



COMPañÍA DE ANIMALES

La compañía de animales, ya sea como mascotas o animales de servicio, puede tener un profundo impacto en la calidad de vida de una persona y la capacidad de recuperarse de las enfermedades.

CASI EL 70 % DE LOS HOGARES DE EE.UU. (84,6 MILLONES) TIENE UNA MASCOTA.¹

De los hogares con mascotas:²

- 80 % cree que sus mascotas les traen felicidad y apoyo emocional;
- 55 % cree que sus mascotas reducen la ansiedad y la depresión; y
- 66 % cree que sus mascotas alivian el estrés.



LOS LUGARES DE TRABAJO QUE PERMITEN MASCOTAS SON BUENOS PARA EL NEGOCIO



Los lugares de trabajo que adoptan políticas favorables para las mascotas pueden aportar beneficios tales como:³

- Atraer más candidatos al empleo;
- Mantener a sus empleados por más tiempo;
- Mejorar la salud de los empleados; y
- Aumentar la productividad entre los trabajadores.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE LAS MASCOTAS Y LA SALUD?

Tener mascotas puede ayudar a:

- Mejorar la salud cardiovascular y la actividad física;⁴
- Disminuir el estrés y reducir la presión arterial;⁵ y
- Reducir la soledad, lo que aumenta el riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas.⁶



LOS ANIMALES AYUDAN A LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES MENTALES Y FÍSICAS

En las personas con cáncer, las intervenciones asistidas con animales (es decir, terapia, educación, actividades) contribuyen a reducir la ansiedad, la depresión y la agresión durante el tratamiento.^{7,8}



En el caso de las personas que reciben tratamiento para enfermedades mentales, las intervenciones asistidas con animales reducen la ira, la ansiedad, la depresión y la angustia general, al tiempo que mejoran la capacidad de socializar.⁹

Las interacciones con animales pueden ayudar a las personas que están gravemente enfermas al reducir el estrés, la ansiedad y el aburrimiento; mejorar el estado de ánimo; y reducir el ritmo cardíaco y la presión arterial.¹⁰



Entre las personas que están recibiendo tratamiento para el VIH, aquellas que tienen un perro presentan menos síntomas de depresión y toman mejor su medicación, probablemente debido a las rutinas derivadas de tener un perro.¹¹

LOS PERROS DE SERVICIO PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA



La mayoría de las personas con diabetes que tienen perros de alerta para diabéticos están menos preocupadas por los cambios extremos en los niveles de insulina y experimentan una mejor calidad de vida. Asimismo, esto les permite realizar actividades físicas.¹²



Las personas con problemas de audición presentaron reducciones a largo plazo en sus niveles de depresión después de obtener un perro de servicio.¹³



Los veteranos con trastorno de estrés postraumático informaron una reducción en sus niveles de depresión, aislamiento social, ansiedad y abuso del alcohol, al tiempo que también informaron una mejora del sueño y una mejor respuesta a los recuerdos después de recibir un perro de servicio.^{14,15}



Además, los perros de servicio pueden ayudar a aliviar las responsabilidades de los cuidadores al ayudar a las personas con discapacidades a realizar tareas diarias y alertar sobre los síntomas de enfermedades crónicas.

COMPARTA SUS EXPERIENCIAS CON #4MIND4BODY

Mental Health America ha creado un espacio donde las personas pueden aprender de otras acerca de lo que hacen para mantenerse bien.

Comparta fotos de sus mascotas u otros animales en su vida y cuente cómo afectan su salud publicando con #4mind4body.

Recopilaremos sus publicaciones en Twitter e Instagram en mentalhealthamerica.net/4mind4body. También puede publicar en el sitio directamente y anónimamente si lo desea.

¿TIENE DIFICULTADES?

Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.

Para obtener una lista completa de fuentes, visite bit.ly/4mind4bodyAnimals.



 /mentalhealthamerica
 @mentalhealtham
 @mentalhealthamerica
 /mentalhealtham
 /mentalhealthamerica
www.mentalhealthamerica.net