

# Los beneficios de acariciar a un perro, según los especialistas

04/11/2023



Las mascotas son una compañía ideal para los seres humanos, en especial el **perro** que es considerado como el mejor amigo del hombre. No solo porque son un gran sostén para muchas personas, sino también porque brindan grandes beneficios a la salud.

El hecho de **acariciar a un perro** puede ser clave para su relax y confort, así como para estimularlos. Incluso, en caso de que se sientan ansiosos, los mimos también pueden ayudar a calmarlos. Pero también tiene beneficios para el dueño, ya que compartir tiempo con una mascota mejora tu bienestar y felicidad, y genera impactos positivos en el estado de ánimo.

Esta científicamente comprobado que las caricias a **los**

**perros** y su compañía son beneficiosas para la salud. De acuerdo con algunos especialistas, indican que las personas que viven con animales son más felices.

## **Los beneficios de acariciar a un perro, según los especialistas**

Acariciar a un **perro** no solo ayuda a **disminuir el estrés y ansiedad** en el perro, sino que también tienen efecto en el dueño, disminuyendo el cortisol, la hormona del estrés.

En tanto, los niveles de dopamina y serotonina se activan y aumentan con los mimos a **los perros**, son neurotransmisores que ayudan a reducir el malestar.

Algunos especialistas, destacan que tener un **perro** ayuda a tener una **mejor salud cardiovascular**, hace que el ritmo cardíaco y la presión arterial disminuya.

Incluso, para aquellos que tienen bebés o niños, acariciar a un **perro** ayudan a que sean **menos propensos de contraer algún tipo de alergia o asma**, fortalece el sistema inmune y genera **mayor resistencia frente a las bacterias o gérmenes**.

En caso de que además de acariciar, lo saques a pasear habitualmente a tu **perro**, eso ayudará a que puedas interactuar con otras personas, hasta puede hacer que seas más sociable y que puedas generar nuevos vínculos.

Fuente – Radio Mitre