This page was exported from - DocTutor
Export date: Wed Nov 11 11:38:22 2026 / +0000 GMT

Recetar un gato a pacientes mayores solitarios y aislados



Elisa Mañas* y Pedro Verdejo.** *Médica **Veterinario. Murcia

Resumen: En nuestra sociedad muchas personas mayores sufren aislamiento y soledad. Cada vez hay más experiencias que resaltan el valor que las mascotas y especialmente los gatos pueden jugar para mitigar esa soledad, sino totalmente al menos en parte. Al mismo tiempo, muchas sociedades humanitarias tienen más gatos que reubicar de los que pueden gestionar, y en algunos lugares los gatos se han convertido en un problema para los ayuntamientos, de esta forma también cabe preguntarse si los ancianos solitarios pueden contribuir a mejorar ese problema. Este articulo ofrece algunas de las experiencias y evidencias que con este doble objetivo resaltan sus efectos

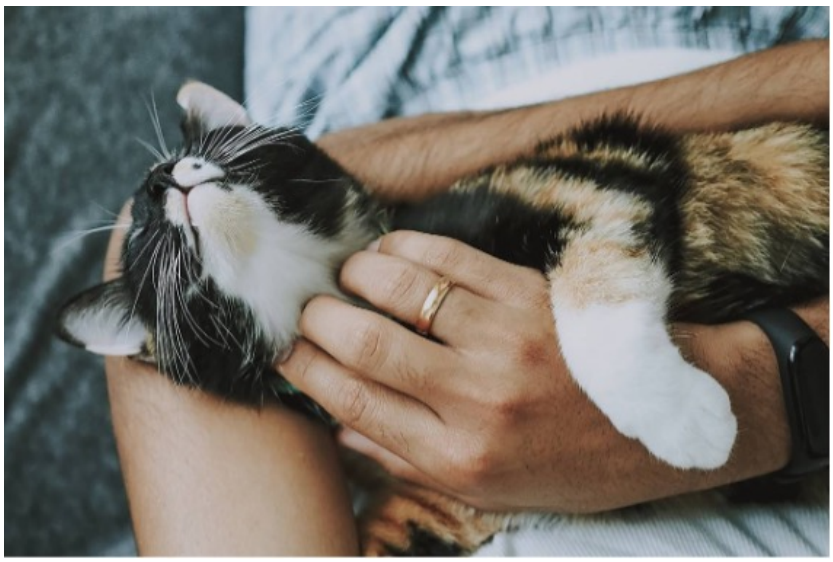
Prescribing a cat to lonely and isolated elderly patients Abstract: In our society, many elderly people suffer from isolation and loneliness. There is a growing body of evidence highlighting the value that pets, and especially cats, can play in mitigating this loneliness, if not entirely, at least in part. At the same time, many humane societies have more cats to rehome than they can manage, and in some places, cats have become a problem for local councils. This raises the question of whether lonely elderly people can contribute to alleviating this problem. This article presents some of the experiences and evidence that, with this dual objective, highlight their effects.

Convivir con animales tiene un impacto importante en la salud física y emocional de las personas. Según un estudio de la Sociedad Americana de Salud Mental, el 80 % de las personas que tienen perros o gatosaseguran queexperimentan felicidad y apoyo emocional gracias a sus mascotas. Además, un 55 % encuentra en ellas ayuda para manejar la ansiedad y la depresión, mientras que un 66 % halla en los animales una vía para aliviar el estrés.

Para las personas mayores, una mascota es particularmente beneficiosa.Aunque los perros son los más populares, los gatos también son excelentes compañeros, ya que requieren menos cuidados y son muy hogareños. Según una investigación realizada por la Universidad de Michigan, publicada en el Journal of Aging and Health, convivir con una mascota durante cinco años o más podría estar vinculado a un envejecimiento cognitivo más gradual. Este estudio involucró a 1.369 individuos con una edad promedio de 65 años, todos con capacidades cognitivas normales. Dentro de este grupo, el 53 % eran dueños de mascotas y el 32 % compartía su vida con animales desde hacía cinco años o más. Los participantes se sometieron a diversas pruebas cognitivas, y los resultados fueron correlacionados con los años de propiedad de una mascota. La conclusión principal fue que aquellos que habían tenido animales a largo plazo obtuvieron 1,2 puntos más en estos test en comparación con quienes no los tenían. La hipótesis adicional es que unanimal de compañía, además de ofrecer compañía, también puede aumentar la actividad física, lo que podría beneficiar la salud cognitiva.

Los gatos, compañeros de vida

Aunque solemos asociar la idea de tener una mascota con un perro, un gato es una alternativa incluso mejor, especialmente cuando el dueño es un anciano. Las principales razones de ello es que los gatos son animales bastante sencillos de cuidar, solo precisan de abastecimiento diario de agua y comida, además de la limpieza del arenero. A diferencia de los perros, no exigen largos paseos al aire libre ni extensas sesiones de entrenamiento o juego. Los gatos están satisfechos con unos 30 minutos diarios de entretenimiento, dado que gran parte de su tiempo lo pasan descansando. Un gato fomenta la responsabilidad. Para los ancianos que lidian con enfermedades crónicas limitantes, estos animales aportan además una sensación de calma y tranquilidad: al atender a su mascota, logran distraerse, al menos en parte, de sus dolencias. En el ámbito de las relaciones sociales, los gatos también tienen un impacto positivo, ya que permiten que las personas mayores se sientan útiles y establezcan un vínculo de cariño y aceptación consigo mismos.



Mayores y gatos: Un par de estudios de adopción de gatos por personas mayores

Traemos aquí un par de estudios que incluyeron la adopción de gatos por personas mayores que vivían solos realizados en España y en los Estados Unidos.

Estudio de la Universidad Rey Juan Carlos

Con el propósito de **abordar la soledad no deseada** entre personas mayores de 65 años **y fomentar la adopción de gatos adultos** en situación de abandono, la Cátedra de Animales y Sociedad de la Universidad Rey Juan Carlos, con la colaboración de MSD Animal Health, creó el programa ?Mayores y Mininos. Adopta un Gato'. Antes de cada adopción, se estudió la idoneidad de los emparejamientos. Posteriormente, se realizó un seguimiento que benefició tanto a la persona como al gato. El fundamento de este proyecto fue el conseguir un beneficio mutuo para ambos. La hipótesis era que el vínculo entre la persona mayor y el gato adulto se convertiría en un agente protector ante enfermedades; y, en paralelo, **dotaría a la persona mayor de sentimientos de autoeficacia al ejercer el rol de cuidador.** Por su parte, el gato tendrá la oportunidad de vivir en un entorno familiar?. Para ver algunas de las experiencias más interesantes que aporta este estudio recomendamos visitar: https://www.msd-animal-health.es/adopta-un-gato/ y https://www.youtube.com/watch?v=R1ADq_ovmYc **Estudio de las Universidades de Georgia y Brenau**

En las Universidad de Georgia y de Brenau se desarrolló un novedoso programa donde adultos mayores se emparejaron con un gato de acogida proveniente de una sociedad humanitaria local, con la oportunidad de adoptar. Un estudio exploró el impacto de este programa en los adultos mayores participantes y en los gatos. Los investigadores exploraron cómo la acogida de un gato de un refugio podría afectar la soledad y el bienestar de los adultos mayores que viven solos. Otro objetivo fue saber si estos adultos

mayores serían más propensos a adoptar a su gato de acogida después de que el estudio cubriera las barreras comunes, como lo que cuesta el depósito para mascotas. El estudio incluyó a adultos mayores de 60 años que vivían solos y sin mascotas. Los participantes completaron encuestas de salud antes de la adopción con gatos y encuestas de seguimiento al mes y a los cuatro meses de la adopción. Los participantes podían optar por adoptar a su gato de acogida en cualquier momento entre el mes y los cuatro meses posteriores a la adopción. Si optaban por adoptar a su gato de acogida, el estudio cubría la cuota de adopción y se completaba una encuesta 12 meses después de la adopción. Los hallazgos del estudio revelaron que las puntuaciones de soledad disminuyeron significativamente a los 4 meses de iniciar el acogimiento de gatos. Se observó una mejora similar a los 4 meses, cercana a la significación estadística, en la salud mental. Sin embargo, en el seguimiento a los 12 meses, las puntuaciones de soledad dejaron de ser estadísticamente significativas. Los investigadores sugieren que estos informes de un año se vieron afectados por la pandemia de COVID-19, que provocó que una proporción considerable de adultos mayores experimentara niveles elevados de soledad, ya que el estudio abarcó ese periodo.

¿Y qué que pasó con los gatos del estudio? Casi todos (el 95,7 %) los participantes del estudio decidieron adoptar a su gato de acogida al finalizar el estudio. Los investigadores destacaron que los resultados mostraban que, al eliminar algunas barreras percibidas para tener una mascota, como sus costes derivados, del tipo de las tasas de adopción, los suministros para el cuidado de mascotas y la asistencia veterinaria, la presencia de estos animales no solo ayudaba a los adultos mayores a vivir sus vidas de forma más sanas y más feliz, sino que también fomentaba la acogida y la adopción de gatos de refugios en hogares que les den cariño.

De esta manera, estos estudios apuntan a que la compañía felina vendría a formar parte de un enfoque holístico individualizado para los cuidados de salud de las personas mayores, y que por tanto, sería de gran interés realizar más investigaciones y promover programas y fondos que incluyan este nuevo enfoque de abordar la soledad y de promover la salud en los adultos mayores en relación a otras estrategias más tradicionales.

Un par de experiencias particulares del estudio de las Universidades de Georgia y Brenau Alexis Winger y Ambi

Alexis afirma que antes de tener a Ambi, « vivía sola y la soledad se estaba volviendo opresiva. Ambi ha acabado con esa soledad opresiva. Todavía hay momentos en los que estoy lejos de la gente demasiado tiempo, cuando no tengo con quién hablar y la soledad se instala en mí, pero entonces Ambi se sienta en mi regazo o simplemente corre por la habitación, y ya no estoy sola. Ambi me ha traído sonrisas, risas, responsabilidad y amor ».

El día que Alexis eligió a Ambi en la Sociedad Protectora de Animales del Área de Athens para acogerla. Alexis afirma: «No esperaba encontrar una gata para mí en la primera visita, pero al entrar, mis ojos se conectaron con los de ella en la jaula del fondo. En cuanto la tuve en mis brazos, fue mía».



Esta foto muestra el fuerte vínculo humano-animal que los une.

Alexis todavía se siente sola de vez en cuando, pero no es la soledad opresiva que sentía antes de tener a Ambi. Alexis dice: «Ambi me ha ayudado a acabar con esa soledad opresiva».

Judith Atkins y Bashi

Judith es una enfermera semi-retirada, pero aún ofrece atención de enfermería a algunos residentes de la residencia para personas mayores donde vive. Cuando recientemente le preguntaron qué significa Bashi para ella, Judith respondió lo siguiente:

?Él (Bashi) ha sido un consuelo para dos de mis vecinos. Mientras cuidaba de una residente en cuidados paliativos, Bashi se quedó con ella hasta su fallecimiento. También lo llevé a visitar a una residente con cáncer y problemas respiratorios cuando fui de visita. También Bashi vino a la residencia de ancianos para visitar a dos personas que cuidé allí?.

Judith comentaba: «Todavía disfruta atrapando pelotas y lanzándolas al armario del pasillo, sigue robando pajitas de mis bebidas y se lleva todas las cajas. Lo mejor de todo es que todavía le gusta apoyar la cabeza en mi hombro izquierdo para asegurarse de que todo está bien. Por la noche, a veces lo encuentro dormido en una almohada junto a mi cabeza. Su amor por la gente es inmenso, e intenta entrar en cualquier apartamento con la puerta abierta para que desconocidos lo mimen. Se escapa al pasillo para obligarme a hacer ejercicio persiguiéndolo, y, por supuesto, siempre gana».



Judith estaba lista para inscribirse en el estudio pocos días antes de que estallara la pandemia, y el Estudio de Gatos de Acogida se

This page was exported from - DocTutor
Export date: Wed Nov 11 11:38:23 2026 / +0000 GMT

suspendió durante seis meses. Una vez reanudado el estudio, los participantes ya no podían ir al refugio a elegir a sus gatos para acogerlos. En su lugar, una doctora del equipo investigador iba al refugio y les enviaba fotos y videos de gatos disponibles que pudieran interesarles.