



5 BENEFICIOS A TU SALUD MENTAL QUE TE TRANSMITEN LOS PERROS

No sólo son estupendos rastreadores, los perros tienen la capacidad de servir como guías para personas con discapacidad, así como de reducir los síntomas de ansiedad y depresión, de acuerdo con investigadores de la Universidad Norteamericana de Purdue, en Indiana.

A decir de su investigación, **los perros empleados en terapia en hospitales y centros de salud podrían ser la respuesta para disminuir, no sólo los síntomas de la ansiedad, también el uso de medicamentos.**

Según los resultados obtenidos, la exposición de los pacientes a un perro de terapia redujo su ansiedad en un 35% y solo 1 de cada 40 (en el estudio participaron 80) recibieron la prescripción de un medicamento opioide durante su estancia en urgencias, en comparación con los 7 de cada 40 del grupo de atención habitual.

Los expertos consideran que la compañía y ayuda de un perro produce mejoras en el estado de ánimo, mayor interés en el contacto social y disminución del sentimiento de soledad.

Además, la presencia del perro puede disminuir la presión arterial, la frecuencia cardíaca e incluso la necesidad de algunos medicamentos.

Las terapias asistidas con animales pueden considerarse, por lo tanto, una intervención con muy buenos resultados para tratar problemas emocionales.

Entre sus beneficios destacan los siguientes:

1. **Aliviar sentimientos de miedo o ansiedad que las personas pueden sufrir en determinadas situaciones sociales.**
2. **Reducir la sensación de soledad.**
3. **Hacer que la persona se sienta necesaria y útil al tener que responsabilizarse de su cuidado.**
4. **Ayudar a que haga ejercicio físico gracias a los paseos juntos.**
5. **Desarrollar mejores hábitos de sueño, al poner en marcha rutinas que le obligan a estar pendiente del animal para su alimentación o paseo.**

ClickSalud