



# ¿Tener mascotas en casa mejora la salud mental?

La relación que se establece entre las mascotas y los seres humanos es muy especial. Tan especial que la Universidad de Manchester, del Reino Unido, decidió descubrir si este vínculo ayudaba a las personas con problemas de salud mental, como por ejemplo desórdenes bipolares o esquizofrenia. El resultado te gustará, ya que se comprobó que tener mascota sí que mejora la salud mental.

Para encontrar esta respuesta, **Helen Brooks**, directora de la investigación, y sus compañeros, entrevistaron a más de 50 personas con enfermedades mentales a largo plazo. Durante la entrevista se entregó a los participantes un diagrama con tres círculos consecutivos y se les pidió que escribieran dentro de los círculos a personas, lugares y cosas que les daban apoyo.

Después de analizar los resultados, **el 60% de los entrevistados consideró que sus mascotas eran parte de su entorno social y las posicionó en el círculo más importante**. Pusieron estos resultados porque consideraban a sus mascotas como un apoyo muy importante para superar su problemas.

Por otra parte los investigadores añadieron que la rutina que establecían los seres humanos con sus mascotas también era un punto clave para sentirse mejor y olvidarse de los problemas.