

# EL IMPACTO DEL VÍNCULO ENTRE HUMANOS Y ANIMALES

## LAS MASCOTAS SON FAMILIA

Una encuesta del Instituto de Investigación del Vínculo entre Humanos y Animales (Human Animal Bond Research Institute, HABRI) reveló que el 95 % de los dueños de mascotas de todo el mundo consideran a su mascota como parte de la familia. Las mascotas tienen un impacto tan poderoso en el bienestar humano que muchos dueños están dispuestos a realizar cambios significativos en su estilo de vida por ellas, como cambiar de trabajo o de vivienda.

En un mundo donde tantas cosas nos dividen, el vínculo entre humanos y animales es universal, sin importar países ni culturas.

## LAS MASCOTAS MEJORAN LA SALUD MENTAL



Alivian el estrés <sup>1</sup>  
y la ansiedad <sup>2</sup>



Mejoran el estado de ánimo <sup>3</sup>  
y combaten la depresión <sup>4</sup>



Reducen el  
aislamiento social <sup>5</sup>



Brindan ayuda a largo plazo  
a quienes se enfrentan a  
problemas de salud mental <sup>6</sup>

## LAS MASCOTAS MEJORAN LA SALUD FÍSICA



Reducen la presión  
arterial y el colesterol <sup>7</sup>



Aumentan la  
actividad física <sup>8</sup>



Amortiguan las respuestas  
físicas al estrés <sup>9</sup>



Aumentan la  
longevidad <sup>10</sup>

## LAS MASCOTAS SON UNA FUERZA POSITIVA

Las mascotas son conectores importantes, unen a las personas, crean comunidad y mejoran los barrios. Una investigación del HABRI reveló que el 75 % de los dueños de mascotas coinciden en que las mascotas ayudan a unir a personas de diferentes condiciones sociales y el 63 % coincide en que tener una mascota facilita la conexión con las personas.

Como profesional del sector de las mascotas, usted es testigo del poder que tienen las mascotas para unir a las personas y compartir un profundo amor por ellas. Quienes ayudan a los dueños de mascotas a alimentarlas y cuidarlas también contribuyen a una buena causa, y juntos podemos fortalecer el vínculo entre humanos y animales para el beneficio de todos.



Para obtener más información sobre la investigación del vínculo entre humanos y animales y el papel fundamental de los animales de compañía en la sociedad, visite [www.HABRI.org](http://www.HABRI.org).

1. S. B. Barker, J. S. Khisel, N. L. McCain, C. M. Schubert, and A. K. Pandurangi, "Exploratory study of Stress-Buffering response patterns from interaction with a therapy dog," *Anthrozoos*, vol. 23, no. 1, pp. 79-91, 2010. <https://habricentral.org/resources/8295> 2. Shiloh, S., Sorek, G., & Terkel, J. (2003). Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety, stress, and coping*, 16(4), 387-395. 3. Kalenkoski, C.M., Korankye, T. Enriching Lives: How Spending Time with Pets is Related to the Experiential Well-Being of Older Americans. *Applied Research Quality Life* 17, 489-510 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09908-0> 4. Friedmann, E., Thomas, S. A., & Son, H. (2011). Pets, depression and long term survival in community living patients following myocardial infarction. *Anthrozoos*, 24(3), 273-285. <https://habricentral.org/resources/26235> 5. Wood, Lisa, et al. "The pet factor-companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support." *PLoS one* 10.4 (2015): e0122085. 6. Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K., & Rogers, A. (2016). Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition. *BMC psychiatry*, 16(1), 152. 7. Levine, G. N., Allen, K., Braun, L. T., Christian, H. E., Friedmann, E., Taubert, K. A., ... & Lange, R. A. (2013). Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 127(23), 2353-2363. 8. Christian, H., Bauman, A., Epping, J. N., Levine, G. N., McCormack, G., Rhodes, R. E., ... & Westgarth, C. (2018). Encouraging dog walking for health promotion and disease prevention. *American journal of lifestyle medicine*, 12(3), 233-243. 9. Allan, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic medicine*, 64(5), 727-739. 10. Mubanga, M., Byberg, L., Nowak, C., Egenvall, A., Magnusson, P. K., Ingelsson, E., & Fall, T. (2017). Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death—a nationwide cohort study. *Scientific reports*, 7(1), 1-9.