

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Sofia Apkalikova / Shutterstock

# ¿Tener mascotas ayuda a sobrellevar el aislamiento por el coronavirus?

1 abril 2020 12:42 CEST

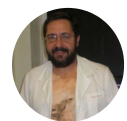
Dice el saber popular que los perros se parecen a sus dueños, pero tal vez sería más exacto decir que los perros son el reflejo de sus dueños. Miles y miles de años juntos, desde sus antepasados lobos a nuestros perros domésticos, han hecho que nuestros amigos caninos sean extraordinariamente sensibles a todo lo que nos sucede. Y la situación a la que estamos sometidos por el actual estado de alerta por coronavirus no es una excepción.

Bastaría preguntar a quienes conviven con mascotas para recopilar gran número de anécdotas que lo avalan. ¿Quién no conoce situaciones de perros que languidecen al pie de la cama cuando alguna enfermedad aqueja a su amo o alguien de la familia, o bien la *alegría* manifiesta que expresan en su conducta cuando el amo está exultante por una buena noticia? Los perros, y las mascotas en general, son buenos compañeros, por lo que es de esperar que la relación con ellos contribuya a nuestro bienestar.

### Amo estresado, perro estresado

¿Pero qué dice la ciencia al respecto? Lina Roth y su equipo de la Universidad de Linköping, en Suecia, tienen en marcha una línea de investigación para averiguar, no solo cómo el estilo de vida de

### Autor



**Francesc Salvador Beltran**

Catedrático de Psicología Experimental,  
Universitat de Barcelona

los amos afecta a sus perros, sino también los problemas de salud que ambos comparten.

En un estudio publicado recientemente, la profesora Roth y sus colegas analizaron el estrés de los perros y sus propietarios en dos períodos de tiempo diferentes, verano e invierno.

Los análisis de los niveles de cortisol, sustancia relacionada con el estrés, juntamente con test psicológicos a amos y perros (en este caso rellenado por los primeros) mostraron que las *personalidades* de los perros no se relacionaban con sus propios niveles de cortisol. Sin embargo, sí que lo hacían con los amos que presentaban rasgos que potencian el estrés.

Dicho de otra manera, los perros con amos que mostraban rasgos de personalidad que potenciaban el estrés desarrollaban también altos niveles de estrés a largo plazo. En ambas estaciones.

Es de suponer que también se estresarán si el confinamiento para frenar la pandemia de COVID-19 genera síntomas de estrés en sus amos, pero el soporte mutuo que se den perros y amos puede ser beneficioso para ambos y contribuir eficazmente a soportar el confinamiento obligatorio.

Las salidas para hacer las necesidades, aunque mínimas y sin contactos sociales, son breves momentos de complicidad que benefician la salud psicológica de ambos. Pero es la convivencia durante el confinamiento, donde el perro esta constantemente atento al estado emocional del amo, donde se pueden notar más esos beneficios.

Un detalle curioso es que en el estudio mencionado más arriba participaron perros macho y hembra, siendo las hembras las que mostraron mayores niveles de cortisol. Los científicos lo atribuyen a una mayor respuesta emocional por parte de las hembras (tal como sucede también en humanos).

## **Guardianes de nuestra salud**

Multitud de estudios confirman que las mascotas en general, y muy en especial los perros, producen beneficios notables en la salud de sus amos.

Investigadores de la Clínica Mayo en Estados Unidos, que participan en un estudio a largo plazo que finalizará el 2030, han observado que los propietarios de perros suelen mantener un estilo de vida más saludable, lo cual repercute en su salud cardiovascular. Asimismo, si resulta que el amo de un perro tiene la desgracia de padecer una ataque de corazón, se recuperará antes.

A esto se suma que convivir con mascotas amortigua las subidas y bajadas de la presión arterial en situaciones de estrés como las que vivimos últimamente. Un nuevo elemento, pues, que nos puede ayudar a soportar la situación de confinamiento.

En cuanto a la salud respiratoria, de momento solo hay pruebas de que convivir con perros y gatos reduce las infecciones respiratorias, las otitis y el consumo de antibióticos en el primer año de vida.

Otro estudio realizado en Suecia a partir de los datos del sistema sanitario acumulados a lo largo de diez años (más de un millón de casos) detectó un 15% menos de incidencia de asma infantil en los niños criados en un hogar con perros que en los niños de hogares sin perro.

Sea como fuere, queda claro que, en la interacción perro-humano, la sensibilidad del perro en su relación con los humanos puede actuar en algunos casos como contención emocional de los amos.

Y en épocas de crisis como la actual, que generan situaciones muy estresantes, perros y humanos podemos darnos soporte mutuo y ayudarnos en momentos difíciles. Un elemento más que añadir, en justa reciprocidad, a las responsabilidades contraídas por el amo en el bienestar de su perro. Porque si el perro se preocupa de nuestro bienestar, es justo que los humanos nos ocupemos también del suyo.

 [mascotas](#) [estrés](#) [perros](#) [enfermedades cardiovasculares](#) [coronavirus](#) **[COVID-19](#)**