Mascotas y personas mayores: Una combinación beneficiosa

La médica veterinaria María José Ubilla explica que esta unión puede producir efectos positivos a nivel psicológico, social y físico.

Las mascotas sanas y equilibradas emocionalmente entregan una serie de beneficios a las personas en general, explica María José Ubilla, médica veterinaria y subdirectora de la Escuela de Ciencias Agroalimentarias, Animales y Ambientales (ECA3) de la Universidad de O'Higgins (UOH).

Puntualiza que se han realizado varios estudios en personas mayores y revelan "efectos evidentes en tres grandes aspectos: mejoras a nivel psicológico, tales como evocar sentimientos de alegría o disminuyen la sensación de soledad, entre otros; mejoras a nivel social: las mascotas se denominan 'lubricantes sociales' porque permiten que las personas interactúen socialmente; y mejoras a nivel físico: estimulan la realización de actividades al aire libre, el realizar caminatas y jugar con los animales".

En los casos de las personas mayores que viven solas, la Dra. Ubilla señala que "las mascotas acompañan y les dan un sentido de cuidar a otro ser vivo que requiere que la persona esté activa para realizar estos cuidados de la mejor manera posible".

¿Cómo elegir adecuadamente?

La experta recomienda "evitar razas extremadamente activas y muy grandes, que demandan mucha actividad física fuera de casa, y seleccionar animales más bien calmos, para evitar accidentes dentro de la vivienda y poder realizar caminatas de forma pausada".

Asimismo, precisa que no hay razas específicas recomendadas, “sino más bien animales que muestren comportamientos dóciles y calmos. Ideal es que las personas mayores puedan asesorarse por un etólogo/a clínico (especialistas en comportamiento animal) antes de adoptar, de manera de seleccionar una mascota adecuada a la vivienda y forma de vida de la persona mayor”.