



Las mascotas mejoran la salud mental

1. MEJORAN EL ESTADO DEL ÁNIMO

Al jugar y mimarlos, aumenta los niveles de serotonina, dopamina y oxitocina, las cuales son hormonas de la felicidad

2. DISMINUYE EL RIESGO DE DEPRESIÓN

El cuidador se siente necesitado y querido, se genera un vínculo afectuoso.



Beneficios

3. MITIGAN EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD

Favorecen la socialización y el sentimiento de compañía

4. DISMINUYE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Al consentirlos transmiten tranquilidad y viven en el presente, por lo que son un calmante natural

5. FAVORECEN LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Despiertan sentimientos positivos como la empatía, la alegría, el amor y la ternura

Poblaciones especiales



PACIENTES CON ALZHEIMER

- Hacen menos episodios de agresividad
- Disminuye la ansiedad del cuidador y del paciente

ADULTOS MAYORES

- Se sienten más acompañados
- Están ocupados y activos, se sienten útiles.



NIÑOS CON TDAH

- Crean una rutina y el sentido de responsabilidad
- Mejora la habilidad de concentrarse



NIÑOS CON AUTISMO

- Disminuye los comportamientos estereotipados
- Mejora la relaciones sociales y la comunicación



REFERENCIAS

<http://www.positivehealth.com/article/animals/raining-cats-and-dogs-how-pets-can-improve-your-mental-health>

<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/mood-boosting-power-of-dogs.htm#:~:text=Pets%2C%20especially%20dogs%20and%20cats,valuable%20companionship%20for%20older%20adults.>