



Descubre cómo tu mascota te hace más feliz

Description

Los animales de compañía nos enseñan el valor de la lealtad y el amor incondicional. Acariciar a tu mascota libera endorfinas, hormonas de la felicidad, y tu mascota te hace más feliz.

CONTENIDOS

La compañía animal, un bálsamo para el estrés

¿Alguna vez has notado cómo acariciar a tu gato o jugar con tu perro te hace sentir más relajado? La ciencia ha confirmado lo que muchos dueños de mascotas intuyen: la compañía animal tiene un [efecto positivo en nuestra salud mental](#). Estudios han demostrado que interactuar con mascotas reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumenta la producción de oxitocina, la hormona asociada al bienestar y el vínculo social. “La presencia de un perro puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca durante una tarea exigente”, afirma Jacqueline Boyd, profesora de Ciencia Animal en la Universidad de Nottingham Trent.



La presencia de un animal de compañía en casa puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Los lazos afectivos que se crean con nuestras mascotas son muy beneficiosos para nuestra salud mental.

Tu mascota te hace más feliz: un vínculo evolutivo

La relación entre humanos y animales se remonta a miles de años. Desde los primeros cazadores que domesticaron lobos hasta las familias modernas que comparten su hogar con mascotas, esta conexión ha sido fundamental para nuestra supervivencia y desarrollo. “La construcción de relaciones es esencial para que tanto el dueño como la mascota mantengan una buena salud”, señala Boyd. Este vínculo no solo proporciona compañía emocional, sino que también ha moldeado nuestra evolución biológica y social.

El ejercicio, un beneficio mutuo

Sacar a pasear a tu perro no es solo una obligación, sino una oportunidad para mejorar tu salud y la de tu mascota. Numerosos [estudios han demostrado que los dueños de perros](#) tienden a realizar más actividad física que quienes no tienen mascotas. “Caminar es una forma rentable y relativamente accesible para que la mayoría de los dueños de perros [mejoren la salud física y el bienestar general tanto de los humanos](#) como de sus mascotas”, explica Boyd. Además, el ejercicio regular ayuda a controlar el peso tanto en personas como en animales, reduciendo el riesgo de enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Te Puede Interesar:

Dieta y obesidad: un problema compartido

La obesidad es un problema creciente tanto en humanos como en mascotas. [Investigaciones recientes han revelado una estrecha relación](#) entre la cintura del dueño y la de su perro. “La [incidencia de obesidad en los perros](#) está relacionada con la cintura del propietario”, afirma Boyd. Esto sugiere que [los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los dueños influyen directamente en la salud de sus mascotas](#). Al adoptar una alimentación más saludable y realizar ejercicio regularmente, podemos ayudar a nuestros perros a mantener un peso saludable y a vivir más tiempo.

Tu mascota te hace más feliz: La importancia de un entorno adecuado

Para que la relación entre humanos y mascotas sea beneficiosa para ambos, es fundamental proporcionar un entorno seguro y estimulante. Esto incluye acceso a espacios verdes para pasear, la disponibilidad de juguetes y otros elementos que promuevan el juego y la interacción, y una alimentación adecuada. Además, es importante socializar a las mascotas desde temprana edad [para que puedan desarrollar habilidades sociales](#) y evitar problemas de comportamiento. “Hacer que las instalaciones sean accesibles, seguras y fáciles de usar para todos puede fomentar la actividad”, señala Boyd.



Tener una mascota fomenta el sentido de responsabilidad y la rutina. Además, las mascotas nos animan a ser más activos y a socializar con otras personas.

Para seguir pensando

La relación entre humanos y mascotas es una fuente de bienestar y felicidad para ambas partes. Los beneficios de convivir con un animal de compañía son múltiples y abarcan desde la mejora de nuestra [salud física y mental](#) hasta la creación de vínculos sociales más fuertes. Sin embargo, es importante recordar que cuidar de una mascota implica una gran responsabilidad y requiere un compromiso a largo plazo.