

 LA TARDE

## Javier Quintero, psiquiatra: "Cuando alguien tiene una depresión, le suele costar por las mañanas arrancar y salir de la cama. Si tienes una mascota, se obliga a salir y hay una parte de motivación"

El doctor explicaba en 'La Tarde' los beneficios de tener una mascota en casa, que puede ayudarte no solo a superar la depresión, sino también a tener mejor salud emocional



Ana Rumí

Publicado el 23 oct 2025, 18:40

4 min lectura



La pregunta “¿cómo estás?” es algo que solemos decirle a amigos, familiares, conocidos o vecinos cuando tenemos la oportunidad. Aunque la respuesta generalmente suele ser simple, como un “bien”, en realidad puede **ocultar mucho más de lo que parece**.

En ocasiones, lo que realmente quisiéramos decir es que **no nos sentimos bien**, que llevamos días, semanas o incluso meses sintiéndonos **abrumados por el estrés y la desesperanza** y que eso está **afectando nuestra salud**. A veces, cuando deseamos gritar y pedir ayuda, ya es demasiado tarde.

Porque sí, en muchas ocasiones llevamos nuestras emociones al límite, hasta el punto de desarrollar problemas y enfermedades que podrían haberse prevenido a tiempo. Todos, en algún momento, experimentamos [esa vulnerabilidad](#).



**Puede pasarle a cualquiera:** a un **adolescente atrapado en las redes sociales**, a una **madre que se siente agotada**, a alguien que **cuida de los demás pero olvida cuidar de sí mismo**, o incluso a quien siente que el ritmo del mundo es demasiado rápido y frenético.

Pero, ¿realmente prestamos atención a nuestra **salud mental** en medio del ajetreo cotidiano? ¿Realmente tenemos **estrategias para navegar los malos momentos**? Es la reflexión que compartimos junto a [Javier Quintero](#), psiquiatra y colaborador del programa ***La Tardé***.

## LA IMPORTANCIA DE LAS MASCOTAS

Se nos llena la boca cuando pronunciamos palabras como depresión, ansiedad o salud mental. Creemos que ya hemos superado viejos debates y tabús que apuntan a que ir al psicólogo o al psiquiatra es de “estar loco”. Sin embargo, seguimos desconociendo mucho de ese fascinante mundo.

Sabemos, por lo menos, que **padecer algún trastorno no es estar loco** y que, cuando es necesario, es **aconsejable y bueno acudir a un profesional de la salud mental**. Y si no, siempre es bueno [formarse con antelación](#).

Es bueno **escuchar, informarse y leer sobre salud mental y trastornos** a los que no solo podemos enfrentarnos nosotros, sino también los que tenemos a nuestro alrededor. Saber más sobre ello **ayudará para el futuro**.

Por eso, queremos saber de la mano de **Javier Quintero** cómo nuestras **mascotas pueden ayudarnos en la salud mental**, aunque parezca una utopía. “El mero hecho de tener una mascota, acariciarla, ya es una **carga de oxitocina**, es decir, de alguna forma hay una parte muy biológica en ese proceso de interacción con acariciar una mascota que al mismo tiempo **reduce el estrés** porque va a mejorar también nuestro nivel de cortisol en sangre” decía.



Y es que, como apuntaba, las personas que son **dueñas de mascotas tienen un índice menor de depresión**. “Hay una **reducción del cortisol**, que es la hormona relacionada con el estrés, pero también sabemos que hay un **aumento de la serotonina** que tiene que ver mucho también con la **felicidad**. Es decir, no se trata muchas veces de acariciarle un momento, sino de tener un momento de ser de revolcarte en el suelo con el perro” explicaba.

De hecho, **tener una mascota cuando se atraviesa una depresión es fundamental**. “Cuando alguien tiene una depresión, lo que le suele costar por las mañanas es **arrancar y salir de la cama**. Si tienes un perro, **te obliga a sacarle, a darle un paseo**, con lo cual tú ya te estás de alguna forma obligando a algo que la inercia de la del propio proceso de la depresión te hubiera dejado encamado” decía.

## CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA ADOPTAR UNA MASCOTA

Por supuesto, no quiere decir esto que aquel que no tiene mascotas no puede superar con facilidad la depresión, sino que es un elemento de ayuda. Por supuesto, está bien querer adoptar una mascota y tenerla en tu vida, pero debes saber que esto requiere de una gran responsabilidad.

Por eso mismo, debes pensar **cuándo quieres adoptar a la mascota**. “**A mí me parece maravilloso tener un una mascota en la familia eh cuando estás criando criando niños. El vínculo que se genera entre un bebé y un perrillo es maravilloso**. No hay un momento ideal y cualquier momento es bueno” decía.

Esos sí, como decía este experto, es necesario saber que una **mascota no es un juguete**. “**Exige mucha atención y mucho cuidado**, pues empezamos por otra mascota que exige efectivamente. Y luego a partir de ahí vamos **incorporando ese hábito en ese en ese niño, en esa niña que que va creciendo con su mascota**” sentenciaba.

[LINK A LA NOTICIA](#)