

Capítulo 3. El cuidado de las mascotas en el envejecimiento activo de las personas mayores

Angy Carolina Rosero Figueroa⁹

Eunice Yarce Pinzón¹⁰

Cítese como: Rosero-Figueroa, A. C. y Yarce-Pinzón, E. (2022). El cuidado de las mascotas en el envejecimiento activo de las personas mayores. En E. Yarce-Pinzón (comp.), *Terapia Ocupacional en personas mayores. Prácticas investigativas estudiantiles* (pp. 63-91). Editorial UNIMAR <https://doi.org/10.31948/editorialunimar.167.c181>

Introducción

La vejez es una de las etapas sociales más relevantes en la vida del ser humano; según la forma como se presenta en la población, trae consigo múltiples consecuencias, tanto negativas como positivas. En el área de la salud y el bienestar, el proceso de envejecimiento activo se ve afectado, en su gran mayoría, por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que afectan la independencia de este grupo etario, denominado hasta el año 2015 como 'adultos mayores'; en adelante, serán llamados **personas mayores**, según la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (OEA, 2017).

Según lo señala el Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional (AOTA, 2020), la independencia es cuando "se realicen las ocupaciones específicas por sí mismos, en un entorno adaptado o modificado, con el uso de varios dispositivos o estrategias alternativas, o mientras supervisa la finalización de la actividad por parte de otros" (p. 8). Cuando su independencia se ve afectada, se relaciona con algún estado de salud que se ha deteriorado y, se traduce en dificultades o imposibilidad para desarrollar ciertas actividades; pueden ser las AVDB, como las transferencias, la movilidad funcional, vestirse, alimentarse, la higiene personal, mantener el control de esfínteres o las actividades

⁹Terapeuta Ocupacional, egresada de la Universidad Mariana.

¹⁰Magíster en Pedagogía; Terapeuta Ocupacional. Docente Investigadora del Programa de Terapia Ocupacional de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.



de la vida diaria instrumentales (AVDI), como cocinar, limpiar la casa, lavar, hacer compras, manejar el dinero, controlar la medicación, movilizarse en la comunidad, utilizar transporte, cuidar a otras personas o, las mascotas, etc. Cuando una persona presenta dificultades para la ejecución de estas actividades, debido a una pérdida o disminución de las habilidades y capacidades de procesamiento y precisa ayuda para realizarlas, se encuentra ante un problema de dependencia.

Actualmente, hay un gran interés por conocer los efectos de la presencia de los animales en la población de las personas mayores, ya que este vínculo brinda efectos favorables en la salud. Según la OMS (citada por Moreno, 2008), la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino también, un estado de bienestar. La relación entre las personas mayores y las mascotas ayuda a aliviar la sensación de soledad que suele causar esta etapa de la vida (Yanguas et al., 2018). El animal de compañía actúa como un facilitador de las relaciones sociales y puede ser una ayuda fundamental para los adultos mayores quienes, en muchas ocasiones, viven solos. La necesidad de cuidar a otros seres no disminuye con la edad: ser activo física y socialmente con un animal, es una buena receta para evitar sentirse 'viejo'. Es entonces cuando se requiere conocer y analizar la realidad que afrontan las personas mayores pertenecientes al programa 'Colombia mayor' del municipio de Puerres, para generar cambios valorativos y culturales, así como para contribuir a la implementación de la política pública de envejecimiento y vejez, en búsqueda del beneficio de esta población.

En la realización de esta investigación se buscó determinar la influencia del cuidado de las mascotas en el proceso de envejecimiento activo de las personas mayores, debido a la relevancia que tienen ellas en la vida de esta población. Las personas mayores, en esta etapa de la vida, atraviesan diferentes situaciones relacionadas con destrezas de ejecución, motoras y de praxis, sensoriales perceptuales, regulación emocional, cognitivas y, comunicación y sociales (Rivadeneyra-Espinoza y Sánchez-Hernández, 2016), al igual que, patrones de ejecución como: hábitos, rutinas y roles. En la persona mayor es muy frecuente la tendencia al aislamiento social y a la soledad, debido a pérdidas de contactos sociales y la dependencia de los hijos, hechos que ocasionan una pérdida o un cambio de roles que modifican el desempeño de ocupaciones (Yanguas et al., 2018). Existen programas encaminados a prevenir patologías físicas y mentales, a promover hábitos de vida saludable y calidad de vida, estableciendo estrategias que impliquen mantener, mejorar y recuperar las estructuras corporales y las funciones psicológicas y, favorecer la capacidad de independencia, que influyen directamente sobre la realización de las ocupaciones, con los cuales se observa la motivación y el interés al momento de ejecutarlas, para lograr resultados positivos (Guillén et al., 2018).



Diversos estudios han demostrado cómo las mascotas influyen de manera positiva en la salud y en el bienestar humanos. Uno de ellos es el de Díaz y Olarte (2015), quienes han clasificado los efectos en áreas específicas, como: terapéuticos, fisiológicos y psicosociales. A nivel terapéutico, pueden ser incluidos en tratamientos como terapia asistida motivacional o como terapia física; tienen como objetivo, introducir a un animal de forma permanente o con una regularidad específica en el entorno de una persona, con el fin de permitir que se instaure una unión afectiva. Este tipo de terapia ha potenciado y ha incrementado el porcentaje de independencia en personas mayores.

A nivel fisiológico, la tenencia de mascotas es un factor protector en el caso de enfermedades cardiovasculares, dado que pueden modificar varios factores de riesgo: se disminuye la presión arterial, se reduce la frecuencia cardíaca, la ansiedad y el estrés por soledad y, se libera endorfinas, al acariciar a las mascotas. Los dueños de perros tienen una mayor actividad física, en comparación con aquellos que no los poseen y, como consecuencia, los primeros tienen, en general, una mejor salud, reflejándose en un menor número de consultas médicas. En cuanto a nivel psicosocial, se reconoce la importancia de la influencia de las mascotas en la vida comunitaria, que se ha descrito como un antídoto para el anonimato humano en los sitios públicos de la actual sociedad, promoviendo así, la interacción entre personas desconocidas. Un estudio realizado por Wood et al. (2005) demostró que los propietarios de animales tienen mayor facilidad de socialización, de establecer el vínculo de la confianza en las relaciones interpersonales y de lograr una mayor participación en eventos comunitarios y apropiación de parques y otras áreas recreativas, con su mascota.

Por otra parte, una investigación realizada por Díaz et al. (2015) describe la interacción humano-animal, como un nuevo foco de interés en las investigaciones de estos últimos años, al punto que dio origen a una joven ciencia interdisciplinaria denominada 'Antrozooología', que estudia las interacciones entre los humanos y los animales; exponen que, la medicina, la psicología, sociología, antropología y las humanidades, encargadas de estudiar a los humanos de manera aislada en el pasado, no tenían en cuenta las interacciones con otras especies. Los autores revisaron múltiples trabajos, llegando a la conclusión de que, tener en cuenta la funcionalidad de las mascotas dentro de la vida de las personas, puede resultar de gran relevancia; al ser ignorada, puede perderse información importante. No obstante, en lo que se refiere al apego animal, existen controversias entre diferentes investigaciones, pero cierto nivel de acuerdo respecto a que, las mascotas, principalmente perros y gatos, proveen proximidad y promueven sentimientos positivos como alegría, que hacen que la gente se sienta menos sola, bienestar, seguridad y, favorecen oportunidades para desplegar cuidados y compromiso. Por lo tanto, resulta fundamental promover la detección



de estos indicadores y de un mecanismo de acción que incluya tanto a veterinarios, como educadores y profesionales de la salud humana. Los autores concluyen que, mediante las relaciones sociales, los seres humanos hallan una verdadera conexión con otros, independientemente de si esos otros son humanos o no humanos. Más aún, en un tiempo en el que se está al borde de una catástrofe ambiental, la importancia de establecer y reforzar este sentido de unión e identidad con otras vidas, puede ser de gran relevancia.

Por lo anterior y, considerando que la investigación es uno de los mejores caminos para llegar a la solución de un problema, se ha decidido acudir a ella para encontrar y determinar una estrategia que permita fortalecer, mejorar y motivar a que la persona mayor pueda mantener o desarrollar unas habilidades que la lleven a alcanzar un envejecimiento más activo, permitiéndole tener un mejor desempeño en su ocupación, utilizando como medio, el cuidado de mascotas. Cabe mencionar que, a nivel regional hay pocas investigaciones que tratan específicamente el tema del cuidado de las mascotas; por lo tanto, es útil realizar esta investigación, de suerte que aporte a un nuevo conocimiento disciplinar e interdisciplinar.

El principal objetivo de este estudio es determinar la relación del cuidado de las mascotas con el proceso de envejecimiento activo de las personas mayores, con el fin de proponer estrategias de promoción para el programa 'Colombia Mayor' del municipio de Puerres; en otras palabras, saber si, poseer o no alguna mascota, influye en la calidad de vida de este grupo de personas. Para ello, se toma la población del municipio de Puerres, la cual comprende 1.659 adultos mayores, de los cuales 450 asisten a las actividades del programa en mención. Por esta razón, es esencial realizar el trabajo de investigación dando información a los funcionarios de la alcaldía encargados de atender a los adultos mayores, para que promuevan el envejecimiento activo, como lo determina la Política Pública Departamental de Envejecimiento y Vejez (Instituto Departamental de Salud de Nariño, IDSN, 2015) que, para el caso del departamento de Nariño, propone cuatro ejes. Para esta propuesta se acoge los ejes de envejecimiento activo y de promoción y protección de los derechos de las personas mayores. Al respecto, en Colombia se ha establecido la normatividad para proteger esos derechos, bajo la Ley 1251 (2008), en la que tanto el envejecimiento activo como la participación social del adulto tienen prioridad, haciendo responsables, no solo al Estado, sino también a la familia y a la sociedad en general.

Desarrollo Metodológico

Marco bioético. La Resolución 8430 de 1993 hace referencia a que, "en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio,



deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar” (Art. 5). A partir de esto, la investigación fue desarrollada manteniendo el criterio ético y bioético, señalando que fue un estudio sin riesgo alguno para los participantes y que, además, estableció el consentimiento informado como recurso para dar a conocer el objetivo de la investigación y su potestad de participar voluntariamente en la investigación.

Dentro de la Ley 949 de 2005, el capítulo V expresa, en sus artículos 37 a 41, sobre los informes y registros que se realiza, en los cuales debe primar el secreto profesional. Es decir, dentro de estos artículos se expone que el terapeuta ocupacional debe ser cuidadoso con toda la información obtenida, como es el caso de este trabajo, dentro del cual se obtendrá información personal de los usuarios, la cual deberá ser mantenida en reserva y solo se utilizará con fines académicos.

Diseño metodológico. Para esta investigación se determinó el paradigma cuantitativo ya que, de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza(2018), “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4). Y sostiene, además que, en una investigación cuantitativa se pretende “generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) a una colectividad mayor (universo o población)” (p. 6). En el caso de esta investigación, la idea de la cual se parte es, el cuidado de las mascotas y su influencia en el envejecimiento activo de las personas mayores del municipio de Puerres, departamento de Nariño, para proponer estrategias desde terapia ocupacional hacia el programa ‘Colombia Mayor’. El estudio tuvo un enfoque empírico – analítico, basado en instrumentos de medición para recoger información sobre aspectos sociodemográficos y el cuidado de mascotas. Es descriptiva (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), en tanto se describe los resultados del instrumento sobre los beneficios del cuidado de mascotas y la satisfacción personal; por ejemplo, si tiene mascotas o no y, los beneficios sobre la salud.

Población y Muestra. La población del municipio cuenta con un total de 1.659 personas mayores, de las cuales 450 pertenecen al programa ‘Colombia Mayor’. La muestra fue de 25 sujetos, de acuerdo con un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta que se realizó la encuesta a las personas más cercanas al lugar de residencia de la investigadora, debido a la restricción de movilidad por cuarentena ocasionada por la pandemia COVID-19.

Criterios de inclusión: personas mayores de 60 años residentes en el municipio de Puerres, pertenecientes al programa ‘Colombia Mayor’, con participación voluntaria expuesta en la firma del consentimiento informado.



Criterios de exclusión: presentar cualquier condición de salud o relacionada, que le impida responder las preguntas.

Técnicas e instrumentos de recolección de información. Se utilizó como técnica la entrevista personal que, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), es una técnica que “implica que una persona entrenada y calificada, [aplique] el cuestionario a los participantes, [haga] las preguntas a cada entrevistado y [anote] las respuestas” (p. 269). Cabe distinguir que se trata de una entrevista cuantitativa, que es diferente a la entrevista cualitativa, como anotan Moule y Goodman (citados por Hernández-Sampieri y Mendoza), cuyas características son:

- El principio y final de la entrevista se define con claridad.
- El mismo instrumento y procedimiento se aplica a todos los participantes.
- Es individual.
- Es poco anecdótica.
- La mayoría de las preguntas suelen ser cerradas.
- El entrevistador controla el ritmo y la dirección de la entrevista. (p. 269)

Como instrumentos, se utilizó la encuesta sociodemográfica y el cuestionario ‘Exploración de satisfacción personal y beneficios para la salud con el cuidado de mascotas’.

Encuesta sociodemográfica y ocupacional. Este instrumento es tomado de la investigación “Factores sociodemográficos relacionados con el funcionamiento cognitivo en el adulto mayor” de Paredes-Arturo et al., (2015), con previa autorización de sus autoras, el cual contiene datos como: Nombre, fecha de nacimiento, dirección, estado civil, EPS, situación laboral, pensionado, hogar, estudios, SISBEN, etc.

Cuestionario ‘Exploración de satisfacción personal y beneficios para la salud con el cuidado de mascotas’. Este instrumento está diseñado por la investigadora, tomando como referencia la investigación de Hugues et al., (2016), al cual se le hace algunas modificaciones, mismas que fueron validadas por dos jueces expertos. Es un instrumento semiestructurado, con preguntas abiertas y cerradas, que consta de dos partes: la satisfacción personal y los beneficios sobre la salud.

Resultados

Una vez validado el instrumento, se procedió a aplicarlo a las personas mayores conocidas por la investigadora, que se encontraban en confinamiento por la pandemia COVID-19, durante los meses de julio y agosto del año 2020 en la cabecera municipal de Puerres, procediendo con las correspondientes medidas de bioseguridad durante la entrevista. Los resultados fueron pasados a una base de Excel y, posteriormente, se realizó el análisis estadístico mediante el paquete Epidat 4.2.



Características sociodemográficas y ocupacionales de las personas mayores participantes. A continuación, se describe características como: el género, rango de edad, estado civil, escolaridad, residencia, tipo de afiliación a salud, EPS, ocupación anterior, ocupación actual, asistencia a grupos y tiempo libre.

Tabla 1

Descripción porcentual según sexo y rango de edad

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	18	72,00
Masculino	7	28,00
Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
65 a 69 años	8	32,00
70 a 74 años	6	24,00
75 a 79 años	7	28,00
80 a 84 años	3	12,00
85 a 89 años	1	4,00

Se encontró que, el 72 % corresponde a población 'persona mayor femenina'; las personas mayores encuestadas están en el rango de 65 a 69 años de edad, con un 32 %.

Tabla 2

Descripción porcentual según Estado Civil y nivel de estudios

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	2	8,00
Casado	17	68,00
Viudo	6	24,00
Escolaridad	Frecuencia	Porcentaje
No sabe leer ni escribir	3	12,00
Solo aprendió a leer/escribir	8	32,00
Primaria completa	8	32,00
Primaria incompleta	4	16,00
Secundaria incompleta	1	4,00
Técnico	1	4,00

El estado conyugal de las personas mayores del municipio de Puerres seleccionadas para este estudio fue, en promedio, 68,00 %, casado, sin distinciones de género. En cuanto a los datos de escolaridad, se evidencia que un 32,00 % de los participantes sabe leer y escribir; y, un 32,00 % cursó la primaria completa.



Tabla 3

Descripción porcentual según ocupación anterior y ocupación actual

Ocupación anterior	Frecuencia	Porcentaje
Agricultura	1	4,00
Ama de casa	15	60,00
Carpintería	1	4,00
Comercio	1	4,00
Conducción	3	12,00
Docencia	1	4,00
Modistería	1	4,00
Notaría	1	4,00
Oficios domésticos	1	4,00
Ocupación actual	Frecuencia	Porcentaje
Independiente	6	24,00
Pensionado	3	12,00
Hogar	16	64,00

La Tabla 3 muestra que la ocupación que desarrollaron anteriormente fue la de ama de casa, con un 60 %; igualmente, la ocupación actual es la del hogar, con un 64 %.

Tabla 4

Descripción porcentual según Asistencia a Grupos

Grupos	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	6	24,00
Comunitarios	13	52,00
De salud	3	12,00
De oración	1	4,00
Otros	2	8,00

En la Tabla 4 se observa que, la mayoría de participantes asiste a grupos comunitarios (52 %).



Tabla 5

Descripción porcentual según tiempo libre

Actividades de tiempo libre	Frecuencia	Porcentaje
Bordar/tejer/coser	5	20,00
Caminar	3	12,00
Cuidado del hogar	5	20,00
Cuidado de mascotas	4	16,00
Cuidado del jardín	3	12,00
Descansar	2	8,00
Juegos de mesa	1	4,00
Lectura	1	4,00
Ver televisión	1	4,00

En cuanto a las actividades de tiempo libre, un 20,00 % se dedica a actividades de bordado, tejido y, otro 20,00 %, al cuidado del hogar.

Satisfacción personal y beneficios sobre la salud física y mental que tiene el cuidado de mascotas en las personas mayores. Para dar cumplimiento al segundo objetivo, se hizo preguntas relacionadas con la tenencia de mascotas, especie, tiempo, motivo, satisfacción y beneficios sobre la salud. Se observa que, el total de la muestra tiene mascota.

Tabla 6

Descripción porcentual según especie de mascota

Especie de mascota	Frecuencia	Porcentaje
Perro	15	60,00
Gato	2	8,00
Perro y gato	6	24,00
Perro y gallinas	2	8,00

Según la especie de mascota, se evidencia que un 60 % de los participantes tiene, como mascota, un perro.



Tabla 7

Descripción porcentual según tiempo de tenencia

Tiempo de tenencia	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 año	1	4,00
1 a 3 años	8	32,00
4 a 6 años	4	16,00
7 a 9 años	4	16,00
Más de 9 años	8	32,00

En la Tabla 7 se observa que un 32 % de las personas mayores ha tenido su mascota, de 1 a 3 años y, otro 32 %, más de 9 años.

Tabla 8

Descripción porcentual según satisfacción por la mascota

Satisfacción por la mascota	Frecuencia	Porcentaje
Algo de satisfacción	3	12,00
Mucha satisfacción	22	88,00

Sobre la satisfacción por la mascota, la mayoría de las personas mayores refieren sentirse muy satisfechas, en un 88 %.

Tabla 9

Descripción porcentual según el motivo para tener una mascota

Motivo para tener una mascota	Frecuencia	Porcentaje
Da compañía	22	88,00
Ayuda a cuidar la salud	6	24,00
Relaja	17	68,00
Divierte	18	72,00
Motiva a moverse	6	24,00
Permite cuidarlo	7	28,00
Permite interactuar con la familia	4	16,00
Motiva a relacionarse con amigos y comunidad	2	8,00

Respecto al motivo de tener una mascota, la mayoría de las personas mayores del municipio de Puerres opina que es porque da compañía, en un 88 %.

**Tabla 10***Descripción porcentual según beneficio de tener una mascota*

Beneficio de una mascota	Frecuencia	Porcentaje
Algo de beneficio	6	24,00
Mucho beneficio	19	76,00

En cuanto al beneficio que una mascota proporciona, la mayoría de las personas mayores refiere que es bastante, en un 76,00 %.

Tabla 11*Descripción porcentual para recomendar tener una mascota*

Recomienda tener mascota	Frecuencia	Porcentaje
Sí	25	100,00

La Tabla 11 habla por sí sola, en cuanto a que es unánime el sentimiento de las personas mayores encuestadas, al recomendar, en un 100 %, las ventajas de tener una mascota.

Tabla 12*Descripción porcentual según la frecuencia de salir a caminar con la mascota*

Sale a caminar con la mascota	Frecuencia	Porcentaje
Sí	18	72,00
No	7	28,00

En este punto, la mayoría de la población de estudio sí sale a caminar con su mascota, en un porcentaje de 72,00 %.

Tabla 13*Descripción porcentual según razones para no salir a caminar*

Razones para no salir a caminar	Frecuencia	Porcentaje
No aplica	20	80,00
Dolor articular	3	12,00
Perro bravo	1	4,00
Perro inquieto	1	4,00



Concerniente a las razones para no salir a caminar, se observa que 4,0 % considera que es porque el perro es bravo; otro 4,0 % manifiesta que el perro es inquieto y, un 12,0 % responde que se debe a, presentar algún dolor articular.

Tabla 14

Descripción porcentual según frecuencia de salir a caminar

Frecuencia de salir a caminar	Frecuencia	Porcentaje
No sale	7	28,00
Entre 1 y 2 días	12	48,00
Entre 3 y 4 días	5	20,00
Entre 5 y 6 días	1	4,00

La Tabla 14 muestra que la mayoría de las personas mayores encuestadas sale a caminar, entre 1 y 2 días, con un 48,00 %.

Tabla 15

Descripción porcentual según horario de caminar

Horario de caminar	Frecuencia	Porcentaje
No sale	7	28,00
Por la mañana	11	44,00
Por la tarde	7	28,00

En cuanto al horario de salir a caminar, la mayoría de las personas mayores de la población en estudio lo hace en horas de la mañana, en un 44,00 %.

Tabla 16

Descripción porcentual según tiempo de la caminata

Tiempo de la caminata	Frecuencia	Porcentaje
No sale	7	28,00
Menos de 15 minutos	3	12,00
Entre 15 y 30 minutos	12	48,00
Entre 30 y 45 minutos	2	8,00
Entre 45 y 60 minutos	1	4,00

En cuanto al tiempo de la caminata, la mayoría de las personas mayores encuestadas dedica entre 15 y 30 minutos, lo cual corresponde a un 48,00 %.

**Tabla 17***Descripción porcentual según espacios para caminar*

Espacios para caminar	Frecuencia	Porcentaje
No sale	7	28,00
Por las calles	3	12,00
En los parques	6	24,00
En el barrio	5	20,00
Otro espacio	4	16,00

Se observa que, la mayoría de los participantes no sale a caminar en espacios públicos, lo que equivale a 28,00 %.

Tabla 18*Descripción porcentual según beneficios de tener una mascota*

Beneficios de tener una mascota	Frecuencia	Porcentaje
Disminuye el estrés	25	100,00
Permite dormir fácilmente	10	40,00
Alivia dolores musculares	13	52,00
Ayuda a mantenerse saludable	18	72,00
Disfruta de su compañía	19	76,00
Hace que camine más	17	68,00
Hace que olvide los problemas	17	68,00
Distrae	19	76,00
Sirve de ejercicio	11	44,00
Permite compartir con otras personas	4	16,00
Da seguridad en la calle	3	12,00
Otro: brinda compañía/Aprende de su comportamiento	2	8,00

En lo concerniente a los beneficios de tener una mascota, el 100,00 % de la población encuestada considera que lo hace porque disminuye el estrés.

Discusión

El envejecimiento activo consiste en aprovechar al máximo las oportunidades, para tener bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad de vida, la productividad y la esperanza de vida en edades avanzadas y, con la prevalencia mínima de discapacidad, como sostienen Ramos et al. (2016). Es decir,



las personas mayores se encuentran en una de las etapas sociales más relevantes en la vida del ser humano que, de acuerdo con su forma de presentarse en la población, trae consigo múltiples consecuencias, dado que hay factores del entorno que afectan su independencia. Así, la presente investigación se encarga de buscar y proponer estrategias que fortalezcan el envejecimiento activo de las personas mayores, mediante los cuestionarios de datos sociodemográficos y de exploración de la satisfacción personal y el beneficio para la salud, con el cuidado de mascotas. Es necesario brindar apoyo a las personas mayores, ante los cambios biológicos y físicos y, en algunos casos, ante la aparición de enfermedades, analizando la relación entre el cuidado de las mascotas y el envejecimiento activo; algunos estudios mencionan los innumerables beneficios a nivel de salud física, mental, emocional y, cómo esta relación ayuda a mejorar también, las relaciones familiares y sociales.

Por ejemplo, el estudio de Pulgarín y Orozco (2016), realizado a nivel nacional, menciona que, entre los efectos beneficiosos de la tenencia de mascotas para las personas mayores, está el hecho de la compañía que ofrecen, para protegerlos y minimizar los estados de soledad, convirtiéndose en un factor de tranquilidad y relajación, pues proporcionan oportunidades para establecer nuevos amigos y hacen que se sienten útiles, por tener a quien cuidar. Esto, en comparación con la presente investigación, permite deducir que es un referente veraz ya que, en cuanto al total de la población encuestada del municipio de Puerres, el 88 % refiere que la mascota es una compañía muy beneficiosa; de la misma manera, un 76 % sostiene que disfruta realmente de su compañía.

Similarmente, a nivel físico, las personas mayores sienten que se motivan a realizar actividad física en compañía de sus mascotas, por cuanto les brindan una satisfacción personal, al tener responsabilidades frente a su cuidado, el hecho de llevarlas al veterinario, desparasitarlas, alimentarlas, bañarlas, entre otras acciones que logran reforzar los vínculos y hacerles sentir que el animal es parte de la familia. En el caso de la presente investigación, más del 68,00 % refieren que el cuidado de sus mascotas les motiva a moverse (24 %) y que eso, les sirve de ejercicio, en un 44 %.

Respecto a la condición psicológica o mental de las personas mayores, se observa un porcentaje más amplio a nivel de relajación: 68 % y, diversión: 72 %, ambos elementos considerados como factores positivos para la salud mental de las personas. En este sentido, se referencia el estudio de De los Heros (2017), que habla sobre el bienestar psicológico que proporciona en los adultos mayores de Lima Metropolitana, la tenencia de una mascota; la autora resalta el bienestar mental y físico que se genera entre las personas mayores que han sido propietarias



de mascotas, por cuanto aporta beneficios respecto a su bienestar psicológico.

Bajo esta consideración, se puede decir que las mascotas han desempeñado un rol importante en la vida de los seres humanos a través de la historia. En diversos estudios como el de De los Heros (2017), se ha demostrado su contribución al bienestar de las personas a su cargo y, como consecuencia, cómo estas han mejorado su salud mental y la calidad de vida, al reducir el estrés, promover la relajación, brindar recreación y distracción, así como aliviar la depresión, la ansiedad y los sentimientos de soledad, por lo que ejercen un efecto positivo sobre la salud. Además, se desencadena una relación de protección contra las enfermedades cardiovasculares, al reducir la presión arterial y las frecuencias cardíaca y respiratoria.

Así, la influencia que existe entre el cuidado de mascotas y la persona mayor, es una relación de beneficio común, porque los dos individuos se apoyan no solo al brindar compañía, sino también en mejorar su salud. Con esta investigación, realizada entre marzo y noviembre de 2020, se forja una base para futuras investigaciones en terapia ocupacional, relacionadas con el cuidado de mascotas y los beneficios de salud en las personas mayores. El 76 % refiere tener muchos beneficios a partir del cuidado de mascotas; un 88 % manifiesta mucha satisfacción, evidenciando las ventajas de tener una mascota, que puede apreciarse con un nivel mayor al 76 % de beneficio, tanto físico como psicológico. De acuerdo con López (2015), hoy en día se aprecia una gran influencia de las mascotas en la calidad de vida de las personas mayores, ya que, según los resultados obtenidos, el tener una mascota influye de manera positiva en un envejecimiento saludable.

Las evidencias señalan que, en muchos casos, el apoyo de las mascotas aumenta la interacción social (16 %) en las personas mayores. De ello resulta necesario decir que, el hecho de tener una mascota, sea un perro o un gato, ejerce como estrategia que permite interactuar y relacionarse con otras personas; en las personas mayores puede instaurar una sensación de compromiso que les hace sentirse eficaces y competentes, al tiempo que se genera un lazo de afecto y compañía entre ambos. De acuerdo con un estudio reciente a nivel nacional sobre terapia con mascotas, llevado a cabo por Acero (2017), se evidencia que los poseedores de un perro de asistencia tienen más control sobre sus vidas, mayor independencia y autoestima, mejor participación en las actividades y, más habilidad para controlar el estrés, al igual que en la presente investigación, en la cual, el 72 % muestra que este factor le ayuda a mantenerse saludable, hace que olvide sus problemas (68 %), se relaja (68 %), puede dormir fácilmente (40 %), se distrae (76 %), disfruta de su compañía (76 %), aprende de su comportamiento (8 %) y, alivia dolores musculares (52 %).



La presente investigación da importancia a la terapia ocupacional, para intervenir con poblaciones como las personas mayores, desde la terapia asistida con animales, lo cual fundamenta la pertinencia de las estrategias propuestas. En consonancia, la participación del terapeuta ocupacional a través de esta clase de terapia, es una herramienta de trabajo para el tratamiento de personas mayores con trastornos del estado de ánimo y otros problemas psiquiátricos, así como también, con discapacidades físicas y cognitivas, con enfermedades neurológicas, neurodegenerativas y cardiovasculares. La participación de animales, adecuadamente dirigida, aporta al tratamiento, motivación, implicación e iniciativa, así como también, a la atención, concentración y estimulación (Acero, 2017).

En cuanto a las estrategias planteadas, el hallazgo podría presentarse como uno de los primeros pasos para que los profesionales tomen, como alternativa complementaria, las terapias y las intervenciones asistidas con animales y, al mismo tiempo, puedan dirigir mejor el abordaje realizado, ya que contarían con mayor información sobre los beneficios que se puede obtener al compartir situaciones con un animal de compañía, como mejorar la dimensión cognitiva, emocional, física y social. De esta manera, uno de los temas estudiados, llamado 'los animales de compañía y la salud de los adultos mayores', menciona los beneficios holísticos de la persona mayor con relación a su mascota y su tenencia, que favorece la disminución de los niveles de ansiedad y depresión, además de producir efectos positivos en la mejora de la presión arterial (Hughes et al., 2020).

Martín (2015), citando a Verdoy (2015) y Martínez (2008) sostiene que:

La terapia asistida con animales proporciona interacciones positivas entre un ser humano y un animal, que contribuye al proceso de recuperación de la persona. Estas terapias se pueden extender a las residencias de personas mayores; la visita de animales proporciona compañía, efectos beneficiosos contra la soledad, disminuyen las sensaciones de aislamiento seguidos de efectos emocionales, amor, ilusión y de salud, ayuda en la demencia, Enfermedad Alzheimer, problemas auditivos. Los perros sirven como elemento de contacto con la realidad; [combaten] la monotonía, fomentan las relaciones interpersonales. En personas mayores, todos los beneficios mencionados [les] ayudan a seguir con su vida de una manera más normalizada, aunque estén institucionalizadas. Un centro de cuidados a largo plazo se puede convertir en el lugar más divertido, con la presencia de animales que dan vida y promueven las relaciones. (párr. 2)

Con relación a lo mencionado, López (2015) señala que, "el ser humano tiene una necesidad innata y universal de formar intensos vínculos con



otras personas, lo cual es conocido como apego” (p. 5). Es decir, los seres humanos, al igual que muchos animales, buscan y mantienen contacto físico y emocional con figuras familiares y confían en ellas para su protección psicológica y física. Si bien esto podría aplicarse solo hacia individuos humanos, la realidad es otra, ya que se observa que las personas desarrollan vínculos emocionales con sus animales de compañía. Por ello, la relación que enlaza a la gente con sus mascotas, crea un apego emocional que explica por qué las mascotas tienen un significado tan importante y, sustenta el modo como han llegado a ser consideradas como miembros de la familia; por ello, este estudio sobre el cuidado de las mascotas impacta positivamente y trae beneficios para promover el envejecimiento activo de las personas mayores.

Estrategias para fortalecer el envejecimiento activo de las personas mayores desde el programa ‘Colombia Mayor’ en el municipio de Puerres

De acuerdo con los resultados, es relevante ejecutar estrategias que apunten hacia el envejecimiento activo, a través del cuidado de las mascotas. En consecuencia, se realiza la siguiente propuesta, la cual describe inicialmente la metodología y los recursos que serán abordados para cada una de las estrategias planteadas. Cabe aclarar que, la metodología puede acceder a cambios, según los recursos y la programación que disponga la Oficina de Bienestar Social del municipio de Puerres que dirige el programa ‘Colombia Mayor’, a la que se le hará entrega de un informe técnico, con los resultados y las estrategias planteadas.

Metodología:

- 1 o 2 sesiones a la semana por grupo o usuario.
- Cada sesión consta de 50 minutos aproximadamente.
- En las sesiones estarán uno o dos técnicos en terapia asistida con animales, junto con uno o dos perros de terapia, además de un profesional del programa ‘Colombia Mayor’ del municipio de Puerres.
- Las sesiones pueden ser realizadas individualmente o en grupos que sean lo más homogéneos posibles, dependiendo de las características de los usuarios.

Pasos a seguir en el desarrollo de la actividad:

- Diagnóstico: (Partir del propio de cada usuario o grupo homogéneo).
- Objetivos: (Son los profesionales del centro quienes marcarán aquellos objetivos que desean trabajar o mejorar).
- Diseño de Actividades.
- Ejecución de Actividades.
- Evaluación o valoración del trabajo.



Recursos: el ambiente debe ser organizado con el uso estructurado de los elementos con los cuales se interviene en la actividad.

Estrategia 1: Actividades de Estimulación Cognitiva

Orientación en la realidad: los perros llaman la atención y, por este motivo, en el caso de personas desorientadas o de aquellas que padecen la enfermedad de Alzheimer, por ejemplo, ellos sirven como elemento de contacto con la realidad.

Punto focal para trastornos por déficit de atención: una de las dificultades más notables en personas mayores con déficit de atención, es la imposibilidad para concentrarse. Los perros sirven como punto de interés. En la medida en que una persona afectada pueda prestar atención a un perro por períodos de tiempo cada vez más largos, podrá transmitir la capacidad de concentración que va adquiriendo, a otras áreas de su vida.

Objetivo

Promover destrezas cognitivas por medio de actividades basadas en la ocupación, para fortalecer la participación en actividades de la vida diaria.

Actividades

a) Cuidado de mi mascota: la coordinadora del programa 'Colombia Mayor' debe entregar a las personas mayores, un cronograma de actividades del cuidado de la mascota, donde realizarán una serie de acciones como dar de comer, bañar, salir a pasear, etc., con el fin de dar a conocer a sus compañeros del programa, el horario en el que realizan las actividades con su mascota.

b) Descripción de recorridos: la persona mayor tiene que explicar al oyente o grupo, el recorrido que realiza; por ejemplo, para ir a comprar el pan y, todos los obstáculos, personas o particularidades que encuentra en el camino. Esto potencia el reconocimiento y la orientación espacial, además de fomentar capacidades cognitivas como la memoria y la atención.

c) Memorizando: reunir en la zona verde de la Casa del Adulto Mayor del municipio de Puerres, a un grupo de cinco personas mayores, con sus mascotas o sin ellas, y que cada una describa a su mascota y mencione tres características de las mascotas de sus compañeros. **El objetivo** es, mantener la memoria a través de la actividad de memorizar, para promover las destrezas cognitivas y contribuir a la participación en AVDI.



Estrategia 2: Actividades de Entrenamiento Físico

Los perros pueden servir de estímulo durante la rehabilitación o entrenamiento para acondicionamiento físico.

Objetivo

Proveer de actividades de entrenamiento físico a las personas mayores, con el fin de mantener sus destrezas motoras y la praxis.

Actividades

a) Juego de pelota: orientar a la persona mayor sobre la importancia de establecer un juego participativo con su mascota, por medio de pelotas o juguetes, aprovechando el interés, sea perro o gato, por los objetos en movimiento. Es importante indicar que puede jugar estando de pie o sentado, involucrando los brazos para realizar lanzamientos fuertes o suaves, altos o bajos, siguiendo las precauciones para evitar caídas. Para el caso de los felinos, se puede adaptar objetos como plumas, juguetes, pelotas con extensores, de suerte que pueda mover los brazos en diferentes direcciones, para que el gato juegue.

b) Un día de campo: reunir a un grupo de cinco personas mayores con su mascota para salir de caminata a una zona rural del municipio de Puerres; al mismo tiempo, interactuar y jugar con la mascota, por ejemplo, pasándole la pelota, para luego compartir su experiencia con los demás compañeros del Programa. **Su objetivo** es favorecer las destrezas motoras y la praxis a través de la actividad 'Día de Campo', para contribuir a la participación en actividades de la vida diaria.

c) Embelleciendo la mascota: en grupos de cinco personas mayores, llevar a su mascota con el fin de bañarla y cepillarla, haciendo uso de sus extremidades en diferentes rangos articulares; al mismo tiempo, moverse de un lado a otro, ya que el animal es inquieto, con el fin de interactuar humano – mascota e intercambiar experiencias con sus compañeros.



Estrategia 3: Actividades de Regulación Emocional

Es necesario favorecer la regulación emocional, teniendo en cuenta la estrecha relación que se da en el cuidado de la mascota, lo que puede mejorar en los siguientes aspectos:

Volición: los perros sirven como motivación para las distintas modalidades de tratamiento; por ejemplo, una persona que debe realizar ejercicios físicos de rehabilitación, los hace motivado cuando participa un perro, pues este requiere salir de casa a sus paseos diarios y, dependiendo de la dinámica de juego establecida, puede hacer partícipe a su dueño.

Mejorar el estado de ánimo: crear un fuerte vínculo perro-usuario, lo que genera mejorar la autoestima, porque siente que tiene un amigo incondicional.

Depresión y estrés: los perros ayudan a superar la depresión y el estrés, al realizar diversas actividades dentro y fuera de casa, así como poder establecer un contacto físico mediante abrazos, caricias y cuidados que se le provee.

Olvidar sus problemas: las interacciones con perros pueden ayudar a centrarse más en su entorno. Más que pensar y hablar sobre sí mismos y sus problemas, pueden mirar a los perros y hablar acerca de los animales, intercambiando experiencias, datos anecdóticos y saberes en el cuidado de las mascotas.

Compañía: referida a una relación de confianza mutua o a un sentimiento de conexión o compenetración. Los perros pueden abrir una vía de comunicación emocionalmente segura entre ellos y el usuario.

Entretenimiento y diversión: es divertido ver qué cosas puede hacer un perro. Incluso las personas a las que no les gustan los perros, pueden disfrutar viéndolos.

Objetivo

Establecer actividades divertidas, novedosas y agradables para manejar y expresar sentimientos mientras participan en actividades o interaccionan con otros.



Actividades

a) Tira y afloja: la persona mayor debe llevar a su mascota a la 'Casa del Adulto Mayor' del municipio de Puerres, para realizar esta actividad, que consiste en llevar una sogá para moverla de un lado a otro y lograr que el perro la agarre; también, lanzarla y cogerla antes de que el perro la atrape y, por último, simular que se lanza la sogá. Su objetivo es favorecer la motivación y liberar el estrés a través de la actividad, para contribuir a mejorar las destrezas emocionales.

b) Cada mascota con su dueño: este juego consiste en agrupar a las mascotas dentro de un círculo formado por las personas mayores. Seguidamente, estas deben cerrar sus ojos y reconocer cuál es su mascota. Este ejercicio contribuye a mantener la capacidad intelectual de la persona, así como la movilidad de los dedos y las manos. Y, también facilita el apego emocional con su mascota.

Estrategia 4: Beneficios sociales

Los perros fomentan el contacto social, sirven de tema de conversación, facilitan las relaciones interpersonales e inspiran mayor respeto hacia los seres vivos.

Objetivo

Favorecer las capacidades sociales y de relación, para permitir a las personas mayores envejecer en su entorno.

Actividades

a) Superar obstáculos: reunir en el salón principal de la 'Casa del Adulto Mayor' del municipio de Puerres, a un grupo de siete personas mayores, con sus mascotas, quienes deben formar una fila; cada una de ellas debe pasar por un circuito de actividades y, finalmente, compartir a sus compañeros, qué emociones experimentó. **Su objetivo:** favorecer las destrezas de comunicación y las sociales, a través de esta actividad, para contribuir a la participación social.

b) ¿Quién es quién?: para realizar este juego es necesario un grupo de personas. Se trata de reconocer quién es, solamente por la voz. Uno de los miembros del grupo se tapa los ojos y el resto se pone en círculo. Uno dirá una palabra previamente elegida y la persona que tiene los ojos tapados tendrá que adivinar quién es y cuál es su mascota, por medio del tacto. Este ejercicio potencia las funciones auditivas y táctiles mediante el reconocimiento e identificación de estímulos sonoros y táctiles.



Conclusiones y Recomendaciones

La Terapia Ocupacional debe reivindicar su papel en este ámbito, comenzar a generar evidencia y, ampliar sus conocimientos sobre terapias alternativas para el cuidado de las personas mayores. Como sostiene Pulgarín (2015):

La terapia asistida con animales se fundamenta en el vínculo humano-animal, del cual tanto la historia como los recientes hallazgos científicos demuestran [que], es una de las experiencias vinculares más significativas y entrañables para los seres humanos; es por esto posible considerar la terapia asistida con animales, como un puente que enlaza los generosos beneficios de la compañía animal, con el bienestar de las personas y, como una opción de intervención que enriquece el ejercicio de profesionales al servicio de la salud. (p. 5)

El vínculo entre humanos y mascotas proporciona las posibilidades para que se generen espacios que hacen posible una experiencia terapéutica, ya que sus cualidades de fidelidad, compañía, seguridad, empatía y, particular cercanía con los seres humanos, permiten que ocurran refinados beneficios gracias a los cuales el envejecimiento activo es objetivo para la presente investigación.

Los animales implicados deben ser entrenados adecuadamente para evitar situaciones perjudiciales hacia las personas mayores y para con ellos mismos; deben estar limpios y con una buena salud, para reducir al mínimo, las posibilidades de transmisión zoonótica, para lo cual es relevante el apoyo de la Administración Municipal, teniendo en cuenta la gran importancia que tienen las mascotas en el vivir cotidiano, no solo de las personas mayores, sino también de la familia y la comunidad en general.

Es fundamental que los profesionales que practican este tipo de terapia reciban la formación adecuada en las actividades que emplearán y en los métodos de evaluación de este programa. Igualmente, deben adquirir conocimientos sobre el cuidado de las mascotas y las características de las patologías, enfermedades o discapacidades que presentan los usuarios.



Referencias

- Acero, M. (2017). *La relación humano-animal de compañía como un fenómeno sociocultural, perspectivas para la salud pública* [Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/58863>
- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). *Occupational therapy practice framework: Domain and process* (4th ed.). American Occupational Therapy Association. <https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-burgos/la-terapia-ocupacional-en-los-trastornos-cognitivos/aota-2020-cuarta-edicion/17349125>
- De los Heros, D. I. (2017). *Bienestar psicológico en adultos mayores de Lima Metropolitana según tenencia de mascota* [Tesis de Pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/a66a73bf-68b9-4a69-b4d4-fd722f7f3a0b>
- Díaz, M., Olarte, M. A. y Camacho, J. M. (2015). Perfiles básicos del humano compañero del perro: Una revisión teórica en antrozoología guiada por el enfoque multimodal. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 79-89. <http://dx.doi.org/10.32348/1852.4206.v7.n3.11866>
- Díaz, M. y Olarte, M. A. (2016). Animales de compañía, personalidad humana y los beneficios percibidos por los custodios. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(2), 1-19. <http://dx.doi.org/10.5872/psiencia.v8i2.201>
- Guillén, L., Bueno, E., Gutiérrez, M. y Guerra, J. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 14-19. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.49638>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hughes, M. J., Verreynne, M. L., Harpur, P., & Pachana, N. A. (2020). Companion animals and health in older populations: A systematic review. *Clinical gerontologist*, 43(4), 365-377. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
- Hugues, B., Álvarez, Á., Aimee, M., Castelo, E., Ledón, L., Mendoza, M. y Domínguez, E. (2016). Percepción de los beneficios de los animales de compañía para los adultos mayores con Diabetes Mellitus tipo 2. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 27(2), 233-240. <http://dx.doi.org/10.15381/rivep.v27i2.11645>



- Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN). (2015). Política Pública Departamental de Envejecimiento y Vejez 2013-2023 en el departamento de Nariño. <https://idsn.gov.co/index.php/noticias/2102-politica-publica-departamental-de-envejecimiento-y-vejez-2013-2023-en-el-departamento-de-narino>
- Ley 949 de 2005 (2005, 17 de marzo). Congreso de la República. <https://www.lexbase.co/lexdocs/indice/2005/I0949de2005>
- Ley 1251 de 2008. (2008, 27 de noviembre). Congreso de la República. <https://www.lexbase.co/lexdocs/indice/2008/I1251de2008>
- López, F. (2015). *Influencia de las mascotas en la calidad de vida de los adultos mayores* [Tesis de Pregrado, Universitas Miguel Hernández]. http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2655/1/L%c3%b3pez%20Sabuco_Francisca.pdf
- Martín, Y. (2015). Actividades asistidas por perros (APP) para personas mayores que residen en centros de cuidado a largo plazo. *ENE*, 9(3). <https://doi.org/10.4321/S1988-348X2015000300016>
- Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens, Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.
- Organización de Estados Americanos (OEA). (2017). Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. *Cuaderno Jurídico y Político*, 2(7), 65-89. <https://doi.org/10.5377/cuadernojurypol.v2i7.11040>
- Paredes-Arturo, Y., Yarce-Pinzón, E., Rosero-Otero, M. y Rosas-Estrada, G. (2015). Factores sociodemográficos relacionados con el funcionamiento cognitivo en el adulto mayor. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 16(1), 30-39.
- Pulgarín, N. (2015). *Efectos de la terapia asistida con perros de la Fundación PIP sobre la regulación afectiva: mirada testimonial de madres de niños con necesidades especiales* [Tesis de Pregrado, Corporación Universitaria Lasallista]. <http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/handle/10567/1722?mode=full>
- Pulgarín, N. y Orozco, J. A. (2016). Terapia asistida con animales: aproximación conceptual a los beneficios del vínculo humano-animal. *Kavilando*, 8(2), 221-228.
- Ramos, A. M., Yordi, M. y Miranda, M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Archivo Médico Camagüey*, 20(3), 330-337.



- Resolución 8430 de 1993 (1993, 4 de octubre). Ministerio de Salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Rivadeneyra-Espinoza, L., y Sánchez-Hernández, C. del R. (2016). Síndrome de fragilidad en el adulto mayor en una comunidad rural de Puebla, México. *Duazary*, 13(2), 119-125. <https://doi.org/10.21676/2389783X.1717>
- Yanguas, J., Cilveti, A., Hernández, S., Pinazo-Hernandis, S., Roig, S. y Segura, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan, Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria, Revista de Servicios Sociales*, (66), 61-75. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05>
- Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: pets as a conduit for social capital? *Social Science & Medicine*, 61(6), 1159-1173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.01.017>



Anexo A. Instrumento de evaluación

Cuestionario Exploración de satisfacción personal y beneficios para la salud con el cuidado de mascota

Universidad Mariana

Facultad Ciencias de la Salud - Programa de Terapia Ocupacional

Juicio de Expertos

Formato de Validación Instrumento de Recolección de Información

Título investigación: El cuidado de las mascotas y su relación con el envejecimiento activo de los adultos mayores del municipio de Puerres, Nariño

Investigadora: Angy Carolina Rosero Figueroa

Instrumento a evaluar: Cuestionario Exploración de satisfacción personal y beneficios para la salud con el cuidado de mascota.

Información sociodemográfica	
1. Fecha _____	2. Nombre _____
1. C.C. _____ de _____ 4. Sexo 1. Mujer 2. Hombre	
5. Lugar de Nacimiento: _____ 6. Fecha de nacimiento: Día ____ Mes ____ Año _____	
7. Dirección de residencia actual: _____ 8. Barrio: _____ Rural ____ Urbano ____	
9. Tipo de afiliación a salud 1. Cotizante 2. Beneficiario 3. Subsidiado 4. SISBEN	
10. E.P.S.: _____	



11. ¿Estado civil? 1. Soltero 2. Casado 3. Viudo 4. Separado/divorciado 5. Unión libre
12. Estudios realizados: 1. No sabe leer/escribir 2. Solo aprendió a leer y escribir
3. Primaria completa 4. Primaria Incompleta 5. Secundaria completa 6. Secundaria incompleta 7. Técnico 8. Pregrado 9. Postgrado
13. ¿Qué personas viven con usted? Pareja____ Hijos _____ Nietos _____ Hermanos ____ Otro pariente _____
14. ¿Cuál fue la ocupación que tuvo por más tiempo? _____
15. ¿Situación laboral actual? 1. Empleado 2. Independiente 3. Pensionado 4. Jubilado 5. Hogar
16. Asiste a grupos? 1. De estudios____ 2. Comunitarios ____ 3. De Salud ____ 4. De formación____ 5. De oración ____ 6. Otros grupos _____
17. Que hace en su tiempo libre? _____

Cuestionario: Exploración de satisfacción personal y beneficios para la salud con el cuidado de mascotas

Satisfacción personal

1. Tiene mascotas? Sí__ No__
2. ¿En caso negativo, por qué no tiene? _____
3. En caso afirmativo, qué animal tiene: _____
4. Tiempo de tenencia: menor 1 año ____ 1 a 3 años ____ 4 a 6 años____ 7 a 9 años____ Más 9 años____
5. Qué tanto le satisface tener una mascota: Nada de satisfacción____ Algo de satisfacción____ Mucha satisfacción ____



6. El motivo por el cual tiene usted una mascota es:

Me da compañía _____

Ayuda a cuidar mi salud _____

Me relaja _____

Me divierte _____

Me motiva a moverme _____

Me permite cuidarlo _____

Me permite interactuar con mi familia _____

Me motiva a relacionarme con amigos u otras personas de la comunidad _____

Beneficios sobre la salud física

7. Considera que el beneficio de tener una mascota es:

Ningún beneficio _____

Algo de beneficio _____

Mucho beneficio _____

8. Recomienda tener una mascota: ¿Sí No Por qué? _____

9. En caso de tener un perro, ¿usted sale a caminar con él?:

Sí __ No__

10. En caso negativo, ¿cuál es la razón de no salir a caminar? : _____

11. Si la respuesta es positiva ¿con qué frecuencia sale a caminar con el perro?

Entre 1 y 2 días __ Entre 3 y 4 días__ Entre 5 y 6 días__

Todos los días __

12. ¿En qué horario?: Mañana__ Tarde__ Noche__

13. Tiempo de las caminatas:

Menos de 15 minutos_____ Entre 15 y 30 minutos_____

Entre 30 y 45 minutos_____ Entre 45 y 60 minutos_____

Más de 60 minutos_____



14. ¿Qué lugares o espacios camina con la mascota?

Calles_____ Parques_____ En su barrio_____ Otro_____

15. ¿Qué beneficios encuentra usted al tener una mascota?

Disminuye el estrés_____

Puedo dormir fácilmente_____

Alivia dolores musculares _____

Me mantiene saludable_____

Disfruto de la compañía de mi mascota_____

Hace que camine más _____

Hace que olvide mis problemas_____

Me distrae _____

Me sirve de ejercicio_____

Puedo compartir con otras personas _____

Me da seguridad en la calle _____ Otro _____