

# Cuidado de mascotas en el ocio de las personas mayores

**Leidy Esmeralda Moncayo Cultid**

Estudiante de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**María Paula Serrato Mendoza**

Profesora de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

Los adultos mayores enfrentan diversas transformaciones relacionadas con sus habilidades motoras, sensoriales, cognitivas, emocionales y sociales, así como con sus patrones de desempeño, tales como hábitos, rutinas y roles (Muñoz et al., 2024). Uno de los desafíos más comunes en la vejez es superar la tendencia al aislamiento social y la sensación de soledad, derivadas de la reducción de interacciones sociales y la dependencia de los hijos, lo que conlleva una pérdida o modificación de roles que afecta el desarrollo de sus ocupaciones diarias (Camargo-Rojas y Chavarro-Carvajal, 2020).

En la vejez, hay menos oportunidades de socializar con personas fuera del círculo familiar; se vuelve más difícil romper la rutina y hacer nuevos amigos. No socializar o no estar abierto a ello puede hacer que los adultos mayores se sientan solos. Es importante distinguir entre “sentirse solo” y “estar solo” (Gajardo, 2015, párr. 6). Sentirse solo es una emoción personal que depende de cada individuo y de la compañía que tenga, y si no hay personas o incluso si las hay, en muchos casos, las mascotas llenan el vacío que deja la ausencia de familiares.

Analizar la relación entre el cuidado de las mascotas y el envejecimiento activo es vital, ya que diversos estudios destacan sus múltiples beneficios para la salud física, mental y emocional, así como su impacto positivo en las relaciones familiares y sociales.

El estudio nacional de Pulgarín y Orozco (2016) afirma que, tener una mascota brinda compañía, ayuda a reducir los sentimientos de soledad y promueve la relajación y la tranquilidad. Además, fomenta nuevas amistades y les da a los adultos mayores un sentido de propósito al cuidar de otro ser vivo. En relación con esta investigación, los resultados muestran que el 88 % de la población encuestada en el municipio de Puerres considera que su mascota es un compañero altamente beneficioso, mientras que el 76 % menciona que disfruta verdaderamente de su compañía.

Según el National Institutes of Health (2018), las mascotas ofrecen muchos beneficios a los adultos mayores. Por ejemplo, proporcionan buena compañía y aumentan la autoestima, ya que estar en la vejez sin compañía puede

crear una sensación de vacío. Además, estar cerca de mascotas puede ayudar a reducir el estrés, la tensión y la ansiedad. Los adultos mayores atraviesan una de las etapas más significativas de la vida, donde diferentes factores ambientales pueden afectar su independencia.

Dado que se ha identificado una serie de beneficios asociados a la interacción con animales, ya sea a través de mascotas en el hogar o mediante programas de terapia asistida con animales en entornos residenciales, se destacan los efectos positivos y se hace importante mejorar la comprensión del papel de los animales en la vida de las personas mayores, un aspecto clave en el contexto del envejecimiento poblacional (Federación Internacional del Envejecimiento, IFA, por sus siglas en inglés, 2025).

El contacto con animales ha mostrado efectos positivos en la reducción de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que sugiere que el vínculo humano-animal podría desempeñar un papel protector frente a enfermedades cardiovasculares (Zapata-Herrera et al., 2021). Asimismo, los adultos mayores que interactúan con

mascotas de forma regular reportan una mejor calidad del sueño y menores niveles de estrés fisiológico, lo que podría estar relacionado con la liberación de oxitocina y endorfinas durante la interacción con sus animales (Espinoza y Salas, 2024).

Es primordial garantizar que el cuidado de la mascota no represente una carga económica significativa. Los gastos asociados con alimentación, atención veterinaria y otros cuidados pueden ser un factor limitante para algunos adultos mayores, por lo que es recomendable evaluar alternativas como programas de apoyo comunitario o la adopción de mascotas a través de organizaciones que faciliten el acceso a estos beneficios.

A pesar de los múltiples beneficios del cuidado de mascotas en la vejez, también existen desafíos que deben ser considerados. No todos los adultos mayores están en condiciones físicas o cognitivas para cuidar de una mascota de manera adecuada. Personas con movilidad reducida, deterioro cognitivo avanzado o condiciones médicas severas pueden tener dificultades para atender las necesidades de un animal.

Desde una perspectiva de terapia ocupacional, la incorporación del cuidado de mascotas como una estrategia de intervención, puede ser una herramienta valiosa para promover el bienestar en la vejez. Los terapeutas ocupacionales pueden diseñar programas que integren la interacción con animales dentro de planes de tratamiento dirigidos a mejorar la funcionalidad y la calidad de vida de los adultos mayores.

Las intervenciones pueden incluir actividades como la terapia asistida con animales en residencias geriátricas, la implementación de programas de voluntariado con mascotas o la promoción de grupos de apoyo para adultos mayores con mascotas. Además, se puede desarrollar estrategias para adaptar el cuidado de mascotas a las capacidades individuales de cada adulto mayor, asegurando que esta actividad se realice de manera segura y efectiva.

En el ámbito de la terapia ocupacional, la interacción social es un componente clave para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, al fomentar la comunicación y la participación en actividades grupales. Según un estudio de Stanley et al. (2013), los adultos mayores que participan en actividades con mascotas muestran mayores niveles de interacción social y menores síntomas de depresión. Además, diversas organizaciones han implementado programas comunitarios, donde

voluntarios visitan hogares de ancianos con animales entrenados, para brindar compañía y estimulación emocional a los residentes.

## Referencias

- Camargo-Rojas, C. M. y Chavarro-Carvajal, D. A. (2020). El sentimiento de soledad en personas mayores: conocimiento y tamización oportuna. *Universitas Medica*, 61(2), 64-71. <https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed61-2.essm>
- Espinoza, E. S. y Salas, M. (2024). Efectos psicológicos de la convivencia con mascotas en adultos del distrito de Los Olivos, 2023 [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/15910>
- Federación Internacional del Envejecimiento (IFA). (2025). Salud es igual a riqueza: cómo maximizar el dividendo de la longevidad en América del Norte. <https://ifa.ngo/publication/health/health-equals-wealth-maximising-the-longevity-dividend-in-north-america/>
- Gajardo, J. (2015). La importancia de la compañía en la vejez. <https://ipsuss.cl/columnas-de-opinion/jean-gajardo/la-importancia-de-la-compania-en-la-vejez>
- Muñoz, C. G., Reinoso, L. A., Cirineu, C. T. y Pizarro, E. (2024). El trabajo en la vejez: un desafío para la terapia ocupacional y los estudios sobre la ocupación. *Revista Ocupacion Humana*, 24(1), 82-95. <https://doi.org/https://doi.org/10.25214/25907816.1668>
- National Institutes of Health (NIH). (2018). El poder de las mascotas. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-poder-de-las-mascotas>
- Pulgarín, N. y Orozco, J. A. (2016). Terapia asistida con animales: aproximación conceptual a los beneficios del vínculo humano-animal. *Revista Kavilando*, 8(2), 221-228.
- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C. y Van Orden, K. A. (2013). *Aging Mental Health*, 18(3), 394-399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>
- Zapata-Herrera, M., Sanmartín-Laverde, C. M. y Hoyos-Duque, T. N. (2021). Comprensión del vínculo persona mayor-mascota como alternativa para la promoción de la salud. *MedUNAB*, 24(2), 193-202. <https://doi.org/https://doi.org/10.29375/01237047.4056>

