BOLETíN MENSUAL

BENEFICIOS DE TENER MASCOTAS

UNIVERSIDAD SALUDABLE
PROMOTOR DE SALUD

Número 73 Agosto 2019

UAA

RMUPS
Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud

Índice

PÁGINA	TEMAS
4	Beneficios de tener mascotas
6	Informe de actividades de la UMD
8	Informe de actividades de US
10	Informe de actividades del SGA

AHORA ESTAMOS EN INSTAGRAM

BUSCANOS COMO:

@YOSOYUSUAA

O ESCANEA EL CÓDIGO

BENEFICIOS DE TENER MASCOTAS

Blanca Sofía Calderón Macías
Estudiante de Psicología

Varios son los factores que han favorecido en la actualidad el incremento de animales de compañía en las grandes ciudades. Son numerosas las investigaciones que han demostrado que, efectivamente, las mascotas influyen de manera positiva, no solo en el bienestar general del ser humano sino también en tratamientos especiales de este. Dichos beneficios son concentrados en cuatro campos específicos: terapéuticos, fisiológicos, psicológicos y psicosociales.

Beneficios terapéuticos:
Los animales pueden ayudar a través de la Terapia Asistida a pacientes, por ejemplo, con síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), enfermedad de Alzheimer, diversos trastornos psicológicos, entre otros. Además, este tipo de terapia ha potencializado la rehabilitación de pacientes con afecciones cardiacas y ha incrementado el porcentaje de supervivencia de la enfermedad coronaria.

El uso de animales como terapia ha ayudado a demostrar la fuerte conexión existente entre el bienestar emocional y el bienestar físico. Existen casos de pacientes que despiertan del coma debido al toque de un animal de terapia, así como casos de mejorías notorias en personas con enfermedades crónicas.

Beneficios fisiológicos:
El tener animales de compañía es una decisión considerable para personas con enfermedades cardiovasculares, ya que pueden contribuir a la disminución de la presión arterial y a la reducción de la frecuencia cardiaca. Por otra parte, acariciar mascotas como gatos, perros, conejos, etc., permite la liberación de endorfinas, las cuales ayudan a mejorar el humor y, por tanto, aliviar el dolor emocional.

También, se puede resaltar que los dueños de perros tienen una mayor actividad física en comparación con aquellos que no los poseen. Como consecuencia, los primeros tienden a mostrar, en general, una mejor salud.

Beneficios psicológicos:
Las mascotas ayudan a aliviar diversas alteraciones psicológicas, reducen el sentimiento de soledad e incrementan el sentimiento de intimidad, lo que, en casos más extremos, es decisivo para la conservación de una vida humana. En estados de depresión, estrés, duelo y aislamiento social, las mascotas se convierten en una compañía incondicional, al mismo tiempo que aumentan la autoestima y el sentido de responsabilidad de sus amos, lo que necesariamente genera una mejor integración en la sociedad. En estudios realizados, se encontró que los dueños de mascotas generalmente no se sentían solos, además de que les era fácil entablar nuevas amistades y tenían un mayor número de personas a quien recurrir ante una situación de crisis en comparación con personas que no cuentan con animales de compañía. Además, no sólo los perros y gatos brindan estos beneficios ya que, por ejemplo, el tener un acuario en casa puede alejar los sentimientos de ansiedad de la vida cotidiana.

En un mundo actual, en el que las relaciones con las personas pueden ser sumamente estresantes, demandantes, llenas de conflicto, las mascotas proveen a las personas descanso y relajación, cuando aquellos buscan simplemente la compañía de sus dueños.

Beneficios psicosociales:
Como se dijo anteriormente, las mascotas tienen una gran influencia en la vida comunitaria de las personas. En algunas ocasiones se han descrito como una "cura" para el anonimato en sitios públicos de la sociedad actual, es decir, facilitan la identificación individual y la interacción con personas totalmente desconocidas.

Se ha demostrado en algunas investigaciones, que los propietarios de animales tienen una mayor facilidad de socialización y establecimiento de vínculos de confianza en las relaciones interpersonales a través de actividades como la participación en eventos comunitarios y recorrido de parques y otras áreas recreativas con su mascota. Además de lo anterior, una aportación interesante es que los vecinos frecuentemente solicitan favores que giran en torno a la mascota, lo que crea un lazo de confianza, solidaridad y gratitud entre ellos. El sentido de la reciprocidad es uno de los pilares más importantes de una comunidad y las mascotas son un gran motor que dirige a los propietarios y demás integrantes hacia este.

Para finalizar, la convivencia entre personas y animales se ha dado desde tiempos antiguos, por lo que se ha establecido una relación importante entre ambas partes. En el mundo actual, se ha demostrado que convivir con animales de compañía brinda diversos beneficios, entre ellos, el bienestar tanto individual y como social.

BIBLIOGRAFÍA

1. - Gómez, L. F., Atehortua, C. G., & Padilla, S. C. O. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias, 20(3), 377-386.
2. - Cruz Vázquez, C. (2009). Mascotas: ¿Amigos medicinales? Alternativas en psicología, 14(20), 48-57.

Unidad Médico Didáctica

Informe de Actividades

Julio 2019

Clínicas

Las cifras representan el número de consultas por área.

Durante el mes de julio la Unidad Médico Didáctica realizó acciones en favor de la Comunidad Universitaria y la sociedad en general.

- 250 — Optometría
- 164 — Servicios Médicos
- 2,055 — Rehabilitación
- 176 — Estomatología

Laboratorio

- 49 — Personas atendidas
- 248 — Estudios realizados

SUAP

- 7 — Servicios de Atención Pre-hospitalaria

UNIVERSIDAD SALUDABLE

Informe de Actividades

Julio 2019

Acciones

Durante el mes de julio, Universidad Saludable realizó acciones en favor de la promoción de la salud.

25 — Módulo PREVENIMSS

5 beneficiados

3 — Espacios en Noticiero Matutino (UAA TV)

300 — Cápsulas en UAA TV y Radio Universidad

3 — Cursos y pláticas promotoras de la salud universitaria

292 beneficiados

2 — Vinculación en promoción de la salud

5 — Conducción Programa “Cuidando mi salud” (UAA TV)

75 — Actividades electrónicas de promoción de la salud

31,465 beneficiados

4 — Programas “Universidad y Salud” (Radio Universidad)

145 — Trípticos distribuidos

23 — Consultorio de vida sexual y reproductiva

15 beneficiados

33 — Detección de factores de riesgo para la salud

8 beneficiados

Universidad Saludable / agosto 19 / Informes

Sistema de Gestión Ambiental

Julio 2019

Agua tratada

15,875 m3

Utilizada en riego de áreas verdes

9,332 m3

Residuo Sólido Urbano

17,070 Kg

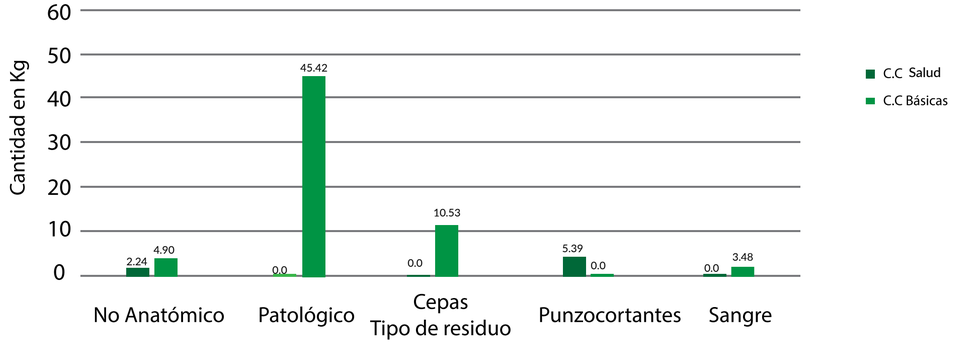
Generados en Ciudad Universitaria

y enviados al Relleno Sanitario Municipal

Residuos Reciclables

Material	kg
Papel	1,506.0
Cartón	472.6
Pet	303.3
Metal	5.3
Total	2,286.9

Peligrosos Biológico Infecciosos



SGA
SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL
ISO 14001:2004

Clasificación de residuos y política de las 3R's

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

SGa
SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL
ISO 14001:2004

DGIU
DIRECCIÓN GENERAL DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA

NO TODO LO QUE TIRAMOS ES BASURA

Reduce, Reutiliza y Recicla

¿QUÉ ES LO QUE PODEMOS SEPARAR?

En los diferentes campus de la **Universidad Autónoma de Aguascalientes** se contará con estaciones de reciclaje para realizar una adecuada separación de nuestros residuos, que nos permita reducir, reutilizar y reciclar material para cuidar el medio ambiente.

Desechos orgánicos

Pet, metal y vidrio

Papel y cartón

Residuos sólido urbanos

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

SGA
SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL
ISO 14001:2004

DGIU
DIRECCIÓN GENERAL DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA

Desechos Orgánicos

Cáscaras de frutas y huevo, residuos de la preparación de alimentos, ramas y hojas de árboles, plantas, entre otros.

NO TODO LO QUE TIRAMOS ES BASURA

Reduce, Reutiliza y Recicla

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

SGa
SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL
ISO 14001:2004

DGIU
DIRECCIÓN GENERAL DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA

Pet, Metal y Vidrio

Envases de yogur, leche y aceite, botellas de refresco y vinagre, empaques de detergente, latas de refresco y conservas, tapas de metal y utensilios de cocina en desuso. Frascos de todos los colores y formas.

Recuerda comprimir los envases para disminuir su volumen, comprimir las latas de lámina delgada y no depositar vidrio roto.

NO TODO LO QUE TIRAMOS ES BASURA

Reduce, Reutiliza y Recicla

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

SGA
SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL
ISO 14001:2004

DGIU
DIRECCIÓN GENERAL DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA

Papel y Cartón

Hojas sueltas, cuadernos, cartulinas, periódicos, revistas, cajas y cartones.

Recuerda desdoblar los cartones para disminuir su volumen, y que esté libre de comida, grapas y broches.

NO TODO LO QUE TIRAMOS ES BASURA

Reduce, Reutiliza y Recicla

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

SGA
SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL
ISO 14001:2004

DGIU
DIRECCIÓN GENERAL DE INFRAESTRUCTURA UNIVERSITARIA

Residuos Sólido Urbanos

Servilletas, platos, vasos y cucharas desechables, envolturas de alimentos.

NO TODO LO QUE TIRAMOS ES BASURA

Reduce, Reutiliza y Recicla

uaa

BOLETÍN MENSUAL

RMUPS
Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud