como potentes analgésicos, estimulan los centros de placer y contribuyen a eliminar el estrés.

“En cuanto a la contemplación de peces en una pecera, igualmente puede estimular la producción de endorfinas y causar un efecto relajante, en especial en adultos mayores y gente en situación de soledad”, añade.

## Extraordinario sistema olfativo

● Gracias a su extraordinario sistema olfativo, los perros son capaces de detectar algunas sustancias químicas que en ocasiones liberamos cuando estamos enfermos e, incluso, células cancerígenas.

Los perros han desarrollado un gran apego a los humanos.

presivo. Esto no significa que el perro, por sí solo, lo sacará de la depresión. Es necesario que se someta a una terapia psicológica y, a veces también, a una terapia farmacológica.”

Con respecto a los niños pequeños, el académico e investigador indica que la posesión de una mascota les ayuda a adquirir una regulación emocional y a interactuar de mejor manera con el mundo.

“Pero, ¡jojo!, no es recomendable darles animales frágiles, como pajaritos o ratoncitos, pues, dada su falta de motricidad fina, tienden a ser muy bruscos, lo cual puede acarrear consecuencias muy malas para esos animales”, señala.

## Peces

¿Los peces que están en una pecera pueden inducir a una persona a entrar en un estado de tran-



**HUGO SÁNCHEZ CASTILLO**  
Académico e investigador de la Facultad de Psicología de la UNAM

“Los gatos también suelen ser excelentes mascotas, aunque tengan patrones de conducta, formas de expresión de cariño y necesidades que en nada se asemejan a las de los perros”



ISTOCK

La contemplación de peces en una pecera puede causar un efecto relajante.

quilidad, de calma, de relajación?

“Sí. Sin embargo, es oportuno dejar en claro que los peces, por sí solos, no relajan a nadie. Tú, como su propietario y responsable de su cuidado, debes dedicar un tiempo a interactuar contemplativamente con ellos. No puedes meter la mano en la pecera para

acariciarlos porque se espantan, pero sí puedes verlos, contemplarlos. Entonces, a partir de la focalización de tu atención en su actividad en el agua, estarás en condiciones de liberar pensamientos y alcanzar un estado de relajación. Los peces funcionan muy bien en ese sentido”, responde Sánchez Castillo. ●



## Más relevancia de la telemedicina durante la pandemia

ESPECIAL  
:::: Según Cristina Carrillo Prado, académica de la Escuela Nacional de Estudios Superiores León, la telemedicina ha adquirido más relevancia durante la pandemia; sin embargo, podría enfrentar obstáculos como la resistencia a adoptar modelos de servicio diferentes a los tradicionales, el acceso limitado a dispositivos e Internet, y la falta de conocimientos para manejar las tecnologías.

## Nuevo radiofármaco para diagnosticar tumores neuroendócrinos

ESPECIAL  
:::: A partir de este mes, la Unidad de Radiofarmacia-Ciclotrón (URC) de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional pone a disposición de hospitales y médicos un nuevo radiofármaco basado en Flúor 18, el cual es más económico, duradero y eficiente para diagnosticar tumores neuroendócrinos. Estos tumores son un tipo de cáncer que afecta las células productoras de hormonas y pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, especialmente en pulmones, apéndice, intestino delgado, recto y páncreas.



## Educación presencial y en línea, mezcla perfecta

ESPECIAL  
:::: De acuerdo con Melchor Sánchez Mendiola, titular de la Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia de la UNAM, hay evidencia de que la educación mezclada con componentes presenciales y en línea es mejor que la realizada sólo cara a cara o a distancia. Por ello se debe encontrar una mezcla apropiada para seguir adelante en los años por venir.



ESPECIAL