Adultos mayores: Los beneficios de tener una mascota durante la emergencia sanitaria

Los adultos mayores son el grupo que más ha debido cuidarse durante los días de pandemia que se viven a nivel mundial, ya que son el grupo de más alto riesgo ante un eventual contagio.

Es por eso que muchos se encuentran en sus casas desde que iniciaron los contagios en la región e incluso algunos desde antes, en el mes de marzo.

El médico geriatra, Ramón Lobos Vásquez, hizo ver el beneficio que significa el tener una mascota en este contexto, sobre todo para aquellos mayores que se encuentran solos, debido a que con ella pueden lograr interactuar durante el día, contando con una compañía en estos días de aislamiento físico.

“El tener una mascota hace que los adultos mayores deban seguir rutinas establecidas que son necesarias para el cuidado de los animalitos. Deben preocuparse de sus comidas, de que tengan agua limpia y fresca, cepillarlo, bañarlo, limpiar el arenero en caso de tener un gato, o sacarlo a pasear, si tienen perro. Todo ello ayuda a que se mantengan activos física y mentalmente”, explicó el especialista.

Por otro lado, Lobos indicó que la compañía de una mascota o jugar con ellos ayuda a producir oxitocina, que es la hormona que produce bienestar y es un antídoto contra el estrés y la ansiedad que puede causar el encierro.

“Diversas investigaciones han comprobado que la relación con los animales produce que la presión sanguínea y los latidos del corazón se reduzcan, así como los niveles de estrés, todo lo cual es muy positivo para las personas mayores”, concluyó el médico.

18040total visits,0visits today