

Día Mundial del Perro: la ciencia confirma que convivir con ellos mejora la salud física y emocional

Cada 21 de julio se conmemora el Día Mundial del Perro, una fecha que invita no solo a celebrar a uno de los animales de compañía más presentes en los hogares chilenos, sino también a reflexionar sobre el compromiso que implica su cuidado. En las últimas décadas, la ciencia ha demostrado que la convivencia entre personas y perros va mucho más allá del afecto: fortalece la salud física, contribuye al bienestar emocional y genera beneficios mutuos tanto para los humanos como para los propios animales.

Diversas investigaciones internacionales han evidenciado que interactuar con un perro puede favorecer la liberación de oxitocina —conocida como la “hormona del vínculo”— y reducir los niveles de cortisol, relacionado con el estrés. Además, convivir con un perro fomenta hábitos saludables, como realizar actividad física diaria, mantener rutinas y fortalecer las relaciones sociales, especialmente en niños, adultos mayores y personas que viven solas.

Para Carlos Calvo, psicólogo y académico de la Universidad del Alba, este conocimiento ha permitido cambiar la forma en que entendemos la relación entre las personas y sus mascotas.

“Hoy sabemos que el perro dejó hace mucho tiempo de ser simplemente un animal de compañía. La evidencia científica demuestra que establece vínculos afectivos profundos con las personas y que esa relación tiene efectos medibles sobre la salud, disminuyendo el estrés y favoreciendo el bienestar emocional.”

El experto explica que este beneficio no ocurre únicamente en las personas.

“Cuando compartimos tiempo con nuestros perros, los paseamos, jugamos o simplemente interactuamos con ellos, ambos experimentamos respuestas fisiológicas positivas. Es un beneficio mutuo que se ha construido durante miles de años de convivencia entre ambas especies.”

Mucho más que una mascota

Actualmente los perros cumplen múltiples funciones en la sociedad. Además de ser animales de compañía, participan en terapias asistidas, colaboran en labores de búsqueda y rescate, apoyan a personas con discapacidad, trabajan junto a equipos policiales y son capaces de detectar determinadas enfermedades gracias a su extraordinario sentido del olfato.

Sin embargo, Cecilia Echeverría, decana de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la misma casa de estudios, advierte que estos beneficios solo son posibles cuando existe una tenencia responsable.

“Un perro necesita alimentación adecuada, controles veterinarios periódicos, vacunación, desparasitación, ejercicio diario, estimulación y tiempo de calidad con su familia. No basta con darle techo y comida; también requiere interacción, cuidados y compromiso durante toda su vida.”

En ese sentido, los expertos enfatizan que el Día Mundial del Perro también representa una oportunidad para visibilizar problemáticas como el abandono, el maltrato y la reproducción

Día Mundial del Perro: la ciencia confirma que convivir con ellos mejora la salud física y emocional

irresponsable, situaciones que siguen afectando a miles de animales en Chile.

Un compromiso que beneficia a toda la sociedad

La tenencia responsable no solo mejora la calidad de vida de los perros. También contribuye a prevenir enfermedades zoonóticas, disminuir accidentes por animales abandonados, fortalecer la convivencia comunitaria y promover una relación más respetuosa entre las personas y los animales.

“Cada vez entendemos mejor que la relación entre humanos y perros ha sido una de las alianzas más exitosas de la historia de la evolución. Hoy la ciencia confirma que cuidar adecuadamente de ellos también significa cuidar nuestra propia salud física y emocional. Por eso, más que celebrar una fecha, este 21 de julio es una invitación a asumir la responsabilidad que implica compartir la vida con un perro”, explica Cecilia Echeverría. “Celebrar el Día Mundial del Perro también significa reflexionar sobre el abandono y el maltrato. La mejor forma de homenajearlos es promoviendo una tenencia responsable”, puntualiza la académica.

y tú, ¿qué opinas?

Anuncio Patrocinado