

Domingo 16 de Octubre del 2011

Por: M.V.Z. Miguel Dávila Dávila

## EL ESTRÉS SE CONTAGIA

En las últimas décadas el estrés en la vida cotidiana ha sido una constante para el ser humano. Ni que decir especialmente en la última década donde vivimos a toda prisa, siempre a la carrera, con ansiedad, con miedos, con dudas sin darnos tiempo para digerir, estos sentimientos y sobreponernos a ellos. Por el contrario seguimos en una competencia a ultranza por tener más bienes materiales, empujados por el ejemplo del consumismo, o por no alcanzar nuevas metas y retos, sin darnos cuenta que esta velocidad y vértigo a la única parte que nos lleva mas a prisa es a la muerte.

El colmo es que los animales hoy en día también sufren de estrés.

Hace un mes una perrita de aproximadamente 15 años falleció y su compañero con el que vivía, ya no volvió a comer y se veía muy triste y 10 días después sin estar aparentemente enfermo, también murió. En otras ocasiones cuando el dueño a quien un perrito esta muy apegado y por cuestiones de su trabajo, vacaciones ó escuela se ausenta de la ciudad, su mascota se pone triste, se desanima y casi no come, conociéndose a esta condición como “estrés por separación”.

Existen otros casos en donde el dueño tiene varias mascotas y alguna de ellas tiene un rango inferior en la “manada familiar” y es hostigado por otro, o bien es agredido, cuando su dueño se acerca a hacerle caricias a el.

En otras ocasiones vemos casos de ansiedad en animales que se auto mutilan, cuando tienen mucha energía y no se ejercitan lo suficiente, mordiendo el rabo, o alguna de las patas, arrancándose pelo de determinadas áreas del cuerpo. También vemos casos de ansiedad, en animales de zoológico que llevan una vida artificial, ó en caballos que permanecen mucho tiempo inactivos en las caballerizas.

En los casos de los reptiles que son alimentados una o dos veces al mes por sus dueños, sucede que en ocasiones estos se niegan a comer y en el caso de que el bocado se les de, de manera artificial estos muchas veces lo regurgitan, cuando esto es repetitivo se deberá de atender medicamente y si esto reincide, será mejor devolvérselo a su hábitat natural, donde muchas veces se relajan y vuelven a su ciclo de vida normal.

Vemos pues que el estrés, la ansiedad y el que la mayoría de las cosas que suceden a diario y que al escapar de nuestro control nos causan tristeza ó ira, son debidas casi siempre o el afán de perfeccionismo que nos auto imponemos, a la competencia con los demás y a la envidia que es un defecto muy humano.

Este estrés ya se lo compartimos ó contagiarnos a los animales que conviven con nosotros y que terminan siendo nuestro reflejo.

Debemos pues entender que estas actitudes son nocivas para nosotros y para quienes nos rodean, y cuando este estado rebasa nuestro control con mucha intensidad y durante mucho tiempo, comienzan las enfermedades psicosomáticas tan dañinas y tan actuales que por desgracia muchos sufrimos sin ser atendidos adecuadamente ó en los peores casos ignorados o escondidos detrás de una falsa sonrisa, o un alegre estado de animo artificial, que solo tenemos ante los demás.

Y ahora para terminar una gota de filosofía:

EL DINERO NO SIRVE PARA NADA, PERO ES UN BUEN CALMANTE PARA LOS NERVIOS. (María Félix).

miguel\_daviladavila@hotmail.com

## ADOPTANOS



“Lolo & Lolita”

**Lolo:** (izquierda), macho, 2 años, esterilizado, simpático, juguetón, excelente compañero, ando en busca de un hogar donde quieran mi compañía.

**Lolita:** (derecha), hembra, 2 años, esterilizada, simpática, juguetona, excelente compañera. Fui atropellada, ya estoy sana lista para irme a tu casa. Adóptanos!!!

Anímate no lo pienses más, adopta un amigo leal e incondicional sin costo alguno, solo envíanos un correo a: miguel\_daviladavila@hotmail.com, o comunícate al 871-1201787. El correo y teléfono anterior es para personas interesadas en adoptar una mascota, no contamos con instalaciones físicas para dar albergue a animalitos (no hay refugio). Esteriliza a tu mascota, no olvides llevar al día el esquema de vacunación de tu mascota. Identifícala con una placa que contenga información básica en caso de extravío, no permitas que se convierta en una estadística más de muerte en la calle. Si por alguna razón tienes una mascota no deseada no la abandones en la calle, no la condenes a muerte si ésta no logra encontrar un lugar seguro donde no la agredan, donde pueda protegerse del clima, y donde pueda encontrar agua y alimento. Demos el ejemplo a nuestros hijos, tomemos decisiones responsables.