

## DIRECTORIO

**Dr. José Ángel Córdova Villalobos**

Secretario de Salud

**Dr. Mauricio Hernández Ávila**

Subsecretario de Prevención y Promoción a la Salud

**Dr. Miguel Ángel Lezana Fernández**

Director General del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

**Dr. Cuauhtémoc Mancha Moctezuma**

Director del Programa de Salud del Adulto y el Anciano

## AUTORES

**MVZ. Mónica Aguilar Lozano**

**Dr. Javier Alfredo Calleja Olvera**

**Lic. Enf. Erica Tania Chaparro González**

**Dra. María Esther Lozano Dávila**

**MVZ. Jocelyn Santoyo Liahut**

## COAUTORES

**Dr. Carlos Humberto Álvarez Lucas**

**Dra. Lylia Berthely Jiménez**

**Dr. Rafael Camacho Solís**

**Dr. Carlos Humberto Gámez Mier**

**Dr. Lorenzo Fuentes**

**Dr. Leopoldo Fco. Javier Casillas**

**Dr. Raúl Mena López**

**Dra. Yolanda Moreno Castillo**

**Dra. Yolanda Osio Figueroa**

**Dr. Armando Pichardo Fuster**

**Gral. Brigada Dr. Víctor M. Rico Jaime**

**Dr. Antonio Rosales Piñón**

## CRÉDITOS

**Foto. Cortesía: Lic. Enf. Erica Tania Chaparro González**

## AGRADECIMIENTOS

**Dra. Araceli Arévalo Balleza**

**T.S. Rogelio Archundia González**

**C. Evangelina Escobar Moreno**

**Lic. Ger. Edgar Alejandro García Fuentes.**

**Lic. Ger. Lucía Mercedes Medina Sevilla**

Subsecretaría de Prevención y Promoción a la Salud  
Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades  
Programa Nacional de Atención al Envejecimiento  
Publicación del Comité Nacional de Atención al Envejecimiento

Si desea mayor información favor de comunicarse a:  
Tels: (55) 26 14 64 39 y (55) 2614 64 40  
E – mail: adulto\_anciano@salud.gob.mx  
www.salud.gob.mx

SECRETARIA DE SALUD  
© 2010 CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS  
PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES.

Guía de Consulta para el Médico de Primer Nivel de Atención  
Selección de Mascotas para la Persona Adulta Mayor

ISBN

Coordinadores de Obra:  
Dra. María Esther Lozano Dávila.  
Dr. Javier Alfredo Calleja Olvera.  
Lic. En Enf. Erica Tania Chaparro González.

Calle: Benjamin Franklin # 132 , 2º . piso.  
Col: Escandón 2ª sección.  
Del: Miguel Hidalgo. México D.F. 11800

# Selección de Mascotas para la Persona Adulta Mayor

Programa Nacional de Atención al Envejecimiento

## INTRODUCCIÓN

Los seres humanos y los animales por tradición han convivido desde tiempos inmemorables, la historia puede remontarnos 40,000 años atrás durante la época glacial, cuando los humanos convivían con lobos; desde hace 10,000 años aproximadamente, se demuestra que el hombre tiene una relación especial con felinos. Muchos animales han sido domesticados a través del tiempo, en general para beneficio del ser humano, siendo utilizados como alimento, protección, transporte, fines bélicos, experimentación e investigación, etc., sin embargo esta relación se ha modificado a tal grado que algunos de estos animales han superado este papel para convertirse incluso en parte integral de las familias humanas.

Desde hace varias décadas los animales se comenzaron a utilizar con otro fin; la terapia con mascotas; esto se ha convertido en una práctica común entre grupos de voluntarios en algunos países, desde hace ya algunas décadas. Como un concepto acuñado de los programas de terapia animal tradicionales, la terapia de mascotas avanza un paso más allá alentando la adopción de mascotas para adultos mayores y aquellos con capacidades diferentes. Como un acercamiento interactivo para mejorar la calidad de vida, las mascotas proveen la compañía, seguridad y conexión que muchos necesitan.

Las personas mayores suelen sufrir depresión asociada al aislamiento y la soledad, además de sentir que ya no pueden ocuparse de nadie; todo ello como resultado de la pérdida de sus seres queridos, de su independencia social y económica. Muchas personas mayores, deben hacerle frente a la viudez y a la vida en soledad, incluso lejos de su familia y amigos, sin estar preparado para ello. Por lo tanto, estas personas no eligen sino que están condenadas a vivir solas y aisladas, algo que puede hacer a la vida mucho más triste y angustiante.

En México no se cuenta con evidencia de los beneficios que obtiene un adulto mayor cuando convive con mascotas; sin embargo Estados Unidos ha realizado investigaciones serias al respecto donde exponen su experiencia, indicado que la convivencia con mascotas

en pacientes cardíacos puede mejorar la calidad de vida del individuo. También refieren que al establecerse una conexión emocional con un animal, se mejoró la salud mental, lo cual suele llevar a la mejoría de la salud física.

Tener un animal doméstico proporciona una gran cantidad de beneficios para mucha gente. El compañerismo, está sin duda en el tope de esta lista, cuando hablamos de una persona mayor que ha quedado sola, estas ventajas se pueden extender para muchos, más de lo que se podría imaginar.

Es necesario mencionar que para la elección de una mascota se deben conocer las necesidades y las expectativas de la persona que va a compartir su vida con un animal. Nadie puede ser obligado a tener una mascota si no lo desea, ello terminaría con verdaderas complicaciones tanto para el adulto mayor como para el destino de su futuro compañero.

## OBJETIVO

Proporcionar al personal de salud una guía que facilite la orientación tanto al adulto mayor como a la familia respecto a la recomendación de una mascota, o en su caso, la utilización de terapia asistida con animales.

## IMPLICACIONES DEL ENVEJECIMIENTO

La gran mayoría de las sociedades han considerado al anciano como un individuo vulnerable, incapaz de valerse por sí mismo y en muchas ocasiones como un lastre, concepto que hasta la fecha no se ha visto transformado de manera radical. Esto convierte al anciano en una amenaza por considerarse económicamente no productivo y en consecuencia dependiente. Esta imagen ha sido introyectada en la mente de la población, situación que favorece que la familia no considere al adulto mayor como parte importante de su núcleo por su poca capacidad económica, relegándolo hasta el grado del

abandono. Debemos sumarle que al envejecer se pueden arrastrar consigo enfermedades, principalmente las crónicas degenerativas. Además la tecnología ha hecho la vida más agradable pero al mismo tiempo tiene implicaciones serias como el sedentarismo.

El envejecimiento conlleva a grandes cambios de tipo económico, social, psicológico y hasta cultural dentro de los cuales se encuentran:

- Jubilación
- Pérdidas familiares y de amigos
- En muchos casos pérdida de la autonomía económica
- Cambios en el plan de vida no previstos
- Cambios propios en el organismo
- Poca infraestructura para responder a las necesidades que va presentando
- Concepción social desvirtuada respecto al rol del adulto mayor
- Ruptura familiar
- En general baja autoestima

Esto no se generaliza a todos los adultos mayores, algunos encajarán dentro de estos patrones pero otros serán la excepción, los cuales se han adaptado a sus capacidades y han aprendido a aprovechar su experiencia. Es por ello que se deben buscar actividades nuevas y que estimulen un estilo de vida diferente, útil y satisfactorio además de facilitar un envejecimiento activo y saludable.

### CÓMO CLASIFICAR AL ADULTO MAYOR SEGÚN LA FUNCIONALIDAD DEL INDIVIDUO

El adulto mayor debe ser considerado desde el punto de vista funcional tanto físico, mental y social, con una percepción subjetiva de bienestar; ya que su independencia en estas esferas le permite vivir con libertad, pues una enfermedad no necesariamente limita el funcionamiento de la persona siempre y cuando esté controlado.

**Los adultos mayores se pueden clasificar de la siguiente manera:**

**Personas mayores independientes:** Tienen la capacidad de asumir responsabilidades, tanto de ellos como de otros, aún pueden realizar trabajos de acuerdo a su estado físico.

**Personas mayores con discapacidades:** Necesitan de adaptaciones en su entorno por un déficit en sus capacidades sensoriales, con dificultad en desempeñar actividades básicas o instrumentales de la vida diaria.

La discapacidad es toda restricción o pérdida de la habilidad para desarrollar una actividad de acuerdo a lo que se considera normal para un individuo.

**Estos conceptos son necesarios y se complementan de la siguiente forma:**

La funcionalidad es la capacidad que tiene un adulto mayor para realizar de manera independiente o autónoma las actividades básicas de la vida diaria (bañarse, vestirse, uso del sanitario, transferencia, alimentación y continencia), e instrumentales (usar el teléfono y medios de transporte, realizar compras, preparación de alimentos, administración de sus medicamentos y manejo de sus finanzas).

Para determinar si un adulto mayor puede tener una mascota de tiempo completo o si necesita de otras opciones que le faciliten el convivio, es necesario realizar una evaluación basada en la clinimetría. En el caso de aquellos adultos que resulten con dependencia en algunas de las actividades básicas o las instrumentales (para su valoración se sugiere utilizar las escalas de Katz y Lawton Brody) no se puede considerar apto para tener una mascota, debido a que presenta problemas para cuidar de sí mismos. Los que resulten con 2 o más variables que requieran asistencia en cualquiera de las escalas tampoco son aptos. Sin embargo los dos casos anteriores pueden disfrutar de la compañía y convivencia con un animal de compañía, siempre y cuando se cuente con un cuidador de la mascota permanente o de tiempo parcial, así como asistir a lugares donde pueda convivir con animales entrenados.



Se define como un animal de compañía, un animal doméstico que no es forzado a trabajar, ni tampoco es usado para fines alimenticios; cabe mencionar que una mascota, como es el caso de algunos perros, pueden cumplir alguna función de trabajo además de la función de animal de compañía. El término mascota proviene del francés *mascotte*, y se aplica a persona o animal que por traer buena fortuna, sirve de talismán.

En la mayoría de los lugares del mundo, el perro y el gato son las mascotas por excelencia, con siglos de tradición. Otras especies, con gran tradición, son las aves de canto, caballos, carpas de colores, entre otras.

Otras definiciones más completas hacen referencia al vínculo que se establece al ayudarlos a crecer y vivir condicionándolos a permanecer cerca de nuestra casa o cerca de nosotros; en general se desarrolla un lazo emocional que suele ser fuerte.

### VENTAJAS DE LA ADOPCIÓN DE UNA MASCOTA PARA EL ADULTO MAYOR

En primer lugar podemos mencionar que los animales de compañía pueden despertar en las personas curiosidad e imaginación así como sentimientos de compasión y empatía, en los adultos mayores sus mascotas pueden ser su motivación o inspiración; el compartir tiempo y experiencias con animales puede estimular el respeto a la vida, la amistad y el amor, nos hace más comprensivos y tolerantes, es decir nos hace más conscientes de nuestro entorno; a la vez que disminuye el sentimiento de soledad y algunos hasta les asignan el papel de confidente. Posteriormente viene el sentido de responsabilidad, una vez que la mascota es un ser querido nos preocupamos por su estado y nos hacemos responsables de sus actos, el cuidado y atención que demanda la mascota hace que el adulto se sienta útil, necesitado y esto fomenta la autoestima.

Otro aspecto de la vida en el que influyen las mascotas es en la salud física ya que algunas requieren que uno realice ejercicio como salir a caminar con ellas. Pasar tiempo con el animal de compañía puede ayudar a abatir el estrés y la depresión, lo cual contribuye a tener un buen estado anímico que a su vez facilita la recuperación de la salud.

Asimismo, en personas adultas mayores hospitalizadas, según estudios realizados mencionan que los pacientes con mascotas experimentaron menos angustia y requirieron menos visitas a sus médicos que los pacientes que no eran dueños de alguna mascota.

#### La compañía en si misma presenta las siguientes ventajas:

- Disminuye la soledad
- Estimula la conversación
- Motiva hacia el contacto físico y a la expresión de afecto
- Ayuda al enfoque de la atención
- Estimula el ejercicio
- Promueve la risa
- Promueve el contacto social

En el ámbito fisiológico se mencionan cambios tales como: reducción de la presión arterial, fortalecimiento muscular y mejoras en enfermos coronarios.

El poseer una mascota promueve en el individuo el desarrollo de principios, valores y habilidades esenciales para su buen desempeño en la sociedad, además de que satisface la necesidad de compañía como se mencionó con anterioridad.

En pacientes con Alzheimer se ha encontrado que hay disminución del estado ansioso, de la agresividad verbal, la hiperactividad y la frecuencia de alucinaciones en relación directa al tiempo de interacción poseedor-animal de compañía, menores trastornos de humor, catalizan la aparición de conductas que reflejen agitación y agresión, e incluso los cuidadores refieren que los pacientes que pasan gran cantidad de tiempo acariciando al animal o simplemente con él en brazos tienen una disminución del impacto de los hechos estresantes de la vida diaria.

### DESVENTAJAS DE LA ADOPCIÓN DE UNA MASCOTA

#### Se deben considerar algunas situaciones como son:

**Falta de amor a las mascotas:** No todo el mundo está dispuesto a cuidar y querer un animal, este es el primer punto a pensar, ya que el sufrimiento tanto del adulto mayor como de la mascota será enorme si no se toma en cuenta el deseo de la persona de tener o no un animal de compañía.

**Mascotas como Regalo:** Es común que se piense que una mascota puede ser un lindo regalo, sobre todo si se da para sustituir una pérdida o para dar ocupación a alguien que no la tiene, pero es la forma más fácil de dar un problema a otra persona, ya que generalmente no era lo que tenía en mente o buscaba. Esto hace que tanto la vida de la mascota como la del adulto mayor se deteriore causando ansiedad en ambos, con sus problemas consecuentes.

**Tiempo:** Todos los animales necesitan tiempo para su aseo, para ser educados, se les alimente y según el tipo de mascota para llevarlos a pasear así como las visitas al veterinario para revisar su estado de salud y en el caso de que se enfermen, también requerirán tiempo para sus cuidados. No todas las personas están dispuestas a brindarles tiempo.

**Vacaciones:** Algunas mascotas pueden ser transportadas fácilmente, pero no son aceptadas con agrado en los lugares donde se hospede el dueño, por consiguiente es necesario buscar alguien que las cuide.

**Educación:** Dependiendo del tipo de mascota, algunos pueden presentar actitudes agresivas o que nos desagraden, como lo es destrozar, ensuciar o realizar ruidos excesivos.

**Limitación social:** No siempre es bienvenido en cualquier lugar una persona con una mascota, ya sea porque no estén permitidas o por que no son del agrado de otros individuos.

**Gastos:** El solo hecho de tener una mascota implica gastos que el dueño deberá afrontar como es la alimentación, las revisiones rutinarias con el veterinario, las consultas en caso de enfermedad, los utensilios y accesorios para su cuidado y aseo.

**Disparidad en el tiempo de desarrollo de vida:** El tiempo de desarrollo del ser humano y de los animales suele ser muy diferente, en general los animales que suelen ser de compañía viven menos tiempo que el dueño, pero en el caso del adulto mayor, la pérdida de una mascota puede significar una gran pena. En el caso de una mascota demasiado joven puede no ser un buen compañero, ya que mientras el cachorro quiere jugar, el adulto mayor puede no tener la capacidad para hacerlo.

**Espacio:** En las grandes ciudades es común vivir en un espacio rentado, o en edificios conviviendo con muchos vecinos, por lo que es importante conocer si admiten mascotas y que tipo de mascotas. Además en caso de mudarse, se requerirá de más tiempo para encontrar un lugar que admita mascotas. Si debe considerar el entorno habitacional del adulto mayor pues ello puede originar conflictos que terminen en el abandono de la mascota.

**Tamaño de la mascota:** No siempre se cuenta con el espacio suficiente para tener una mascota y no todas las mascotas son aptas para la misma persona, ejemplo de ello es cuando decidimos regalar un perro de raza grande a un adulto mayor que no tiene la fuerza para controlarlo causando con ello accidentes innecesarios.

TIPOS DE MASCOTAS

Existen varios tipos de mascotas y se deben de conocer tanto sus características como su fin zootécnico (para que fueron creadas) para poder tomar una decisión inteligente a la hora de escoger un animal.

Tipo de mascota	Fin Zootécnico original	Fin Zootécnico actual
Perros	Varía dependiendo la raza en particular, sin embargo se puede mencionar: Cacería, guardia y protección, compañía, pastoreo.	Aún se emplean algunas razas con su fin original, pero son casos poco comunes, actualmente la principal función del perro sin importar la raza es de animal de compañía. Terapia asistida.
Gatos	Control de roedores Compañía	De la misma manera que en el caso de los perros, la principal función de los gatos actualmente radica en la compañía que prestan a sus dueños. Terapia asistida.
Aves	Ornato	Ornato. Compañía
Caballos	Trabajo: Labranza, tiro de carretas, transporte, manejo de ganado. Deporte: Cacería, salto, carreras.	En algunos sectores del país aún se emplean con fines de trabajo. Compañía. Deporte. Terapia Asistida (equinoterapia).
Peces	Ornato	Ornato Terapia (relajación y manejo del estrés)

Perros

Siendo los perros una de las especies preferidas debemos aprender sobre ellos ya que hay muchas razas diferentes, lo que nos da también variaciones de tamaños, usos, temperamentos y necesidades. Es necesario consultar a un veterinario para la elección de alguna raza en especial sin embargo a continuación se presentan algunas ventajas y desventajas según sea raza pura o criolla.





Raza pura	Raza cruzada (criollo)
<b>Ventajas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tamaño y temperamento predecible por selección genética.</li> <li>Facilidad de determinar qué atributos se ajustan al estilo de vida particular de cada persona.</li> <li>Posibilidad de participar en competencias en las asociaciones.</li> <li>Posible símbolo de status para algunas personas.</li> </ul>	<b>Ventajas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo costo.</li> <li>Puede resultar más sano, por menor posibilidad de defectos genéticos.</li> <li>Puede tener un temperamento más equilibrado.</li> <li>Puede presentar características deseables mejores que las de una raza pura.</li> <li>Es un ejemplar único.</li> </ul>
<b>Desventajas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puede resultar costoso al comprarlo</li> <li>La reproducción sin el manejo ni la selección adecuada ha llevado a problemas genéticos de algunas razas.</li> <li>Es posible que la persona adquiera una raza pura su popularidad.</li> </ul>	<b>Desventajas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mayor dificultad para predecir el tamaño adulto y el temperamento si se trata de un cachorro.</li> <li>No podrá participar en concursos de belleza.</li> <li>No será considerado como símbolo de status por algunas personas.</li> </ul>
<p>Ya sea que se opte por un animal de raza pura o un animal criollo, es indispensable que se adquiera el conocimiento de la especie y de la raza. La manera particular en como un animal actuará, lucirá, y lo que necesitará de cuidados son aspectos esenciales para decidir si es o no la mascota adecuada para la persona interesada.</p> <p>En el caso de las razas criollas, sería de utilidad revisar información de las diferentes razas que conformaron el animal, cuando se tenga este dato.</p>	

La ventaja de los perros es que son animales de amor incondicional, inteligentes (algunas razas aprenden mas rápido que otras), limpios (pero hay que enseñarles), y representan gran compañía. Las desventajas es que son animales que requieren de tiempo y una considerable inversión económica tanto para su educación, cuidado de salud, alimentación y bienestar.

### Gatos

Son los segundos en popularidad.

Características y necesidades. No hay tanta variedad de razas, con varios colores, distinto largo de pelo; y casi todos se pueden encasillar en un tipo de temperamento.

A pesar de la fama, son animales cariñosos y en muchos casos fieles a un solo dueño. Talla variable pero menor que la mayoría de los perros, rara vez rebasando los 8 Kg, mas independientes, disfrutan de la compañía pero no tienen mayor conflicto si se les deja solos. Son inteligentes, limpios (basta con colocar un arenero y ellos harán sus necesidades ahí), no requieren de baños frecuentes, en el caso de gatos exclusivamente de interiores bastará con uno o dos al año. Tienen un menor costo en alimentación que en el caso de un perro.

Desventajas. Si no se esterilizan son muy territoriales y habrá peleas entre machos, marcaje con orina y rasguños en muebles y puertas; las hembras entrarán en celo, lo cual implica maullidos (llamado a



machos) y posibles camadas no deseadas. Su longevidad puede ser mayor a los 15 años. No se recomiendan a personas asmáticas, por su alta alergenicidad. Se debe de vigilar las uñas (cortarlas) ya que las bacterias que se localizan en estas son muy irritantes para la piel o inclusive pueden llegar a causar infecciones bacterianas o fúngicas. Se debe de seleccionar al gato con un temperamento adecuado y debe ser correctamente socializado en caso de tratarse de un animal joven. Todos los gatos requieren de sus vacunas (mínimo 2 anuales) y de ser posible que sean exclusivamente internos (no dejarlos salir a la calle) para que no adquieran enfermedades parasitarias o virales. Se debe de tener gran cuidado con la limpieza de sus heces para evitar infecciones parasitarias (toxoplasmosis).

### Hámster



La talla varía según la raza, alcanza los 15 cm. Pesa entre 120 y 180 g. Es una opción económica, tanto para la compra como su alimentación. Son fáciles de cuidar y criar, no requieren mucho espacio. Cuando son manipulados desde muy jóvenes se les puede acostumbrar fácilmente al contacto humano e inclusive llegar a ser entrenados. Adecuados para un dueño principiante.

Desventajas: no podemos garantizar que nunca nos muerda, por lo que hay que tratarlos con cuidado. Son animales nocturnos, por el día duermen, aun que se pueden acostumbrar a ser despertados mas temprano de lo normal. Son solitarios, no aceptan la compañía de otros animales en una misma jaula, solamente podremos tener un hámster u otro individuo de la misma especie, siempre que no sean dos machos ya que habrá peleas que pueden llegar hasta la muerte de uno de los individuos, pero son animales extremadamente fértiles y de tener una pareja rápidamente tendríamos toda una camada. Si se quiere tener a dos de diferente sexo lo ideal es castrar al macho. En ningún caso pueden convivir especies distintas a la del hámster.



### Cobayos o cuyos

Miden unos 20 cm de longitud y pesan entre 800 y 1000 g. Es un animal gregario (vive en grupos); en caso de tener sólo uno, deberemos pasar más tiempo con este animal. Requieren de una jaula de buen tamaño para que el animal esté cómodo o dejarlo salir con una pechera u arnés a pasear por los cuartos o jardines. Nunca muerde, porque su sistema defensivo no se basa en morder, sino en quedarse inmóvil, lo cual es una gran ventaja como animal de compañía. Cuando son manipulados desde muy jóvenes se pueden acostumbrar fácilmente al contacto humano e inclusive llegar a ser entrenados. Existen distintas variedades, de varios colores y de distinto pelo, desde pelo corto a pelo largo.

Desventajas: se necesita vigilar las uñas y cortarlas si las tiene demasiado largas, sucede lo mismo con los incisivos, ya que el cobayo es un roedor, es decir necesita roer continuamente para compensar el continuo crecimiento de los colmillos. En caso de decidir tener más de uno, es preferible tener hembras a machos, ya que éstos se pelearán, y así como en el caso de los hamsters no colocar hembras y machos juntos ya que se reproducirán rápidamente.



### Hurones

El hurón es un mustélido. Mide unos 30 ó 40 cm de longitud y pesa entre 0.5 y 2.5 kg, según el sexo del animal. Existen distintas variedades de color, desde el marrón, al chocolate. La longevidad del hurón es de unos 8 años. Son muy inteligentes y por ende capaces de aprender algunos trucos. Usar una caja de arena para sus necesidades es un buen ejemplo. Son una buena alternativa para las personas alérgicas a los perros o gatos. Son animales nocturnos pero fácilmente se les puede enseñar a tener otros horarios, sobre todo si son manipulados desde muy jóvenes. No hacen ruido lo que los hace una excelente mascota para lugares pequeños o departamentos.

Desventajas: El hurón posee las glándulas peri anales que le dan un olor característico que a mucha gente le desagrada aún a pesar de que estas glándulas se extirpan. Les gusta morder cosas, llevarse los objetos pequeños y arañar superficies rugosas (alfombras). Deben ser vacunados, la antirrábica es una de las vacunas indispensables. Necesita una jaula de buen tamaño o de un espacio privado para dormir y estar tranquilo. En general el hurón y la compra de sus alimentos y accesorios son de precios elevados.

### Peces

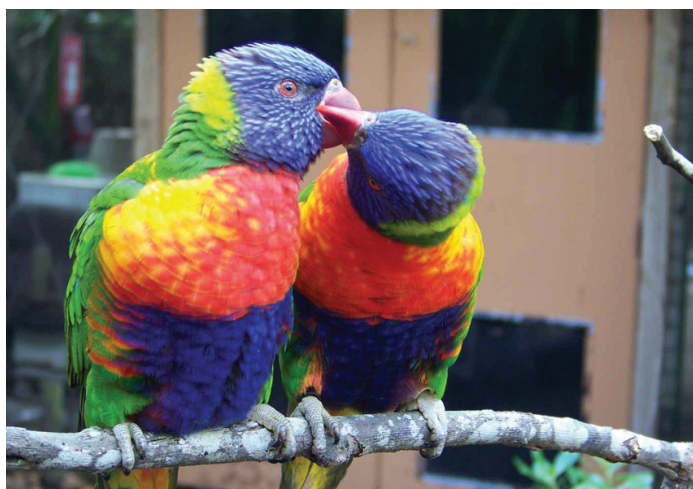




Hay una variedad inmensa de ejemplares y dependiendo de esto es su costo. No hacen ruido en lo absoluto y es fácil alimentarlos. Puede tenerse desde un pez hasta varios grupos de diversos colores. Y se ha encontrado que observar el movimiento de los peces en su acuario tiene efectos calmantes.

Desventajas: el costo de instalación, equipo y mantenimiento es variable, y puede llegar a ser muy elevado en el caso de acuarios marinos. Se requiere cierta capacitación para los cuidados básicos del acuario. En caso de que se desee tener varios peces en un acuario, deberá consultar fuentes o personas capacitadas para integrar una convivencia armoniosa entre sus peces.

### Aves



Son animales que viven de 4 a 25 años dependiendo de la especie, hay una enorme variedad de ellos lo que hace también que pueda haber para cualquier gusto.

El precio puede ser relativamente barato o llegar hasta los miles de pesos, tanto en el costo del animal en sí, como de los accesorios, alimentos y cuidados veterinarios. Hay especies que pueden ser entrenadas y tener un contacto más estrecho con el propietario, pero en general las aves no son acariciadas manteniéndose en sus jaulas. Dentro de las primeras se encuentran los llamados pericos australianos, loros y guacamayas. Las aves canoras (canarios, jilguero, cardenal, etc.) son una buena opción pero es necesario mantenerles en sus jaulas.

Entre las desventajas se encuentran que requieren de limpieza continua para no transmitir enfermedades a sus propietarios. Para muchas especies se requiere de permisos para la compra de estos.

### Reptiles

Son especies tradicionalmente mantenidas en terrarios, acuarios y estanques. Las más habituales son las tortugas de tierra, tortugas acuáticas e iguanas verdes, aunque existe una gran diversidad de especies disponibles. Son animales poco sociables pero si se manipulan desde pequeños pueden acostumbrarse a la presencia humana e inclusive buscarla. Su costo también puede ser pequeño o muy elevado según la especie.

Requieren de limpieza continua para no transmitir enfermedades y para muchas especies se requiere de permisos especiales. Se debe de conocer a fondo las características del reptil por lo que se debe de buscar asesoría especializada y tener cuidado de no tener animales venenosos.



## CÓMO SELECCIONAR UNA MASCOTA

Cada animal dependiendo su función se desempeña en ciertos sectores de la actividad humana, así el animal de compañía ejerce su función en el núcleo de la sociedad, es decir, en la familia, las mascotas tienen especial influencia en el desarrollo del ser humano en cada una de las etapas de la vida. Los aspectos en que las mascotas influyen en el desarrollo del ser humano son principalmente dos, el social y la salud.

Cuando se busca una mascota para un adulto mayor se debe de hacer no para sustituirle un afecto (como abandonarlo, no visitarlo, etc.), o llenar un actividad que ya no tienen (jubilación, cuidado de los nietos) o peor aún, porque la familia desea una y colocan al adulto mayor como encargado por que es el único con "tiempo disponible", se debe de buscar una mascota pensando en el bienestar tanto del anciano como el del animal de compañía, para ello requiere responder las siguientes preguntas: ¿Realmente el adulto mayor quiere una mascota?, ¿Se puede hacer cargo de una mascota?, ¿Qué tipo de mascota adquirir?, ¿Será útil para el anciano y para la familia?,



¿Cuáles son los requerimientos básicos para adoptar una mascota?, ¿Qué pasará si se convierte en un problema?, ¿Se tienen los medios económicos para su manutención?

Una vez contestadas favorablemente las preguntas anteriores y se continúa con el deseo de obtener un animal de compañía, entonces se escoge el tipo de mascota adecuada a las posibilidades económicas, de espacio, tiempo y gusto del adulto mayor.

Jamás se debe de comprar por impulso, por moda o sin el conocimiento adecuado de lo que se está comprando, puesto que eso conlleva a problemas de comportamiento del animal, como actitudes de la mascota que no se esperan, lo que llevará a una ansiedad y frustración del adulto mayor, junto con todos los problemas que le acompañan.

Con los conocimientos vertidos en esta guía, usted puede sugerir qué tipo de mascota puede adoptar el adulto mayor de acuerdo a su capacidad económica, nivel de independencia, tamaño de su hogar, gusto por especies, etc.

### CUESTINARIO PARA LA ADECUADA SELECCIÓN DE MASCOTAS

#### 1. ¿Qué tipo de adulto mayor es?

- Independiente ☐  
Capacidades limitadas ☐  
Con discapacidad ☐

#### 2. ¿Le gustan los animales?

Sí ☐ No ☐

#### 3. ¿Puede hacerse cargo de un animal de tiempo completo?

Sí ☐ No ☐ Tiene alguien que le ayudará

#### 4. ¿Qué tipo de mascota tiene en mente?

#### 5. ¿Ya ha tenido mascota?

Sí ☐ No ☐

#### 6. ¿De qué tipo?

#### 7. ¿Qué le paso a la última mascota?

#### 8. ¿Para qué quiere una mascota?

- Compañía ☐  
Prestigio ☐  
Ejercicio ☐  
Pasatiempo ☐  
Seguridad ☐  
Otro ☐

#### 9. Espera que su mascota sea:

- ☐ Muy activa, siempre en movimiento.  
☐ Moderadamente activa, pero que pueda estar en calma en momentos.  
☐ Algunas veces activa pero que la mayor parte del tiempo esté tranquila.  
☐ Completamente tranquila, que parezca un mueble más en casa.

#### 10. Siente lo siguiente en cuanto a su casa:

- ☐ Le gusta el orden y la limpieza.  
☐ Puede manejar un poco de desorden y algunos accidentes.  
☐ No tiene problema con el desorden o accidentes.

#### 11. Le gustaría que su mascota:

- ☐ Necesite mucho tiempo de mi atención, mantenimiento alto.  
☐ Sea un poco independiente pero necesite estar tiempo conmigo, mantenimiento medio.  
☐ Sea independiente y pase tiempo conmigo cuando yo pueda, mantenimiento bajo.

#### 12. El espacio que tiene actualmente es:

- ☐ Buen espacio para la mascota que desea, incluyendo una jaula, reja, barda o área específica donde la mascota estará a salvo de vehículos, otros animales o peligros.  
☐ Buen espacio, pero tendrá que esforzarse en adaptarlo para que sea seguro para una mascota. Buen espacio, pero no está muy seguro(a) si es posible mantener una mascota de forma segura.  
☐ Espacio cuestionable, podría repercutir en el tipo de mascota que puede adquirir.

#### 13. ¿Cuánto está dispuesto a gastar en la adquisición de una mascota?

- |                |                          |                 |                          |
|----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| \$0 - \$100    | <input type="checkbox"/> | \$100 - \$500   | <input type="checkbox"/> |
| \$500 - \$1000 | <input type="checkbox"/> | \$1000 - \$5000 | <input type="checkbox"/> |
| \$5000 o más   | <input type="checkbox"/> |                 |                          |

#### 14. ¿Cuánto está dispuesto a gastar mensualmente en la alimentación, educación, salud y accesorios de su mascota?

- |                |                          |                 |                          |
|----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| \$0 - \$100    | <input type="checkbox"/> | \$100 - \$500   | <input type="checkbox"/> |
| \$500 - \$1000 | <input type="checkbox"/> | \$1000 - \$5000 | <input type="checkbox"/> |
| \$5000 o más   | <input type="checkbox"/> |                 |                          |

#### 15. ¿Sale a hacer ejercicio?

Sí ☐ No ☐

#### 16. ¿Lo prefiere de pelo largo, corto o sin pelo?

Piense que los de pelo largo tienen que hacerse estética constantemente

#### 16. ¿Ha pensado en la adopción de mascotas sin hogar?

Sí ☐ No ☐

#### 17. ¿Cómo considera su carácter?

#### 18. ¿Hay niños en la casa y de qué edades?

#### 20. ¿Hay otras mascotas en la casa?

## 21. ¿Qué le gusta hacer cuando tiene tiempo libre?

## 22. Cuándo piensa en su mascota, ¿qué se ve haciendo con ella?

De acuerdo con las respuestas, se califica con el siguiente cuadro, con la finalidad de acercarnos más a la mascota que le conviene al adulto mayor.

Tipo de Mascota	Nivel de actividad	Mantenimiento	Espacio requerido	Nivel de independencia	Costo
Perros	Variable	Medio - Alto	Moderado - Extenso	Bajo	Medio - Alto
Gatos	Bajo - Medio	Bajo - Medio	Moderado	Medio - Alto	Medio
Hámster	Medio	Bajo	Reducido	Medio	Bajo
Cobaya	Bajo - Medio	Bajo	Reducido	Medio	Bajo
Aves	Medio	Bajo - Medio	Reducido - Moderado	Alto	Bajo - Medio
Hurón	Medio	Bajo	Reducido - Moderado	Medio	Medio
Peces	Bajo - Medio	Medio	Reducido	Alto	Bajo - Medio

**Nivel de actividad:** implica la cantidad de horas que la mascota esta en movimiento realizando alguna actividad diferente al descanso.

**Mantenimiento:** implica la necesidad de recibir atención del dueño, como en el baño, cepillado, limpieza de su espacio, salidas al veterinario, paseos, alimentación.

**Espacio requerido:** dentro o fuera de una jaula o área específica, dentro de la casa y/o en un patio.

**Nivel de independencia:** Cuánto tiempo pueden pasar sin la compañía o presencia de su dueño sin presentar problemas de comportamiento.

**Costo:** Involucra el costo inicial, instalación y los costos de mantenimiento, alimentación y servicios veterinarios.

## CONSIDERACIONES PARA LA ADQUISICIÓN DE UNA MASCOTA

### COMPRA DE UNA MASCOTA

Una vez decidido, según las características que presenta el adulto mayor, si puede tener una mascota, se escoge la especie según el gusto, posibilidades económicas, de tiempo y espacio, entonces se busca el lugar para adquirir el animal de compañía. Siempre es muy importante dónde se adquiere ya que de eso dependerá muchas veces la adaptación, salud y legalidad de la mascota. Podemos ver entonces que las mascotas se pueden adquirir en:

**Tianguis o mercados al aire libre.-** Es el peor lugar para adquirir cualquier animal de compañía ya que generalmente no tienen los cuidados de salud (el 90% de los animales adquiridos aquí enfermaron en los primeros 15 días) lo cual lleva a gastos no planeados y a la culpa por no haber sabido escoger el lugar, sobre todo si el animal muere, lo que nos lleva a un estado de duelo y depresión que no era lo que menos esperado para el adulto mayor.

**Tiendas de mascotas.-** Puede ser una buena opción sobre todo para peces, aves, reptiles y roedores, certificando su legalidad y salud, en el caso de perros y gatos se debe de tener el cuidado de que no hayan pasado mucho tiempo dentro de las jaulas, ya que se generan problemas de comportamiento como la ansiedad por separación. Los precios varían de un lugar a otro.

**Criaderos o particulares.-** Es el mejor lugar para adquirir algún animal de compañía, en el caso de las especies exóticas garantizan

su legalidad y en el caso de especies mas tradicionales su salud física y mental. Son lugares más caros.

**Asociaciones de reubicación de mascotas.-** Generalmente sólo hay para perros y gatos; el inconveniente es que estos animales presentan problemas de comportamiento, por tal motivo se requiere de asesoría especializada. La ventaja es el costo nulo.

### EDAD AL MOMENTO DE ADQUIRIR UNA MASCOTA

Lo ideal es tenerla cuando son cachorros, en el caso de perros y gatos no de menos de 3 meses de edad para poder garantizar un buen estado mental y de socialización. El problema sobre todo con estas especies es que siendo animales jóvenes tendrán toda la energía que un adulto mayor que probablemente no cubra, lo que conlleva a problemas de comportamiento. Aquí es donde se evalúa si es mejor un animal adulto que no tenga muchos problemas de comportamiento.

En el caso de especies exóticas y pequeños roedores, la edad ideal es al momento del destete (separación de la madre) pues se facilita la manipulación logrando se acostumbren rápido y obteniendo con ello una buena interacción humano-mascota.

### CUIDADOS VETERINARIOS

Todos los animales domésticos tienen un calendario de vacunación

ya establecido, y este debe de ser seguido a risca, si no se hace el animal enfermará y acarreará más gastos y pena a los propietarios. También se debe de tener en cuenta que los animales pueden tener enfermedades zoonóticas tanto parasitarias como virales y bacterianas, por lo tanto debe de hacer un acompañamiento veterinario para evitarlas, y con esto y con ayuda de medico evitar los mitos a los que los animales están expuestos.

Otro punto importante a considerar, sobre todo en perros y gatos, es la esterilización sobre todo temprana (a los 6 meses de edad). Un animal esterilizado es una mascota más tranquila ya que no hay hormonas que nos den cambios de comportamiento facilitando el manejo, además de que no tendremos cruza indeseadas que nos lleven a gastos que no estaban planeados y a la culpa al no saber exactamente cual será el destino de la crías que vienen.

### EDUCACIÓN

Sobre todo en perros y gatos la educación para la vida con la mascota dentro de casa es de suma importancia, sobre todo si pensamos que la mayoría de las personas viven en lugares pequeños por lo que el contacto con la mascota será mas estrecho y por lo tanto se requiere de tener el menor numero de problemas con ellos. En estas especies la educación debe de empezar desde los primeros meses de vida, asistiendo a lugares especializados (escuelas para cachorros) o buscando asesoría veterinaria. Para los animales adultos o jóvenes se debe de dar un entrenamiento básico enfocado en que será un adulto mayor quien lo maneje, por lo que se debe de tener un buen método de sujeción, todo el entrenamiento debe ser supervisado por personas mas jóvenes hasta que tengamos la confianza suficiente del animal para dejarlos trabajar solos, y el pase de mando solo puede ser dado cuando el adiestrador esta seguro que el animal responderá las ordenes sin fallar, esto para evitar lo mas posible los accidentes. Un animal educado hará que haya un gran vínculo humano-mascota por lo que las ventajas de tenerla en casa serán mucho mayores y mejor aprovechadas.

## DUELO POR LA PÉRDIDA DE UNA MASCOTA

Cuando una persona decide tener un animal de compañía, también decide empezar una relación afectiva que la llena de alegría, placer y compromiso, y por lo tanto sufrimos la pérdida de este amigo. El vínculo que se forma con los animales es único, los grados de la fuerza del vínculo que se crea con este animal varían mucho, pero si se toma en cuenta de que se pasa con él un promedio de 5-10 años (según la especie) es tiempo suficiente para conocer y querer a este animal. La pérdida de un animal puede tener un impacto tan grande o aún mayor que la pérdida de un miembro familiar o amigo.

Es importante tener en cuenta que en esta etapa del desarrollo las reacciones del duelo en el adulto mayor serán más sostenidas en el tiempo, esto debido a que tiene más dificultades para adaptarse a los cambios, pero principalmente por la cadena de pérdidas que se tienen (cónyuge, amigos, compañeros, trabajo, etc.). La pérdida es el tema predominante en su vida emocional, la muerte no sólo le pone término a la vida, sino que ahora está más presente que nunca. Este vínculo hace que las interacciones con los animales sean valiosas y agradables, pero también hace que el proceso de sufrimiento sea muy complicado. Después de que el animal se ha muerto o ha estado perdido, es natural y normal sentir aflicción y tristeza. Aunque el pesar es una respuesta interna y privada, hay ciertas fases de dolor que experimenta la mayoría de las personas. También se debe pensar que muchas de las veces esta muerte no es súbita si no que el adulto mayor tendrá que tomar la decisión de la Eutanasia, lo que le conlleva a un dilema moral. Por tal motivo se debe respetar el dolor que tendrá el adulto mayor con esta pérdida.

Cuando se presenta la necesidad de realizar eutanasia, se le debe permitir a la persona despedirse de su mascota en un lugar tranquilo, a solas, permitirle abrazar y desahogar todos los sentimientos que pueda tener.

Una vez que el animal ha muerto se debe de pesar en como se dispondrá de sus restos, debe de ser de la forma más respetuosa recordando que formó parte de la familia. En el mundo de las mascotas existen las cremaciones, entierros en cementerios especializados, urnas con fotos o esculturas o inclusive la taxidermia del animal de compañía.

## ¿QUÉ ES LA TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES?



La Terapia Asistida con Animales, también conocida como T.A.A., consiste en la participación de animales de compañía en intervenciones terapéuticas con el fin de propiciar o promover la salud y el bienestar humano.

La T.A.A. no es una terapia alternativa, es un complemento terapéutico y no una intervención exclusiva o al margen del resto de las intervenciones que inciden sobre la mejora de la salud y del bienestar de la persona. La herramienta protagonista de la T.A.A. es el animal terapeuta, y por ello debe reunir las características necesarias como animal de terapia y recibir el entrenamiento necesario para que su participación en la actividad terapéutica sea la adecuada con el fin de obtener los resultados deseados.

Las modalidades de T.A.A. más desarrolladas actualmente son:

- **Terapia asistida con caballos: Equinoterapia.**
- **Terapia asistida con perros.**
- **Terapia asistida con pequeños animales: gatos, peces, pájaros, etc.**
- **Terapia con delfines: Delfinoterapia.**

Los beneficios que se obtienen de la T.A.A. inciden en todas las partes de la persona, a nivel físico, psicológico, social y emocional.

La T.A.A. va dirigida a toda aquella persona con discapacidad y/o en riesgo de exclusión social siempre y cuando ésta suponga una mejora en su calidad de vida y nunca un riesgo o perjuicio para su salud y su bienestar. El vínculo con el animal y las relaciones de aspecto que se establecen, la responsabilidad de su cuidado, la estimulación cognitiva, sensorial y física que la persona recibe en su contacto con el animal de terapia, la motivación generada por la actividad en la que participa un animal terapeuta, son sólo algunas de las claves rehabilitadoras que ofrece dicha terapia.



**ÁREA PARA NOTAS:**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]