



Libro de bolsillo de WALTHAM® sobre las interacciones entre seres humanos y animales



Editado por el Dr. James Serpell
y la Dra. Sandra McCune



SALIR



IMPRIMIR



MENÚ



INICIO



ANTERIOR



SIGUIENTE



Libro de bolsillo de
WALTHAM® sobre
**las interacciones
entre seres
humanos y
animales**



SALIR



IMPRIMIR



MENÚ



INICIO



ANTERIOR



SIGUIENTE



Contenido

Editado por:
Dr. James Serpell
Dra. Sandra McCune

Escrito por:
Kathy Kruger
Dra. Sandra McCune
Dr. Ralph Merrill
Agradecemos a la Dra. Karyl Hurley
por su aporte intelectual

Contacto:
Dr. Ralph Merrill
Centro WALTHAM® para la Nutrición
de Mascotas
Waltham-on-the-Wolds
Leicestershire
LE14 4RT
United Kingdom

Ilustraciones:
Beyond Design Solutions Ltd

Editorial:
Beyond Design Solutions Ltd
www.beyonddesign.co.uk

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD
Este libro fue escrito con el fin de informar al lector y el mismo no constituye una guía médica y por ende no debe ser utilizado como alternativa a la consulta o intervención veterinaria cuando fuera necesario.

INFORMACIÓN PATENTADA Y CONFIDENCIAL DE MARS INC. CON EL ACUERDO DE QUE NO PODRÁ SER UTILIZADA NI REPRODUCIDA PARA OTROS FINES SIN EL CONSENTIMIENTO PREVIO POR ESCRITO DE MARS, INC. COPYRIGHT© 2012, MARS, INC. SE RESERVAN TODOS LOS DERECHOS, INCLUYENDO LOS DERECHOS DE SECRETO COMERCIAL.

Prólogo 4
WALTHAM® 5
Introducción 6

Una asociación milenaria 6

Las mascotas y el desarrollo saludable de los niños 7

Las mascotas como miembros de la familia 7
Reduciendo el estrés 7
Promoviendo estilos de vida saludables 8
Desarrollo cognitivo 8
Desarrollo del lenguaje 8
Alergias e inmunidad 8

Beneficios para la salud 9

Las mascotas y un envejecimiento saludable 10

Las mascotas en la sociedad 11

Los animales en contextos terapéuticos 12

Intervención asistida con animales 12
Animales de asistencia 13
Consideraciones sobre el bienestar de los animales 13
Tendencias emergentes con poblaciones especiales 13

Las mascotas en el aula 14

Vidas más saludables y felices juntos 15

Desarrollando relaciones duraderas y felices 15

Selección de mascotas 15
Socialización 16
Adiestramiento 16
Nutrición 16
Cuidado veterinario 16
Ejercicio y juego 17

Manteniéndose seguro con las mascotas 18

Lesiones con animales 18
Algunas recomendaciones para adultos 18
Algunas recomendaciones para niños 18
Zoonosis 19
Alergias 19

El fin de la relación 19

Concentración en el futuro 20

Referencias



SALIR



IMPRIMIR



MENÚ



INICIO



ANTERIOR



SIGUIENTE



Prólogo

Antrozología – una disciplina en crecimiento

La antrozología, el estudio de las interacciones entre seres humanos y animales (HAI, por sus siglas en inglés), es una disciplina relativamente joven. Tuve la suerte de empezar a estudiar este campo en 1979, desde sus inicios. Ahora, más de 30 años después, tengo el placer de decir que la antrozología está disfrutando de lo que yo llamaría una adolescencia productiva respaldada por una creciente investigación original, gran parte de la cual se resume en este gran libro de bolsillo de WALTHAM®.

Mirando en retrospectiva, queda claro que el campo ha enfrentado una serie de obstáculos significativos en su camino hacia la madurez. La investigación en antrozología no es fácil. Las comparaciones transversales entre los dueños de mascotas y quienes no tienen mascotas inevitablemente traen aparejado el problema de la causalidad. Por ejemplo, ¿se deben las diferencias observadas en la salud de los dueños de mascotas y en las personas que no tienen mascotas verdaderamente a la influencia de las mascotas o el hecho de tener una mascota y gozar de mejor salud se relaciona independientemente con otros factores desconocidos que tienen que ver con el tipo de personas que eligen tener una mascota? Es difícil establecer estudios empíricos para demostrar el valor de tener una mascota o de las intervenciones asistidas con animales utilizando métodos tradicionales de investigación.

El “patrón oro” de la investigación clínica, la prueba doble ciego controlada por placebo, obviamente no es viable y la identificación de grupos de control adecuados para la comparación es invariablemente desafiante. Si bien las disciplinas más establecidas son respaldadas por el caudal de conocimiento y teoría y los métodos de investigación bien definidos, el estudio de las Interacciones entre animales y seres humanos comenzó con una idea, que la compañía de los animales podría ser buena para nosotros, y luego atrajo una combinación interdisciplinaria inusual de científicos e investigadores que aplicaron una serie de conceptos, teorías y metodologías al problema igualmente eclécticos. Esta característica del área fue parte de lo que hizo que sea atractivo para los que nos involucramos, pero es posible que hubiera parecido indefinido o no lo suficientemente riguroso, especialmente cuando se lo ve desde una perspectiva de disciplinas más maduras y establecidas. Es probable que esta percepción de imprecisión o de falta de rigor haya contribuido al lento paso de aceptación de los descubrimientos de la investigación sobre la interacción entre seres humanos y animales dentro de la ciencia y práctica biomédica popular.

Hasta hace poco, este campo no había identificado mecanismos plausibles que dieran fe de los beneficios reportados en relación con la compañía de animales. Afortunadamente, estudios recientes sobre los sistemas de apego de mamíferos sugieren un posible rol de las hormonas, oxitocina y arginina vasopresina, en la creación de lazos entre los seres humanos y animales y en la capacidad de que estos lazos nos protejan o reguarden de los efectos debilitantes del estrés.

Aún falta mucho trabajo por hacer en este área para revelar la base biológica del denominado lazo entre los seres humanos y los animales. Este enfoque podría ayudarnos a explicar algunos de los efectos medicinales y terapéuticos de las intervenciones asistidas con animales. Las manipulaciones experimentales de los niveles de oxitocina del cerebro han demostrado que provocan expresiones de confianza y respuesta en los seres humanos. Dado que tanto la confianza como la respuesta son precursores necesarios del éxito en la mayoría de las formas de asesoramiento y terapia, esto podría ayudarnos a dar cuenta del valor de incorporar animales como asistentes terapéuticos.

Quizás la barrera más grande para el desarrollo de la antrozología como campo de estudio haya sido la escasez general de financiamiento para la investigación. Por lo general, el éxito en la investigación biomédica se mide en términos de ediciones evaluadas por colegas en publicaciones científicas de alta calidad y por la capacidad de garantizar un financiamiento de la investigación a largo plazo de los respectivos organismos gubernamentales a cargo de otorgar subvenciones.

Desde sus comienzos, el campo de las Interacciones entre seres humanos y animales ha sido mantenido principalmente por el financiamiento, si bien generoso, esporádico de la industria de alimentos para mascotas. Si bien es probable que no hubiera podido ser desarrollado sin





Prólogo

Antrozología – una disciplina en crecimiento

este respaldo, la dependencia de este campo de montos limitados de financiamiento corporativo ha restringido, en el corto plazo, el tipo y alcance de la investigación conducida, y por ende sembró dudas acerca de la credibilidad de algunos descubrimientos importantes y desalentó a los jóvenes investigadores a seguir carreras en este área. Con el reconocimiento implícito de que el estudio de las Interacciones entre seres humanos y animales ahora amerita oficialmente el respaldo de los contribuyentes, la reciente asociación establecida entre WALTHAM® y el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver constituye un punto de referencia significativo y una fascinante nueva oportunidad para el campo.

Ciertamente aún quedan muchas preguntas sin contestar, muchas de las cuales se desarrollan en las páginas siguientes. En el área de animales y salud humana, existe la necesidad de estudios prospectivos a largo plazo que examinen los motivos por los cuales algunas de las relaciones entre seres humanos y mascotas son más o menos beneficiosas que otras. En otras palabras, porqué algunas de estas relaciones tienden a finalizar prematuramente en abandono, eutanasia u otras formas de renuncia a refugio para el animal, mientras que otras evocan profundos sentimientos de pérdida y pesar mucho tiempo después de la muerte del animal. ¿Puede la calidad de estas distintas relaciones relacionarse con sus beneficios? ¿Y cuál es el aporte del temperamento y comportamiento de cada animal en la duración e impacto de estos apegos?

Buscar respuestas a preguntas como estas ayudará a llevar la discusión más allá de las caracterizaciones simplísticas positivas o negativas, como por ejemplo, las mascotas como panacea universal en comparación con las mascotas como parásitos sociales o “sustitutos” inferiores en las relaciones interpersonales, hacia un entendimiento más matizado tanto de los beneficios y desafíos de estas asociaciones exclusivas entre seres humanos y animales. También se le debe dar consideración a la posibilidad de que los beneficios de tener una mascota para la salud son acumulativos a lo largo de la vida de las personas y podrían ser difíciles de detectar desde la perspectiva a corto plazo de la mayoría de los estudios.

El rol de los animales de compañía en el desarrollo humano también merece más atención. Por ejemplo, si bien una serie de estudios ha demostrado los efectos positivos de tener una mascota en el desarrollo de la empatía y de las habilidades prosociales de los niños, aún no sabemos si todos los niños se benefician de estas interacciones con las mascotas o si los efectos tienen que ver también con otros factores como la edad, el sexo y las circunstancias del niño.

Existen razones teóricas evolutivas para pensar que las jóvenes preadolescentes podrían estar preferentemente atraídas por las oportunidades de protección que brindan las mascotas, pero queda por ver si este grupo de niños generan mayores beneficios de desarrollo o beneficios más perdurables de sus interacciones con animales que otros niños.

Por último, la abrumadora mayoría de los estudios publicados sobre la interacción entre seres humanos y animales ha sido conducida en Europa o Norteamérica donde las actitudes de las personas y las relaciones con los animales podría diferir bastante de las de otras partes del mundo. Como se resalta en este volumen, se necesita en consecuencia nueva investigación para explorar tanto las similitudes como las diferencias en las interacciones interculturales entre seres humanos y animales.

Y a pesar de los desafíos que debió enfrentar en el camino, la antrozología continúa creciendo y ahora pareciera lista para ingresar a una nueva fase de desarrollo. Este libro oportuno e informativo de WALTHAM® ofrece una introducción perfecta a este campo de estudio, así como una valiosa guía de hacia donde es posible que vaya en el futuro. Debemos felicitar a los autores por producir una síntesis tan extraordinariamente breve y de fácil lectura.

James A. Serpell, MA, PhD

Marie A. Moore es Profesora de Ética Humana y Bienestar de Animales, Directora del Centro de Interacción entre Animales y la Sociedad de la Facultad de Medicina Veterinaria de la Universidad de Pennsylvania





WALTHAM®

Ciencia innovadora de alta calidad conducida con cuidado

Durante aproximadamente 50 años, WALTHAM® ha sido una autoridad líder dentro del campo de nutrición y cuidado de mascotas. La ciencia y publicaciones de WALTHAM® han sido fundamentales para la definición de los requisitos de nutrientes de especies de compañía y el entendimiento de la relación especial entre las mascotas y las personas.

Los científicos de WALTHAM® trabajan con las mascotas del Centro WALTHAM® para la Nutrición de Mascotas con el fin de conducir investigaciones que se concentran en las mascotas a fin de respaldar la unidad de cuidado de mascotas de Mars, Mars Petcare. WALTHAM® ha alcanzado significativos avances científicos en las áreas de nutrición, salud, bienestar y comportamiento de mascotas. En colaboración con institutos y expertos científicos de todo el mundo, el equipo de WALTHAM®, compuesto de cuidadores, científicos y adiestradores, respalda las marcas líderes de Mars Petcare incluyendo, entre otras: Whiskas®, Pedigree®, Trill®, Cesar®, Sheba®, Kitekat®, Aquarian®, Winergy®, Nutro®, Royal Canin y Banfield®.

En la actualidad, tener una mascota con quien compartir nuestras vidas es más importante que nunca. Los hogares que se han reducido debido a factores como la división o separación de la familia y un creciente segmento de la población que envejece significa que las mascotas son cada vez más importantes para el desarrollo saludable de los niños del lado del espectro de la edad y para un envejecimiento saludable del otro lado del espectro. La asociación pública-privada establecida entre el Centro WALTHAM® para la Nutrición de Mascotas y el instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver es un ejemplo de cómo la investigación de alta calidad sobre este campo se está expandiendo con mayor credibilidad y alcance entre las distintas disciplinas.

Este libro tiene la intención de ofrecer una valiosa introducción a las interacciones entre seres humanos y animales para todas las personas interesadas en las mascotas, desde las personas que comparten sus vidas con una mascota hasta las personas que trabajan en industrias relacionadas con mascotas o con alimentos para mascotas.

www.waltham.com





Introducción

Una relación mutua y dinámica

Los seres humanos han dependido de los animales desde el inicio de nuestras especies, pero no fue hasta recientemente que un campo de estudio conocido como Antrozooloología se creó para ayudarnos a entender mejor las relaciones entre las personas y los animales. La Antrozooloología, el estudio de las interacciones entre seres humanos y animales, intenta examinar una amplia gama de asociaciones de personas con animales, incluyendo los animales de la vida silvestre, mascotas, terapias con animales, animales para la agricultura, animales de zoológico y los animales de laboratorio.

Este libro se concentra exclusivamente en los animales de compañía y en las terapias con animales, a la vez que reconoce que interactuar con animales en entornos salvajes, zoológicos y granjas puede ser divertido y beneficioso. En este contexto, la interacción entre seres humanos y animales se refiere a las relaciones mutuas y dinámicas entre las personas y los animales y las maneras en que estas interacciones podrían afectar la salud y bienestar físico y psicológico de las personas y sus mascotas. Este concepto también ha sido denominado el lazo entre seres humanos y animales (HAB, por sus siglas en inglés) o el lazo entre seres humanos y animales de compañía (HCAB, por sus siglas en inglés).

El estudio de la interacción entre seres humanos y animales está en expansión. Este libro de bolsillo ofrece al lector una perspectiva general de este campo, las diversas áreas y temas que están siendo investigados y un panorama general de gran parte de la investigación reciente relacionada con los potenciales beneficios para la salud, sociales y emocionales de la compañía de animales. En el mismo se introducirán áreas de continua y creciente investigación, como la asociación de profesionales con especies de mascotas para obtener beneficios terapéuticos, los beneficios de las mascotas en las comunidades, los beneficios de tener una mascota para la salud y el rol que puede significar sacar al perro a caminar para incentivar la actividad física y el control de peso saludable en las mascotas y las personas.



Una asociación milenaria

Miles de años con el hombre

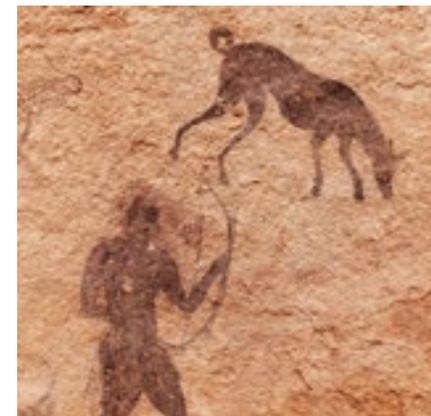
Durante miles de años, los animales han desempeñado un rol central en la vida de los seres humanos. Sabemos que desde tiempos lejanos, los animales de la vida silvestre y después los animales de agricultura han sido importantes para la provisión de alimentos y otros materiales, para el transporte y como parte de prácticas culturales y religiosas. Tener animales como mascotas, si bien siempre se pensó que era una práctica moderna relacionada con la opulencia y materialismo Occidental, no es ni nuevo ni se le atribuye principalmente al mundo Occidental. La evidencia sugiere que tener mascotas ha sido una práctica continuada en la historia de la humanidad.

En Israel y en Europa del Norte se han encontrado enterrados con humanos algunos de los restos arqueológicos más antiguos de perros domésticos y se estima que se originaron hace aproximadamente entre 11.000 y 14.000 años.

También se han encontrado en el Medio Oeste Norteamericano algunos perros enterrados con seres humanos similares, lo cual sugiere que los Americanos Nativos podrían haber mantenido perros como mascotas desde hace más de 8000 años. La evidencia de entierros en la Isla Mediterránea de Chipre respalda la idea de que los gatos, que durante años se creyó que habían sido domesticados en el antiguo Egipto hace aproximadamente 4000 años, han acompañado a los humanos por lo menos desde hace 9500 años. Existe amplia evidencia que respalda la popularidad de las mascotas en el antiguo Egipto, Grecia y Roma y nos permite establecer que los perros y gatos fueron mantenidos con frecuencia como mascotas

en los hogares imperiales de China y Japón.

En consecuencia, cuando se considera que mantener una mascota solo recibió una amplia aceptación en Europa y Norteamérica desde mediados hasta fines del siglo XVIII (hace menos de 300 años), queda claro que nuestras relaciones actuales con los animales de compañía constituyen la expresión más reciente de un lazo antiguo y duradero entre las personas y las mascotas.





Las mascotas y el desarrollo saludable de los niños

Beneficios sociales, emocionales y para la salud

El contacto con las mascotas está empezando a ser una fuente significativa de acompañamiento y bienestar para las personas de todas las edades. Sin embargo, las mascotas podrían desempeñar un rol especial en el desarrollo saludable de los niños. Y dados los cambios en las estadísticas demográficas, incluyendo las tasas de divorcio y la reducción en el tamaño de las familias en muchos países desarrollados, las mascotas podrían adquirir una mayor importancia en el desarrollo social y emocional dentro de las familias. Una estadística alarmante es que es más factible que los niños en Estados Unidos crezcan con una mascota que con un padre en sus hogares.

En las sociedades occidentales desarrolladas existe la creencia cultural de que las mascotas son beneficiosas para los niños. Se cree que enseñan el sentido de responsabilidad, desarrollan la empatía y promueven el interés por los animales y el mundo natural. Las familias con niños menores de 18 años comprenden aproximadamente el 40 por ciento de todos los dueños de mascotas en Estados Unidos y los animales figuran de manera prominente en los juguetes, libros, juegos, películas y programas de televisión para niños. La ciencia está comenzando a ser más rigurosa al momento de examinar los distintos roles que desempeñan las mascotas en la salud, desarrollo y bienestar de los niños.

Los estudios demuestran que los animales pueden actuar como "amortiguadores de estrés", como por ejemplo, pueden relajar



la angustia relacionada con la ansiedad provocada por distintas experiencias, reducir la percepción del dolor físico y emocional; tener un perro en particular podría promover estilos de vida más saludables y activos.

Las mascotas como miembros de la familia

Un aspecto del desarrollo socioemocional que ha recibido mucha atención incluye los lazos que los niños forman con las mascotas y el soporte social que estas relaciones pueden ofrecer.

Cuando se les preguntó, tanto los niños como los padres describieron a las mascotas como "miembros de la familia" y los niños por lo general se refieren a ellos como a sus "mejores amigos". Muchos niños buscan en sus mascotas soporte y consuelo.

Un estudio reveló que el 75% de los niños participantes de entre 10 y 14 años buscaban la compañía de sus mascotas cuando estaban tristes. Otro estudio conducido en el Reino Unido reveló que los niños por lo general clasificaban a sus mascotas más alto que ciertas relaciones con los seres humanos dentro de sus redes sociales y que veían a los perros y a los gatos como confidentes y proveedores de consuelo y soporte.

Las relaciones estrechas con perros y gatos también han sido relacionadas con el desarrollo de la empatía (es decir, la capacidad de identificarse con los sentimientos de otro y de "ponerse en el lugar del otro") y un comportamiento más positivo entre los niños (es decir, actuando con la intención de beneficiar a otros).

Si bien falta mucho por aprender acerca del rol que desempeñan las mascotas en el desarrollo socioemocional de los niños, se sabe que es más factible que los niños que no tienen hermanos menores tengan mascotas y que los padres han reportado que estos niños también juegan más y participan de actividades de cuidado con sus animales de compañía, sugiriendo que los más jóvenes o solo los niños podrían recibir los mayores beneficios de tener mascotas en sus hogares.

Reduciendo el estrés

La posibilidad de soporte social desempeña un rol significativo en la salud de los adultos (favor de referirse a la página 9) y se ha sugerido que las mascotas y otros animales también pueden proveer este tipo de soporte a los niños. La capacidad de reducir el estrés puede tener efectos inmediatos y positivos en la frecuencia cardíaca y en la presión sanguínea de los niños y adultos y se ha demostrado que la presencia de animales produce estos efectos entre las personas en todas las etapas de sus vidas en una serie de contextos. La capacidad de un animal de acompañar socialmente sin juzgar ha sido una de las explicaciones para el efecto tranquilizador de la presencia de un animal. Las visitas a los centros de asistencia médica pueden ser estresantes para los niños y las experiencias negativas a una edad temprana

podrían llevar al desarrollo de miedos en el largo plazo que se generalizan en otras situaciones. Se ha demostrado que la presencia de animales calma a los niños en este tipo de situaciones que provocan ansiedad. Al combinarse con la capacidad reportada de que aún las interacciones breves con un perro pueden reducir las percepciones físicas y emocionales de dolor en los niños que han debido atravesar por alguna cirugía (de 1 a 3 días antes de la interacción con un perro), estos resultados sugieren que el contacto con animales podría ser beneficioso para la salud y el bienestar de los niños de manera tangible y mensurable.





Promoviendo estilos de vida saludables

Las mascotas desempeñan un rol importante en la promoción de estilos de vida saludables en cuanto a actividad física y un control de peso saludable. La inactividad física en la niñez y la obesidad están generando cada vez más inquietud en los sectores a cargo de la salud pública en todo el mundo y hasta un tercio de los niños en los países desarrollados puede calificarse en la categoría de sobrepeso u obeso. Además, el estigma social que puede conllevar el sobrepeso coloca a los niños en mayor riesgo de desarrollar una serie de problemas de salud, incluyendo la diabetes del Tipo 2, la enfermedad cardiovascular y problemas hepáticos.

Las mascotas, y los perros en particular, pueden ayudar a promover la actividad física simplemente con su mera necesidad de hacer ejercicio o sus deseos de jugar. Algunos estudios han revelado mayores niveles de actividad física en los niños con familias con perros, y un estudio en Australia reveló que las probabilidades de que los niños más pequeños (5-6 años) de familias con perros tengan sobrepeso o sean obesos eran menores. La investigación también ha demostrado que es más probable que las madres embarazadas que tienen perros mantengan los niveles nacionales de actividad física preestablecidos con solo salir a caminar con sus perros.



Desarrollo cognitivo

El rol de los animales en el desarrollo cognitivo de los niños, incluyendo los aspectos como percepción, razonamiento, capacidad de tomar decisiones, atención, memoria y la adquisición del lenguaje es también un área de investigación científica. En el campo de las interacciones entre seres humanos y animales, una teoría popular denominada "biofilia" sugiere que los seres humanos pueden sentir una afinidad innata por los animales y el mundo natural.

La atención selectiva a los animales y a la naturaleza fue probablemente esencial en los inicios de la humanidad, cuya supervivencia dependía de su capacidad de encontrar recursos, perseguir a sus presas y esquivar a los depredadores. Esto podría ayudar a explicar porqué las intervenciones pueden utilizar animales para motivar y beneficiar a algunos niños (como por ejemplo, los que tienen trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), y podrían incluir también animales e imágenes de animales en la educación.

Desarrollo del lenguaje

El rol de los animales en el desarrollo del lenguaje es incierto, pero es interesante observar que los estudios han revelado que "perro" y "gato" son una de las palabras más utilizadas en el vocabulario de los niños. Estos términos también son los que los niños buscan mayormente en las enciclopedias. En un estudio sobre el uso de Internet por parte de niños holandeses, la "búsqueda de información sobre animales" era una de las descripciones más comunes de experiencias positivas en Internet. Estos descubrimientos podrían respaldar aún más la existencia de un interés humano innato en los animales y demostrar el poder de los animales para motivar y estimular el interés de los niños por aprender.

Alergias e Inmunidad

La evidencia sugiere también que la exposición de los niños a perros y gatos podría reducir la posibilidad de desarrollar ciertos tipos de reacciones alérgicas a ellos a medida que crecen y tener mascotas en el hogar también se ha relacionado con una mejor función inmune en los niños, tal como lo demuestran los índices de asistencia escolar debido a menores índices de ausencias relacionadas con enfermedades. Se cree que este beneficio en la asistencia escolar podría ser el resultado de los niños que viven en hogares con mascotas y que tienen sus sistemas inmunes "preparados" por la exposición a los microbios de las mascotas. Este efecto resultó particularmente contundente en los niños más pequeños (entre 5 y 8 años) y en algunos casos, los niños con mascotas llegaron a tener una asistencia escolar de aproximadamente tres semanas¹⁴.





Beneficios para la salud

Promoviendo el bienestar físico y mental

Compartir los momentos buenos y malos de la vida con una mascota puede ayudar a las personas a ser más felices y saludables. Algunas de las evidencias más sólidas de los beneficios de tener una mascota para la salud provienen de la investigación sobre la salud cardiovascular, la estimulación fisiológica (el efecto moderador de estrés por parte de los animales), la depresión, la ansiedad y el soporte social. En 1980, un revolucionario estudio demostró que existía una significativa asociación positiva entre tener una mascota y el tiempo de supervivencia un año después de la hospitalización a causa de ciertos tipos de enfermedades coronarias. Se evaluaron muchas variables psicológicas, pero solo tener una mascota y el soporte social surgió como indicador independiente de supervivencia un año después de un ataque al corazón.

De manera que ¿qué sucede con las relaciones con animales que crean estos efectos beneficiosos para la salud? Una teoría bien fundamentada es que las mascotas ofrecen soporte social y que este apoyo actúa como amortiguador contra el estrés diario. Las personas que comparten sus hogares con mascotas tienen respuestas psicológicas al estrés más saludables, incluyendo valores de referencia de frecuencia cardíaca y presión arterial más baja y demuestran una menor reactividad cardiovascular y una recuperación más rápida de los factores generadores de estrés más leves¹⁸.

Tener una mascota y las intervenciones asistidas con animales también han demostrado que ayuda a las personas a lidiar con los efectos psicológicos del estrés. Por ejemplo, en una muestra de hombres infectados con el virus VIH, aquellos que tenían mascotas reportaron un grado menor de depresión, especialmente si tenían un menor soporte



Además de producir una respuesta cardiovascular, el estrés psicológico también incrementa la eliminación de la hormona que produce el estrés del cuerpo, el cortisol, que a su vez suprime la función inmune¹⁵. Varios estudios han demostrado que la interacción con mascotas o las terapias con perros se relacionan con la reducción del cortisol y de la ansiedad reportada por las personas.

Estudios recientes sobre la base hormonal del lazo entre seres humanos y animales han demostrado picos de oxitocina en las personas y sus perros cuando interactúan positivamente. Esta hormona que “te hace sentir bien” también se libera cuando las

personas están en contacto físico cercano (como por ejemplo, las interacciones entre la madre y su hijo) y suprime la producción de cortisol.

Esta reducción en las hormonas que generan estrés podría explicar los sentimientos de relajación que las relaciones con animales pueden producir. En las personas que disfrutan de los animales, especialmente las que tienen soporte social limitado, las relaciones con los perros y gatos puede ayudarles a lidiar con el estrés y puede constituir el complemento saludable, compasivo y agradable de cualquier tratamiento médico.





Las mascotas y un envejecimiento saludable

Promoviendo la calidad de vida

En los países desarrollados grandes partes de la población están compuestas de adultos mayores. Los avances en el tratamiento de las enfermedades, así como en el conocimiento y educación acerca de la nutrición y estilos de vida, son por lo menos parcialmente responsables de este incremento en la longevidad. El "envejecimiento saludable" tiene que ver con el mantenimiento de la independencia y la calidad de vida, preservando el bienestar físico, mental y social.

Las personas en los países desarrollados pueden esperar vivir aproximadamente 80 años sin discapacidades significativas, y las mujeres en particular podrían hacerlo sin limitar su capacidad de cuidarse a sí mismas. En los Estados Unidos, la mayoría de las personas mayores de 65 años viven de manera independiente, y aproximadamente el 14% comparte sus vidas con sus mascotas. Las mascotas pueden ser un fuerte motivador para que los adultos mayores permanezcan activos, para salir de la casa y mantener su funcionalidad. Cuidar a una mascota

puede generar un fuerte sentido de tener un propósito en la vida.

No es sorprendente que muchos de los beneficios de interactuar con animales que han sido reportados en los niños y adultos también sean relevantes para los adultos mayores. Por cierto, los descubrimientos relacionados con un año de supervivencia después de un ataque al corazón cuando se tiene una mascota toman mayor significado a medida que uno envejece¹⁷.

El valor del soporte social de las mascotas podría ser aún más relevante para los adultos mayores porque a medida que uno envejece, las redes sociales y el acompañamiento que ofrecen podría debilitarse. En los adultos mayores con menos contactos sociales, un estudio reveló que las personas que tenían un fuerte apego a una mascota reportaron menores índices de enfermedades recientes que las que tenían menos apego. Los adultos con perros tienden a estar más activos físicamente que los que no lo tienen y mantienen su actividad física por más tiempo.

Las personas que no tienen perros podrían estar más físicamente activas caminando con perros que viven en refugios o con equipos de voluntarios a cargo de terapias con perros o del manejo de perros. Los resultados de dichos programas han demostrado mejoras en la velocidad de caminar y las distancias en los adultos mayores, con los participantes reportando que los perros sirven como motivadores para continuar en el programa más que caminar con la compañía de otras personas.





Las mascotas en la sociedad

Beneficiando a la comunidad

Cualquier persona que haya sacado a caminar a su perro en la ciudad o en los suburbios reconocerá que las mascotas hacen que las personas hablen entre ellas. Los animales son catalizadores poderosos de interacción social positiva entre muchos y diversos contextos y tienen la capacidad de crear conexiones que trascienden las diferencias raciales, culturales, físicas y socioeconómicas. Detenerse a hablar con otros dueños de perros o reunirse en el parque de perros son grandes maneras de conocer a los vecinos y ayudar a construir comunidades más saludables que estén mejor conectadas, que sean más seguras y más placenteras para vivir.

La investigación sobre los beneficios de las mascotas en la comunidad se ha concentrado en el concepto de capital social. El capital social puede ser más difícil de definir, pero ha sido referido como el pegamento que une a las personas y a sus comunidades y refleja el valor de todas las relaciones dentro de una comunidad.

El capital social se crea cuando las personas interactúan entre sí, por ejemplo trabajando como voluntarios, ayudando a los demás,

participando de los asuntos de la comunidad, trabajando en pos de los objetivos comunes o compartiendo conocimientos, contactos y recursos útiles.

Con estos ejemplos en mente, comienza a estar claro cómo algo como un parque local para perros podría fortalecer y contribuir a la estructura social de una comunidad ofreciendo oportunidades para desarrollar relaciones, compartiendo información útil,

intercambiando favores para cuidar a los perros (o saliendo a caminar con ellos), trabajando como voluntarios, comprometiéndose más cívicamente e interactuando con los funcionarios locales.

Los beneficios relacionados con los altos niveles de capital social incluyen menores tasas de mortalidad, mayores índices de autoevaluación del estado de salud, mejores índices del estado de salud en términos generales y una reducción de los trastornos mentales más comunes. La investigación conducida en otras áreas también ha identificado las asociaciones entre un capital

social sólido y la reducción en los delitos violentos, un desarrollo infantil positivo y una gestión comunitaria de calidad³¹.

Estos beneficios sociales de los animales en la comunidad se extienden más allá de los dueños de mascotas. La investigación en este área ha revelado que aún aquellas personas que no tienen mascotas en sus hogares creen que tener mascotas en la comunidad genera oportunidades para socializar con los vecinos, y que haber tenido una mascota en el pasado puede continuar ofreciendo efectos positivos en el largo plazo en la conexión social y sociabilidad.

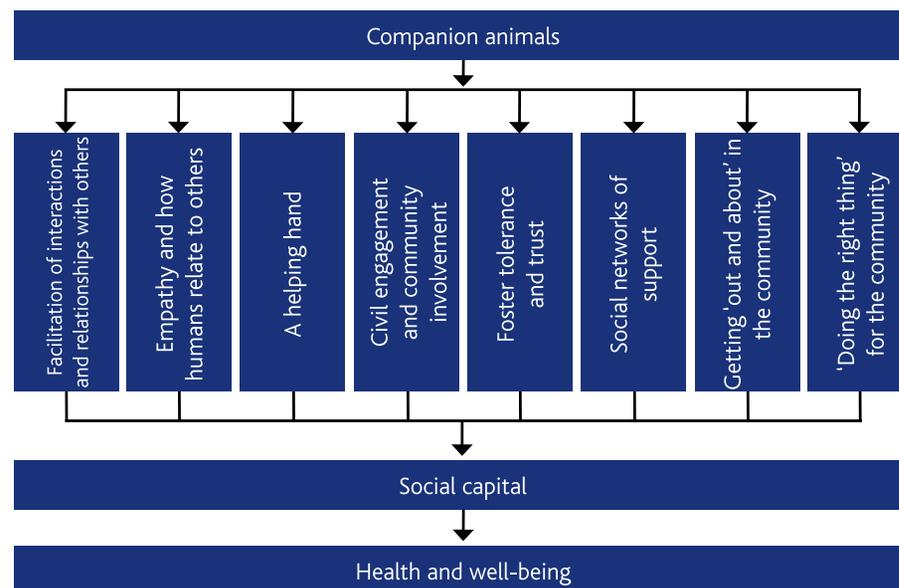


Figura 1. Modelo conceptual de la manera en que los animales de compañía promueven el capital social (Wood, L.J., Figura 2.2 (p. 28) de "Community Benefits of Human-Animal Interactions...the Ripple Effect," en McCordle, P. et al., Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, and Therapeutic Settings. Copyright © 2011 Paul H. Brookes Publishing Co., Inc. Baltimore. www.brookespublishing.com. Reimpreso con permiso).





Los animales en contextos terapéuticos

Intervención asistida con animales

La práctica moderna de incluir animales en programas diseñados para asistir en el tratamiento de trastornos físicos y psicológicos encuentra sus raíces en los escritos del psicoterapeuta infantil Boris Levinson, a fines de la década del 60 y del 70: "La mascota, de alguna manera, se convierte en un espejo en el que el niño se considera querido y deseado no por lo que debería ser o podría haber sido sino por lo que es".

Intervención asistida con animales (IAA)

Si bien el término terapia asistida con animales (TAA) o zooterapia se utiliza por lo general para describir cualquier situación en la que un animal se lleva a un entorno terapéutico, la definición técnica de TAA es mucho más limitada y específica.

Cuando se aplica correctamente, la terapia asistida con animales se refiere a un programa en el que un animal es incluido intencionalmente como parte de un plan de tratamiento personalizado, con objetivos específicos, que tiene la intención de obtener mejoras mensurables y documentadas en el funcionamiento físico, social, emocional o cognitivo de los seres humanos. Los programas que son más informales y que principalmente se ocupan por mejorar la calidad de vida se categorizan como actividades asistidas por animales (AAA). Los programas de visitas de mascotas, que ahora son comunes en los hospitales, hogares de ancianos y entornos similares, encajarían dentro de esta categoría. El término intervención asistida con animales (IAA) es un término más generalizado que se utiliza para referirse tanto a los programas de TAA como a los programas AAA.

En la actualidad, las intervenciones asistidas con animales se practican con personas en todas las etapas de la vida y se pueden encontrar en todos los entornos de cuidado de la salud médica o mentales concebibles así

como en las escuelas, universidades, lugares de trabajo, centros comunitarios, centros de detención juvenil y prisiones.

La lógica para la creación de intervenciones asistidas con animales o la introducción de animales en estos contextos tiende a incluir algunos beneficios potenciales que ya se han presentado (como por ejemplo, la reducción del estrés o angustia, ofreciendo soporte social, incrementando la motivación, creando un sentido comunitario y facilitando las interacciones sociales), pero también podrían tener el objetivo de asistir con cambios de comportamiento o facilitando la adquisición de nuevas capacidades.

Para promover el cambio de comportamiento y facilitar el desarrollo de mejores capacidades sociales, una serie de intervenciones asistidas con animales utilizan las lecciones de comportamiento contenidas en métodos de adiestramiento de animales basados en recompensas positivas. Los participantes de estos programas aprenden a adiestrar a los animales (por lo general a perros) compensando los comportamientos correctos (aquellos que el participante/adiestrador está tratando de inculcar) e ignorando los comportamientos incorrectos o no deseados.

Los facilitadores especializados dentro de estos programas pueden hacer paralelismos entre los efectos del comportamiento descontrolado de los animales y las consecuen-

cias sociales del comportamiento desenfrenado entre las personas, mientras que los animales ofrecen respuestas inmediatas y no ambiguas tanto a las formas agradables de interacción como a las desagradables.

La participación en estos programas se ha relacionado con una reducción en el comportamiento negativo (es decir, agresión/desobediencia) y mejoras en la función social (como por ejemplo, el uso de un tono adecuado de voz, una mejor relación entre pares).

Se presume que los beneficios obtenidos a partir de estas intervenciones derivan, en parte, de su capacidad de demostrar un comportamiento y consecuencias de comportamiento adecuados y la oportunidad de que los participantes puedan aprender y practicar comportamientos alternativos sin miedo a la crítica o al rechazo -que puede ocurrir en las interacciones entre seres humanos. Los programas como estos tienen una particular relevancia y han sido implementados en centros de educación especial, tratamientos domiciliarios y centros correccionales.

A pesar de que este libro se concentra principalmente en los gatos y perros, las intervenciones que incluyen caballos también son bastante comunes. A estos programas por lo general se hace referencia como a equinoterapias, equitación terapéutica o hipoterapia. La hipoterapia se diferencia de otros tipos de programas equinos en el sentido que es aplicada específicamente por fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y del habla que utilizan el movimiento del caballo para ayudar a los pacientes a mejorar sus capacidades motrices, el funcionamiento neurológico y la capacidad de procesar los estímulos sensoriales.

Otras intervenciones asistidas con equinos tienen aplicaciones de más amplio alcance y han sido diseñadas para ayudar a las personas con sus discapacidades cognitivas, físicas y emocionales. Los programas de equitación terapéutica incluyen, por lo general, pacientes que aprenden específicamente a montar o a cuidar de los caballos como forma de mejorar las áreas de autoestima, responsabilidad, liderazgo y comunicación.





Animales de asistencia

Los animales de asistencia sirven para ayudar con el funcionamiento físico y cada vez más, psicológico, de las personas a su cargo. Los animales de Asistencia, Guía, de Señalización de Sonidos y de Servicio son por lo general perros que han sido individualmente adiestrados para ofrecer asistencia a una persona con discapacidad. El rol de estos animales es realizar algunas de las funciones y tareas que la persona no puede realizar como consecuencia de su discapacidad.

A pesar de que la compañía de un animal de asistencia puede ofrecer a la persona a su cargo algunos beneficios sociales o psicológicos, el rol principal de un animal de asistencia es ofrecer asistencia funcional, no tratamiento. En muchos países, los animales de asistencia son definidos y protegidos por las leyes que permiten que las personas a su cargo los lleven a lugares comerciales donde las mascotas por lo general tienen prohibido el acceso. Estas protecciones por lo general no se aplican a las terapias con animales.

Se cree que la práctica moderna de utilizar animales de asistencia se originó en Alemania en 1916, cuando una escuela de adiestramiento estableció el uso de perros para guiar a los veteranos alemanes que quedaron ciegos luego de la Primera Guerra Mundial.

A pesar de que probablemente el rol más reconocido de los animales de asistencia es como perros de guía de aquellas personas con discapacidad visual, en la actualidad, los perros y otros animales (como por ejemplo

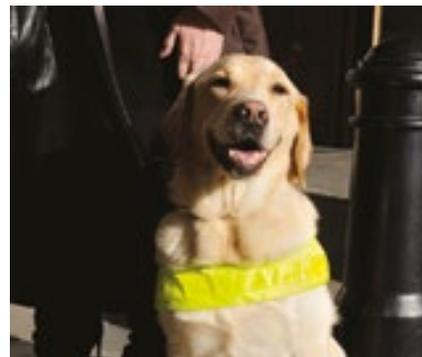
los caballos miniatura) ayudan a las personas con una amplia variedad de condiciones y discapacidades para que puedan llevar vidas más plenas e independientes.

Recientemente se ha descubierto que algunos perros pueden predecir la ocurrencia de convulsiones o identificar caídas en los niveles de azúcar en la sangre de las personas con diabetes y se los puede adiestrar para alertar a las personas a su cargo antes de que estas situaciones se tornen peligrosas. La investigación constante muestra una promesa en la capacidad de algunos perros de detectar ciertos tipos de cáncer como melanomas o cáncer de vejiga.

A pesar de que los animales de asistencia no son considerados mascotas, se pueden crear lazos extremadamente cercanos entre estos animales y las personas a las que asisten. Los estudios que investigan los beneficios psicológicos de los perros de asistencia han revelado que estas relaciones pueden mejorar la autoestima y el bienestar psicológico, además de ofrecer oportunidades de interacción social y mayor integración comunitaria.

Consideraciones sobre el bienestar de los animales

Idealmente, la asociación de asistencia debería ser una interacción mutuamente beneficiosa. Con el fin de garantizar el bienestar de los animales de asistencia, es fundamental que se satisfagan las necesidades de salud y comportamiento del animal.



Tendencias emergentes con poblaciones especiales

Las circunstancias sociales y los avances en la ciencia y la medicina han intensificado el entendimiento y conciencia pública de los trastornos como los trastornos del espectro autista (TEA) en los niños y los trastornos de estrés posttraumático (TEPT) en los veteranos de guerra.

La prevalencia de estos trastornos, combinado con su capacidad de perjudicar el funcionamiento de manera significativa y la escasez de tratamientos eficientes validados científicamente ha resultado en un creciente rol de las terapias con animales y de los animales de asistencia para ayudar a la personas con estas condiciones.

Trastornos del Espectro Autista (TEA)

Se ha demostrado que en los niños con autismo, las intervenciones asistidas con animales y equinos han facilitado las mejoras en áreas críticas como el funcionamiento social, la concentración y atención, las conductas prosociales y menor absorción en sí mismo y las conductas estereotipadas.

Se necesita con urgencia programas que puedan asistir a los niños con TEA en las clases principales y los investigadores en Australia están probando un programa innovador que enseña a los niños con TEA a cuidar de cerdos de Guinea e interactuar con ellos como puente al desarrollo de mejores capacidades de interacción con sus compañeros de clase³⁶.





Las mascotas en el aula

Mayor aprendizaje de los niños

Trastorno de estrés postraumático y veteranos de guerra que regresan a sus hogares

Los veteranos que regresan de la guerra tienen dificultad para reintegrarse a la vida civil y están en riesgo de padecer el trastorno de estrés postraumático (TEPT), un trastorno de ansiedad que puede ocurrir luego de la exposición a un evento amenazante para la vida. Los síntomas de TEPT pueden incluir enojo, pesadillas o insomnio, hipervigilancia, recuerdos recurrentes o sentimientos de revivir el evento traumático y entumecimiento emocional y aislamiento social.

Estos síntomas tienen la capacidad de limitar severamente la capacidad del veterano y pueden poner un tremendo estrés en las familias. Actualmente, los perros de servicio son adiestrados para ayudar a los veteranos a lidiar con distintos síntomas del TEPT. Los

perros de servicio pueden ayudar a evitar el aislamiento social e incrementar los sentimientos de seguridad acompañando al veterano a lugares públicos y alertando cuando se acerca otra persona o manteniendo una barrera de espacio personal colocándose entre el veterano y los desconocidos que se acercan. Además, se están desarrollando nuevos programas terapéuticos que unen a los veteranos con perros de refugio para trabajar en el adiestramiento de obediencia básica e incrementar la posibilidad de adopción del perro o para entrenar a los perros a convertirse en animales de servicio para otros veteranos que regresan a sus hogares. Trabajar con perros ofrece a los veteranos una estructura y un renovado sentido de tener un objetivo en la vida, a la vez que ayuda a los perros de refugio a encontrar un nuevo hogar.

En los últimos años, las escuelas han empezado a utilizar programas educativos que utilizan animales con el objetivo de ayudar a mejorar las habilidades motrices de los alumnos, las habilidades de comunicación y lectura a la vez que aprovechan los efectos calmantes o motivadores que producen los animales.

Los estudios sobre los beneficios educativos de incluir animales en las aulas han demostrado que ante la presencia de un perro es más factible que los niños en preescolar sigan las indicaciones y realicen ciertas tareas que requieren habilidades motrices (como por ejemplo, terminar una pista de obstáculos) más rápidamente, pero sin sacrificar la precisión. La presencia de un perro también se relaciona con un mejor desempeño en las tareas de desarrollo cognitivo (como por ejemplo, relacionar una imagen con otra imagen similar). También se han demostrado mejoras en la comunicación entre los alumnos y entre la maestra y los alumnos, así como una disminución en los comportamientos extremos (tanto agresivos como de aislamiento) y una mayor atención dirigida a la maestra cuando los perros están presentes en la clase.

Programas de lectura

También se han introducido una serie de programas con el objeto de promover las habilidades de lectura de los alumnos dándoles oportunidades de leerle a los perros en voz alta. La lógica detrás de estos programas es que la presencia de un perro puede reducir la ansiedad de un niño con respecto a leer en voz alta, mientras que el perro sirve como audiencia que no juzga y no critica la práctica de lectura del niño. Algunas personas dedicadas a la educación y desarrollo infantil

han demostrado escepticismo acerca de la capacidad de estas intervenciones de mejorar significativamente los niveles de lectura (en parte debido a la falta de indicaciones o críticas constructivas provistas a los niños). Se necesita una evidencia más contundente que confirme los prometedores informes iniciales.

Educación especial

La educación especial, en particular, ha observado los efectos calmantes de los animales en la reducción del comportamiento disruptivo en el aula. A pesar de que la evidencia sobre la eficiencia de estos programas es limitada, pareciera existir un consenso general de que la presencia de animales puede reducir los arrebatos emocionales, la agresión y otros comportamientos no deseados, lo cual está respaldado por resultados similares obtenidos en otros entornos⁴⁰.

A pesar de que se pueden encontrar animales en las aulas de todo el mundo como compañeros de soporte educativo, no está claro por qué la mera presencia de un animal tranquilo y amigable se relaciona con una amplia serie de beneficios educativos, emocionales y de comportamientos.

Los investigadores en este área han especulado con que, además de reducir el estrés y la ansiedad, los animales podrían ayudar a los niños a concentrar su atención o podrían





Vidas más saludables y felices juntos

Manteniendo estilos de vida saludables

ofrecer cierto tipo de motivación para aprender o lograr alguna tarea.

En vista de la prevalencia del trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) en algunos países, los resultados relacionados con las mejoras en la atención y concentración podrían tener una particular importancia en el desarrollo de futuros programas educativos para niños con esta condición.

Los diversos beneficios para la salud de realizar actividad física regularmente están bien documentados e incluyen menores índices de enfermedades cardiovasculares, de la diabetes del Tipo 2, de la depresión y de ciertos tipos de cáncer. Estudios recientes han indicado que es más factible que los dueños de perros que sacan a caminar a sus mascotas alcancen los lineamientos nacionales de actividad física preestablecidos. Desde una perspectiva de salud pública, promover la actividad de sacar a caminar al perro como una manera de alcanzar los lineamientos de actividad física es atractivo debido al alto porcentaje de personas que comparten sus vidas con perros, la facilidad y el bajo costo de participar en la actividad de caminar con el perro y el tipo de actividad física de intensidad moderada que ello implica .



Aún un modesto incremento en el tiempo de caminar con el perro (90 minutos por semana) podría producir reducciones en nuevos casos de muchas condiciones relacionadas con estilos de vida sedentarios (como por ejemplo, la coronariopatía, la diabetes, el cáncer de colon) y podría resultar en significativos ahorros en el cuidado de la salud . Los estudios han indicado menores tasas de obesidad en las personas que salen a caminar con sus perros . Para las personas de todas las edades, tener un perro en su vida podría ser un gran motivador para llevar una vida activa juntos.





Desarrollando relaciones duraderas y felices

Una asociación exitosa

Los cimientos de una relación larga y duradera con una mascota se crean cuando se tiene cuidado al momento de elegir la mascota adecuada y satisfacer todos los requisitos de bienestar de esa mascota asegurando que esté bien socializada, adiestrada, alimentada y cuidada tanto cuando esté sana como cuando esté enferma.

Selección de mascotas

Elegir la mascota adecuada según la situación de vivienda, entorno, futuros planes, nivel de actividad, estilo de vida, presupuesto y tiempo disponible del futuro dueño de la mascota es críticamente importante. Por ejemplo, si un dueño viaja mucho o tiene tiempo limitado, una mascota que necesita mucho cuidado y atención podría no ser la mejor opción. Informarse acerca de las necesidades, ciclos de vida y temperamentos de las distintas especies y razas ayudará a las personas a tomar decisiones informadas. Es importante entender las necesidades nutricionales, de comportamiento y de salud de cualquier especie de mascota con el fin de garantizar que su bienestar no esté comprometido.

La elección no termina con decidir qué tipo o raza de mascota se desea o aprender acerca de sus necesidades. También es importante pasar tiempo con una mascota antes de decidir traerla a la familia. Como es el caso de las personas, las mascotas son individuos con personalidades y temperamentos exclusivos. Aún entre los animales de un mismo pedigrí (o hasta los de la misma camada) existen grandes variaciones individuales. Elegir simplemente una raza con reputación afable (como por ejemplo un Golden Retriever) no garantiza que sea la ideal para una familia o situación de vida en particular.

Socialización

Facilitar la socialización adecuada, especialmente de los cachorritos y gatitos, es crítico para garantizar el bienestar a largo plazo de una mascota. Las mascotas que no sociabilizan adecuadamente no se pueden relajar ni disfrutar de la vida y hasta los eventos menores las estresan con frecuencia. Es mucho menos probable que los perros y los gatos que no socializan mucho sean mascotas gratificantes y están en creciente riesgo de eutanasia debido a problemas de comportamiento.

Adiestramiento

Además de la socialización, el adiestramiento es particularmente importante para los perros. Si se espera que un perro se comporte de determinada manera, como ir a hacer sus necesidades afuera, entonces los dueños deben enseñarles a cumplir con esas expectativas de manera satisfactoria. Las clases de obediencia y las clases de cachorros están disponibles en todos lados, así como los libros de instrucciones y otros recursos. Además de enseñarles la obediencia básica, las clases grupales ofrecen excelentes oportunidades para que la mascota pueda socializar. El adiestramiento es una gran forma de desarrollar un lazo entre los dueños y sus mascotas.





Nutrición

Ofrecer a las mascotas una dieta sana y nutritiva de alta calidad es importante para garantizarles una larga vida saludable. Las dietas ideadas para las personas rara vez contienen el balance nutricional que necesitan los perros y gatos de manera que es mejor evitar darles "alimentos para personas". Algunos ingredientes que se consumen en los alimentos de consumo humano podrían ser tóxicos para gatos y perros, incluyendo el chocolate, uvas, pasas de uva y cebollas. Una manera de garantizar que las mascotas reciban todos los requisitos de nutrientes esenciales es suministrándoles una dieta elaborada completa y balanceada. En la mayoría de los casos, las dietas se basan en décadas de investigación y experiencia científica y son cuidadosamente diseñadas para proporcionar la cantidad adecuada de nutrientes según la etapa de vida o estilo de vida de una mascota.

Cuidado veterinario

Al igual que las personas, las mascotas necesitan cuidado médico y dental regularmente. Las vacunas son especialmente importantes para los cachorritos y gatitos, pero se requieren en intervalos regulares para las mascotas de todas las edades. Los controles regulares y los cuidados preventivos para evitar dirofilariasis y pulgas también ayudan a cuidar la salud y bienestar de la mascota. La enfermedad periodontal es una de las enfermedades más comunes en los perros y puede resultar en dolor, pérdida de dientes e infecciones crónicas. El cuidado dental no solo ayuda a evitar la enfermedad periodontal sino que también puede ser beneficioso para la salud de la mascota en general.



Ejercicio y juego

Que las mascotas tengan la oportunidad de jugar es fundamental para mantener a las mascotas saludables.

Tener una relación feliz y saludable también significa tomarse el momento para jugar y divertirse juntos. Divertirse juntos ayuda a desarrollar un lazo entre una persona y su mascota, enriqueciendo su relación.

Haciendo ejercicios con los perros

Idealmente, los perros deberían ejercitar por lo menos dos veces por día y la cantidad de ejercicios depende de la raza, tamaño, edad y estado de salud de los perros, así como de los factores externos como temperatura y condiciones climáticas. En los días de calor es una buena idea hacer que la mascota realice sus ejercicios temprano en la mañana y durante las horas de la noche cuando baja el calor. Para que el ejercicio sea interesante tanto para los perros como para sus dueños, se pueden combinar caminatas regulares con actividades como correr, nadar, excursionismo u organizar días de juego con otros perros. El simple hecho de dejar el perro afuera podría no significar que el perro ejercite lo suficiente ya que muchos perros no ejercitan con la suficiente intensidad salvo que el dueño los estimule.

La mayoría de los perros están familiarizados con juegos comunes como jugar a lanzar la pelota, pero los deportes caninos como la agilidad, flyball y estilo libre canino están creciendo en popularidad.

Dichas actividades no solo ofrecen a los perros una estimulo mental y actividad física, sino que ofrecen oportunidades a los dueños de incrementar su propia actividad física.

Sugerencias para que los perros ejerciten

- Salir a caminar o a correr con su dueño.
- Nadar, cuando sea seguro hacerlo, o piletas de hidroterapia.
- Juegos interactivos con otros perros de tamaño y temperamento adecuado.
- Lanzar juguetes diseñados para que los perros los puedan atrapar (no se recomienda el uso de palos o piedras ya que podrían lesionar o romper los dientes del perro).
- Los deportes caninos como entrenar la agilidad y la obediencia pueden ser un método útil y social de incrementar la actividad física tanto de los perros como de sus dueños.





Manteniéndose seguro con las mascotas

Algunos consejos prácticos

Haciendo ejercicios con los gatos

Los gatos pueden hacer ejercicio estimulando su instinto de caza. Por lo general los gatos no ejercitan por sí mismos. Los gatos pueden disfrutar de la oportunidad de jugar y, en el caso de los gatos que viven dentro de un hogar, jugar podría ser la principal forma de ejercicio. Muchos juguetes para gatos que están disponibles comercialmente permiten la participación activa de los dueños, pero artículos de bajo costo de la vida cotidiana como bolsas de papel y cajas de cartón también podrían ser los favoritos del gato.

Sugerencias para que los gatos ejerciten

- El uso de juguetes por lo general tiene mucho éxito, especialmente los juguetes del tipo caña de pescar y los pequeños juguetes que pueden arrojarse para que los gatos los puedan perseguir, como pelotas de ping-pong.
- A los gatos les encanta esconderse y luego saltar de manera que meter juguetes

a través de los orificios de una caja es una buena manera de lograr que el gato quiera jugar.

- Los gatos se aburren rápidamente de los juguetes familiares de manera que es importante proporcionarles la mayor variedad posible.
- Algunos gatos aman los rompecabezas de alimentos en los que tienen que interactuar con una pelota u otro dispositivo para que puedan sacar piezas de alimentos secos.
- Los gatos están fisiológicamente aptos para lapsos de actividad corta y rápida en lugar de un ejercicio sostenido. En consecuencia, es mejor organizar sesiones cortas de juego en lugar de optar por períodos prolongados.
- Las estructuras como los postes para escalar y rasguñar también pueden ayudar como ejercicio estimulante.

Interactuar con otras mascotas y otros animales puede ser una fuente de felicidad y podría ofrecer ventajas psicológicas y para la salud tanto a niños como a adultos. Es importante, sin embargo, considerar estos beneficios junto con los desafíos de tener una mascota. Algunos de los riesgos más notables de tener una mascota incluyen las mordidas de animales y las enfermedades zoonóticas. Por suerte, la aplicación de algunas técnicas simples reducirá estos riesgos significativamente.

Lesiones con animales

Las mordidas de animales y las caídas relacionadas con las mascotas podrían ocasionar lesiones y si bien la mayoría son menores y no requieren atención médica, los niños y las personas mayores son más vulnerables a lesionarse seriamente con las mordidas y caídas, respectivamente. Parte de permanecer seguros con las mascotas implica el entendimiento de que cada animal es un individuo, con distintos gustos, fastidios y miedos. El dueño de un perro nunca debe asumir que cierto tipo de interacción que su mascota disfruta o tolera podría ser igualmente aceptable para la mascota de otra persona.

Algunas recomendaciones para adultos

Muchas personas no son conscientes o malinterpretan el comportamiento de un animal. Educar a los padres y a los dueños de mascotas acerca de por qué un animal muerde tiene el potencial de reducir sustancialmente las lesiones relacionadas con los animales.

- Antes de tener una mascota, los nuevos dueños deben consultar con un profesional (como por ejemplo un veterinario o adiestrador de animales) para ayudar a determinar la mejor opción para su estilo de vida y entorno.
- Los niños y los bebés nunca deben dejarse con un perro sin supervisión y las interacciones entre los niños y los perros deben supervisarse de cerca. Cualquier perro es capaz de morder. Aún los que no muestran signos de agresión pueden morder si se los asusta o se los hierre accidentalmente (como por ejemplo si se les pisa la cola).

- Las mascotas que envejecen pueden tener dolores o tener los sentidos disminuidos, lo cual podría hacerlos menos tolerantes y más propensos a asustarse o a sentirse amenazados.
- Las mascotas podrían dar pocas indicaciones de que están enfermas o que sienten dolor y una condición médica subyacente como el dolor dental puede ocasionar cambios en el comportamiento de las mascotas. Las mascotas que muestran cambios repentinos en el comportamiento deben ser examinadas por un veterinario.
- La esterilización y la castración podrían no tener un gran efecto en relación con la agresión de los perros, a pesar de que podría ser bueno hacerlo por otros motivos.
- Por lo general a los niños se los muerde en relación con una conducta protectora, como por ejemplo, un perro que protege sus alimentos, sus juguetes, su territorio, sus cachorritos u otros artículos de importancia para éste. Los niños y los perros





deben mantenerse alejados cuando hay alimentos de por medio (aún la “comida humana”) y se debe enseñar a los niños a no acercarse a perros desconocidos o a perras con sus cachorros.

- Muchas personas podrían no tener conciencia o malinterpretar el comportamiento o lenguaje corporal de un animal. Una cola que se menea, o un vientre expuesto no necesariamente indica amabilidad o deseo de interacción. Aprender las posturas caninas y felinas más comunes y las señales puede ser altamente beneficioso para la seguridad tanto de las personas como de las mascotas.

Algunas recomendaciones para los niños

- Al interactuar con las mascotas, se gentil, habla suavemente, respeta la necesidad de la mascota de estar sola y de dormir y comer sin que la interrumpan.
- Siempre pide permiso a un pariente o al dueño de la mascota antes de tocar a una mascota.
- Al igual que las personas, los animales sienten dolor y no les gusta que les muevan sus orejas o que toquen su pelo o que las molesten.
- No persigas ni acorralas a la mascota. Deja que venga a ti.
- Entiende y presta atención a las señales de advertencia que dan los animales (bufido, gruñido, aislamiento, rugido) y sabe cuando debes dejarlos solos.

- Si una mascota muestra temor o se aleja, entonces tú debes hacer lo mismo. Evita el contacto directo con los ojos ya que esto puede resultar amenazante para algunos perros.
- Nunca molestes o le quites un juguete o su comida a un perro.
- Nunca le pegues, patees, grites o actúes de manera amenazante con respecto a ningún animal.
- Todos los animales, como los seres humanos, pueden morder o rasguñar si se los provoca.
- Siempre lava tus manos después de interactuar con una mascota.

Zoonosis

La zoonosis es una enfermedad que puede ser transmitida de los animales a los seres humanos. A pesar de que los perros y gatos pueden tener una variedad de enfermedades y parásitos que se pueden transmitir a las personas, el riesgo de contraer una enfermedad por tocarlos o tener una mascota es menor. Algunas poblaciones, como las mujeres embarazadas, los niños menores de cinco años o las personas que tienen su sistema inmune comprometido como pueden ser las personas con tratamientos contra el cáncer, los receptores de trasplantes de órganos o las personas con VIH/SIDA podrían tener un riesgo un poco mayor. A fin de minimizar la posibilidad de contraer una infección zoonótica las personas deben lavarse sus manos siempre después de estar en contacto con un animal y evitar el juego duro con las mascotas para evitar mordidas o rasguños que pudieran infectarse.



Alergias

Pocas personas podrían tener alergia a las mascotas con alguna rinitis/conjuntivitis (“fiebre del heno”), asma, eczema atópico y urticaria.

Ser alérgico a los perros y gatos no necesariamente significa una vida sin mascotas. Los alergistas y especialistas en inmunología podrían prescribir soluciones médicas y existen además muchos cambios de estilo de vida que podrían ayudar a minimizar los síntomas alérgicos, como por ejemplo:

- Mantener a las mascotas lejos de los dormitorios y de los muebles tapizados.
- Quitar los tapetes y alfombras del hogar, que pueden atrapar alérgenos.
- Algunos estudios han indicado que bañar a una mascota todas las semanas puede reducir significativamente la presencia de alérgenos.
- Cepillar a las mascotas regularmente también puede ayudar a eliminar los alérgenos. Sin embargo, esto lo debe hacer afuera alguien que no sea alérgico.





El fin de la relación

Lidiando con la pérdida de una mascota

Perder una mascota es por lo general uno de los aspectos más difíciles de compartir la vida con mascotas. Las mascotas podrían sucumbir a una enfermedad, trauma o envejecimiento. Los dueños podrían sufrir la pérdida si deben renunciar a una mascota o si deben llevarlas a otro hogar (como por ejemplo, cuando una persona mayor debe ingresar a un hogar de ancianos que prohíbe las mascotas) o cuando se desconoce el destino de la mascota (como por ejemplo, cuando la mascota se escapa o la roban). Como cada persona y cada mascota son diferentes, las respuestas de cada persona ante la pérdida de un animal de compañía también lo son. No son solo las personas las que experimentan la pérdida; otras mascotas en la familia también podrían mostrar síntomas de dolor (pérdida del apetito, languidez, vocalizaciones). Entender el potencial impacto de perder una mascota es el primer paso importante al momento de acompañar a alguien en su duelo.

Muchas personas consideran que sus mascotas son un miembro de la familia y, sin embargo, no hay rituales culturalmente definidos y aceptados para hacer el duelo por la pérdida de una mascota.

Afortunadamente, existe un creciente reconocimiento acerca de la importancia de las mascotas en las vidas de las personas y esto ha resultado en una mayor disponibilidad de recursos para quienes están enfrentando la muerte de una mascota. Una rápida búsqueda a través de Internet generará enlaces a organizaciones que se especializan en ofrecer información sobre la pérdida de mascotas y recursos para enfrentarla, líneas directas en caso de pérdida de mascotas y productos que honren la memoria de las mascotas que ya no nos acompañan.

Localmente no es poco común encontrar grupos de soporte y terapeutas que se concentran en duelos de mascotas y veterinarios que pueden dirigir a las personas a estos terapeutas y otros recursos.

Aquellas personas que han perdido a sus mascotas generalmente expresan la necesidad de hablar acerca de su experiencia y de que sus sentimientos sean reconocidos y aceptados por los demás. La mayor disponibilidad de recursos ha facilitado que las personas que deben enfrentar la pérdida de una mascota encuentren comprensión y respaldo.





Concentración en el futuro

Un mejor mundo para las mascotas y sus personas

A través de la historia, la relación entre los seres humanos y las mascotas ha sido uno de los lazos más exclusivos y duraderos del mundo. Esta especial relación beneficia tanto a los seres humanos como a las mascotas y va más allá de un simple compañerismo. Las personas ven a sus mascotas como miembros importantes de sus familias: son amigos, compañeros de juego y protectores que brindan amor, seguridad y alegría a los seres humanos. A su vez, es nuestra responsabilidad ayudar a hacer un mundo mejor para las mascotas cuidándolas y ofreciéndoles hogares que les brinden amor, seguridad y alegría, un buen cuidado de su salud y nutrición y un adiestramiento y socialización adecuados.

No solo las mascotas alegran las vidas de las personas que las rodean, interactuar con las mascotas ofrece beneficios reales y tangibles a las personas y sus comunidades. Los trabajos iniciales sobre la Interacción entre seres humanos y animales han proporcionado una evidencia interesante de que las mascotas podrían, por ejemplo, promover una mejor salud física y psicológica de sus dueños, incentivar el desarrollo socioemocional de los niños, mejorar el aprendizaje en clase, facilitar estilos de vida más activos y saludables, ayudar a mantener o mejorar la funcionalidad de los adultos mayores y proporcionar respaldo emocional en una amplia serie de contextos en los que la vida se torna desafiante.

La investigación sobre la Interacción entre seres humanos y animales está disfrutando de un período de expansión sin precedentes y la calidad y complejidad de los estudios está creciendo simultáneamente con el campo. Estas condiciones se deben, en parte, a nuevos tipos de investigadores que se han unido al estudio de la Interacción entre seres humanos y animales (como por ejemplo, neurocientíficos) y a la formación de colaboraciones sin precedentes. Por ejemplo, la asociación público y privada entre el Centro WALTHAM® para la Nutrición de Mascotas y el Instituto Nacional de Salud Infantil y

Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, que ha respaldado este campo a través de una serie de actividades y recursos, incluyendo un programa de subvenciones multimillonario disponible para la investigación sobre la Interacción entre seres humanos y animales.

El campo de Interacción entre seres humanos y animales ha sido recientemente revigorizado con la creciente disponibilidad de fondos de investigación, los avances tecnológicos en neurociencia y una infusión de nuevos académicos, ideas y métodos. A medida que el campo ingresa en esta nueva fase de desarrollo, continuará desarrollando el trabajo realizado inicialmente para crear una base de evidencia más contundente para los efectos reportados acerca de los beneficios de tener una mascota. Como parte de esto, el campo continuará expandiendo su concentración más allá de los países occidentales desarrollados y explorará los roles que la cultura, la etnicidad y la geografía desempeñan en las percepciones de los animales y la práctica de tener mascotas. Se necesita una base más sólida para convencer a las autoridades médicas y otras acerca de los beneficios físicos y psicológicos que se pueden generar cuando las mascotas y las personas comparten sus vidas o interactúan en un contexto terapéutico y para garantizar





Referencias

y proteger a los consumidores en relación con los servicios terapéuticos.

Las autoridades necesitan ver esta evidencia para convencerse de que las mascotas desempeñan un rol en nuestras vidas beneficioso para las personas pero también para las crecientes comunidades más sanas y para reducir los costos de salud a nivel nacional. El lazo entre los seres humanos y las mascotas es especial y, como líder en el campo de investigación de la Interacción entre seres humanos y mascotas, WALTHAM® está dedicado a celebrarlo a través de sus programas y asociaciones que destacan los beneficios de tener una mascota.

1. **Serpell, J.A., & Paul, E.S. (2011)** Pets in the family: An evolutionary perspective. In C. Salmon & T. Shackelford (Eds.), *The Oxford Handbook of Evolutionary Family Psychology* (pp. 297-309). Oxford: Oxford University Press.
2. **Serpell, J.A. (2011)** Historical and cultural perspectives on human-pet interactions. In P. McCardle, S. McCune, J. Griffin, L. Esposito & L. Freund (Eds.), *Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, & Therapeutic Settings* (pp. 11-22). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
3. **Covert, A., et al (1985)** Pets, early adolescents and families. *Marriage and Family Review*, 8, 95-108.
4. **McNicholas, J. (2001)** Children's representations of pets in their social networks. *Child: Care, Health and Development*, 27(3), 279-294.
5. **Melson, G.F. (2011)** Principles for human-animal interaction research. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Human Health* (pp. 13-33). Washington, DC: American Psychological Association.
6. **Sobo, E.J. et al (2006)** Canine visitation (pet) therapy: Pilot data on decreases in child pain perception. *Journal of Holistic Nursing*, 24(1), 51-57.
7. **Owen, C.G. et al (2010)** Family dog ownership and levels of physical activity in childhood: Findings from the child heart and health study in England. *American Journal of Public Health*, 100(9), 1669-1671.
8. **Timperio, A. et al (2008)** Is dog ownership or dog walking associated with weight status in children and their parents? *Health Promotion Journal of Australia*, 19, 60-63.
9. **Westgarth, C. (2012)** Dog ownership during pregnancy, maternal activity, and obesity: A cross-sectional study. *PLoS ONE* 7(2): e31315. doi:10.1371/journal.pone.0031315.
10. **Katcher, A. and S. Teumer (2006)** A 4-year trial of animal-assisted therapy with public school special education students. In A.H. Fine (Ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. San Diego, CA, Academic Press: 227-242.
11. **DeLoache, J.S. et al (2011)** How very young children think about animals How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health (pp. 85-99). Washington, DC: American Psychological Association.
12. **Beck, A.M. (2011)** Animals and child health and development. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (Eds.), *Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, and Therapeutic Settings* (pp. 43-52). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
13. **Valkenburg, P., & Soeters, K. (2001)** Children's positive and negative experiences with the Internet: An exploratory survey. *Communication Research*, 28(5), 652-675.
14. **McNicholas, J. et al (2004)** Beneficial effects of pet ownership on child immune function. Paper presented at the 10th International Conference on Human-Animal Interactions, Glasgow, Scotland.
15. **Friedmann, E. et al (2011)** Physiological correlates of health benefits from pets. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction of Child Development and Human Health* (pp. 163-182). Washington, DC: American Psychological Association.





16. **Friedmann, E. et al (1980)** Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95(4), 307-312.
17. **Friedmann, E., & Thomas, S.A. (1995)** Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American Journal of Cardiology*, 76(17), 1213-1217.
18. **Allen, K. et al (2001)** Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension*, 38, 815-820.
19. **Kikusui, T. et al (2006)**. Social buffering: Relief from stress and anxiety. *Philosophical Transactions of The Royal Society B (Biological Sciences)*, 361, 2215-2228.
20. **Kikusui, T. et al (2006)**. Social buffering: Relief from stress and anxiety. *Philosophical Transactions of The Royal Society B (Biological Sciences)*, 361, 2215-2228.
21. **Siegel, J. et al (1999)**. AIDS diagnosis and depression in the Multicenter AIDS Cohort Study: The ameliorating impact of pet ownership. *AIDS Care*, 11(2), 157-170.
22. **Souter, M.A., & Miller, M. D. (2007)**. Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoos*, 20(2), 167-180.
23. **Barker, S.B. et al (2010)**. Exploratory study of stress-buffering response patterns from interaction with a therapy dog. *Anthrozoos*, 23(1), 79-91.
24. **Odendall, J., & Meintjes, R. (2003)**. Neurophysiological correlates of affiliative behavior between humans and dogs. *Veterinary Journal*, 165(3), 296-301.
25. **Barker, S.B., & Dawson, K.S. (1998)**. The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services*, 49(6), 797-802.
26. **Uvnas-Moberg, K. et al (2011)**. Promises and pitfalls of hormone research in human-animal interaction. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 53-81). Washington, DC: American Psychological Association.
27. **APPA. (2009)**. 2009-2010 National Pet Owners Survey. Greenwich, CT: American Pet Products Association.
28. **Garrity, T. F. et al (1989)**. Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoos*, 3(1), 35-44.
29. **Thorpe R.J. et al (2011)**. Dog walking as physical activity for older adults. In R. A. Johnson, A. M. Beck & S. McCune (Eds.), *The Health Benefits of Dog Walking for Pets People* (pp. 75-88). West Lafayette, Indiana: Purdue University Press.
30. **Johnson, R. A. (2011)**. Animal-assisted interventions in health care contexts. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 183-192). Washington, DC: American Psychological Association.
31. **Wood, L. et al. (2009)**. Living Well Together: How Companion Animals Can Help Strengthen Social Fabric: Petcare Information & Advisory Service Pty Ltd and the Centre for the Built Environment and Health (School of Population Health), The University of Western Australia.
32. **Wood, L. J. et al (2007)**. More than a furry companion: The ripple effect of companion animals on neighborhood interactions and sense of community. *Society and Animals*, 15, 46-56.
33. **Nagasawa, M., & Ohta, M. (2010)**. The influence of dog ownership in childhood on the sociality of elderly Japanese men. *Animal Science Journal*, 81, 377-383.
34. **Allen, K. (1996)**. The value of service dogs for people with severe ambulatory disabilities. *Journal of the American Medical Association*, 275(13), 1001-1006.
35. **Mader, B. et al (1989)**. Social acknowledgement for children with disabilities: Effects of service dogs. *Child Development*, 60, 1529-1534.
36. **O'Haire, M. et al (2010)** Guinea pigs as classroom pets. *The SCAS Journal*, Winter 2010, 11-13.
37. **Gee, N.R. et al (2009)**. Preschoolers' adherences to instructions as a function of presence of a dog and motor skills task. *Anthrozoos*, 22, 267-276.
38. **Gee, N.R. et al (2007)**. The role of therapy dogs in speed and accuracy to complete motor skills tasks for preschool children. *Anthrozoos*, 20(4), 375-386.
39. **Gee, N.R. (2011)**. Animals in the classroom. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Sposito & L. S. Freund (Eds.), *Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, & Therapeutic Settings* (pp. 117-137). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
40. **Kotrschal, K., & Ortbauer, B. (2003)**. Behavioral effects of the presence of a dog in a classroom. *Anthrozoos*, 16(2), 147-159.
41. **Anderson, K.L., & Olson, M.R. (2006)**. The value of a dog in a classroom of children with severe emotional disorders. *Anthrozoos*, 19(1), 35-49.
42. **Esteves, S.W., & Stokes, T. (2008)**. Social effects of a dog's presence on children with disabilities. *Anthrozoos*, 21(1), 5-15.
43. **Bauman, A. et al. (2011)**. International perspectives on the epidemiology of dog walking. In R. A. Johnson, A. M. Beck & S. McCune (Eds.), *The Health Benefits of Dog Walking for Pets & People*. West Lafayette, IN: Purdue University Press.
44. **Johnson, et al. (2011)**. Future directions in dog walking. In R. A. Johnson, A. M. Beck & S. McCune (Eds.), *The Health Benefits of Dog Walking for Pets & People* (pp. 181-191). West Lafayette, Indiana: Purdue University Press.
45. **Headey, B., & Grabka, M. (2011)**. Health correlates of pet ownership from national surveys. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 153-162). Washington, DC: American Psychological Association.
46. **Coleman, K.J. et al (2008)**. Physical activity, weight status, and neighborhood characteristics of dog walkers. *Preventive Medicine*, 47, 309-312.





James Serpell es Profesor de Marie A. Moore de Ética Humana y Bienestar Animal en la Facultad de Medicina Veterinaria, Universidad de Pennsylvania, donde dirige también el Centro para la Interacción de Animales y la Sociedad (CIAS, por sus siglas en inglés).

El Sr. Serpell obtuvo su Licenciatura en zoología de la Universidad College London en 1974 y su PhD en conducta animal de la Universidad de Liverpool en 1980. En 1985 estableció el Grupo de Investigación sobre Animales de Compañía en la Universidad de Cambridge antes de ocupar su cargo actual en 1993 en la Universidad de Pennsylvania, donde dicta clases sobre ética veterinaria aplicada a la conducta y bienestar de perros y gatos, el desarrollo de las actitudes de los seres humanos en relación con los animales y el historial e impacto de las relaciones entre seres humanos y animales. Además de publicar más de 100 artículos y capítulos de libros sobre estos temas y temas relacionados, es autor, editor o coeditor de varios libros incluyendo *Animals & Human Society: Changing Perspectives* (1994), *The Domestic Dog: Its Evolution, Behavior & Interactions with People* (1995), *In the Company of Animals* (1996), and *Companion Animals & Us* (2000).

Sandra McCune es gerente del programa de investigación sobre la Interacción entre seres humanos y animales (HAI, por sus siglas en inglés) del Centro WALTHAM® para la Nutrición de Mascotas (WCPN, por sus siglas en inglés).

Sandra McCune se unió a WALTHAM® en 1993 luego de finalizar su PhD en comportamiento y bienestar de gatos en la Universidad de Cambridge. Luego de calificar como Enfermera Veterinaria en Irlanda, obtuvo su título en zoología (con especialización en fisiología) en Trinity College, Dublín, antes de dirigirse a Cambridge. Sandra tiene a su cargo diversos proyectos de investigación sobre distintos aspectos de la Interacción entre seres humanos y animales en países como Estados Unidos, Suecia, el Reino Unido, Austria, Alemania y Australia. También es líder científica en la asociación pública-privada que Mars-WALTHAM® ha creado con el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, uno de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos. La asociación se estableció en 2008 a fin de promover la investigación sobre la Interacción entre seres humanos y animales. Sandra ha escrito varios trabajos de investigación y capítulos de libros sobre diversos aspectos de la conducta, cognición, bienestar y nutrición de los gatos y la interacción entre seres humanos y animales. Es coeditora y coautora de varios libros sobre la Interacción entre seres humanos y animales, incluyendo *Animals in Our Lives* (2010), *How Animals Affect Us* (2010) and *The Health Benefits of Dog Walking for Pets and People* (2011).

