



# Tener un perro tiene beneficios para el corazón, la mente y el alma de las personas

El Colegio Médico Veterinario de Chile fortalece la importancia del vínculo con tu mascota, a partir de la tenencia responsable

En el marco del Día Mundial del Perro, la Comisión Nacional de Tenencia Responsable de Mascotas del Colegio Médico Veterinario de Chile (Colmevet), refuerza cuatro beneficios positivos que la relación puede tener para las personas, siempre considerando el bienestar del animal.

“Queremos destacar que en el Día Mundial del Perro no solo celebramos la lealtad incondicional de nuestros compañeros, sino también el impacto positivo que tienen en nuestra vida, especialmente en nuestra salud. Al respecto, estudios científicos respaldan que los sentimientos positivos por nuestro perro, son buenos para el corazón, la mente y el alma”, detallan en Colmevet.

## 1. Corazón sano y presión arterial controlada:

Tener un perro puede ser tu mejor aliado para un corazón más fuerte, salir a caminar con él y acariciarlo, son simples acciones que disminuyen tu presión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

## 2. Adiós estrés y bienvenidas las endorfinas:

Tu perro puede ayudarte como un

antidepresivo natural, abrazarlo, reír con sus travesuras o conmoverte con su ternura, esas solas interacciones liberan endorfinas, disminuyendo el estrés y la ansiedad.

## 3. Combate la soledad y fomenta la conexión social:

Los perros pueden ser un puente para nuevas amistades y alivio de la soledad. Por ejemplo, sacarlo a pasear te anima a conocer gente y construir nuevas amistades. Además, su presencia constante combate tu soledad.

## 4. Aumenta la actividad física y mejora el ánimo:

Has pensado cuántas horas pasas activo gracias a tu perro. La necesidad de pasear a tu perro te impulsa a una vida más activa, lo que se traduce en mejor estado físico y ánimo. Un círculo virtuoso, con menos sedentarismo, tendrás más energía y más bienestar para ti y tu mascota.

El Colegio Médico Veterinario de Chile recuerda que todos estos beneficios deben venir acompañados con tenencia responsable de mascotas, considerando la implantación de microchip y su inscripción en el Registro Nacional de Mascotas, controles permanentes con tu médica o médico veterinario, vacunaciones y desparasitaciones al día, esterilización para evitar camadas inesperadas y el abandono. No olvides pasear con correa y recoger sus heces, entre otros. El bienestar y cuidado de tu perro, también será el tuyo.