

Por qué convivir con un gato es bueno para la salud mental

El 20 de febrero se celebra el Día Mundial del Gato, fecha que busca reconocer el vínculo positivo entre los felinos y los seres humanos. La conmemoración, instaurada en memoria de Socks, el célebre gato de la familia Clinton, pone en evidencia los múltiples beneficios que estos animales aportan al bienestar físico y emocional de las personas.

Cada vez más investigaciones científicas coinciden en que convivir con gatos tiene efectos favorables sobre la salud mental. Según la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) y la Asociación Americana de Medicina Veterinaria, el 84% de los dueños de gatos reconoce un impacto positivo en su bienestar emocional. La compañía felina contribuye a disminuir la ansiedad, ofrece apoyo emocional en momentos de crisis y proporciona una sensación de estabilidad afectiva.

Los gatos destacan por su independencia y afecto moderado, lo que permite consuelo sin exigir atención constante, algo especialmente valorado por perso-



nas sometidas a estrés o presión emocional. Estudios de Health Harvard Publishing señalan que la presencia de un gato en el hogar se asocia con menor tensión y mayor estabilidad emocional, mientras que el 62% de los encuestados reporta reducción de la ansiedad gracias a la tranquila

compañía de su mascota.

Los mecanismos biológicos detrás de estos efectos incluyen la liberación de oxitocina durante las caricias, conocida como la "hormona del afecto", tanto en el humano como en el felino. Laura Elin Pigott, profesora de Neurociencias en la Universidad South

Bank de Londres, explica que la interacción debe respetar la comodidad del gato: "Si el gato se siente seguro, la oxitocina fluye; si está incómodo o forzado, este proceso disminuye".

El ronroneo, que vibra entre 25 y 150 Hertz, tiene efectos terapéuticos: ayuda a relajar, redu-

cir la presión arterial y disminuir la frecuencia cardíaca. También estimula la producción de endorfinas y serotonina, fortaleciendo el vínculo emocional entre el cuidador y su gato.

Estudios de la Universidad de Ginebra y Harvard indican que convivir con gatos puede ralentizar el deterioro cognitivo en adultos mayores, favoreciendo la memoria y la comunicación. Asimismo, la rutina de cuidado diario aporta sentido de propósito y estimula la socialización, mientras que la exposición temprana a alérgenos felinos en niños podría reducir la probabilidad de desarrollar alergias.

En situaciones de soledad o crisis emocional, los gatos se convierten en compañeros espontáneos y naturales, brindando apoyo sin necesidad de entrenamiento. Para muchas personas, compartir la vida con un gato no solo proporciona compañía, sino que constituye una forma placentera de cuidar la propia salud mental, integrando alegría y bienestar en la vida cotidiana.