



CUANDO MUERE UNA MASCOTA QUERIDA

“Luego de varios meses, continúo sintiéndome tan afligida por la muerte de mi perra, Pixie, que ni siquiera puedo hablar de ella. Extraño mirar televisión con ella sobre mi regazo, y extraño su compañía.”

— Diane, 74 años de edad

Las mascotas pueden ser una parte importante de la vida, y ocupar un sitio especial en el corazón. Una mascota puede ser un compañero fiel, una parte integral de la vida hogareña y del programa diario de una persona. Una mascota puede dar un amor incondicional que muchas personas, en particular los adultos mayores, no pueden obtener de nadie más. Cuando muere una mascota especial, esta pérdida puede tener un impacto significativo sobre la salud y el bienestar de una persona. Hoy existe una conciencia pública creciente acerca de la angustia que las personas pueden sentir cuando muere una mascota querida, y más recursos comunitarios están disponibles para ayudar a aquellos que están llorando a una mascota.

¿Cómo se benefician las personas mayores del hecho de tener una mascota?

Las mascotas pueden proporcionar a sus propietarios la sensación de propósito y realización, compañía, afecto, aceptación y amistad. Las mascotas confían en sus propietarios por alimento, agua, ejercitación y cuidado médico, lo que puede proporcionar al propietario un sentimiento de responsabilidad y de ser necesitado. A cambio, las mascotas a menudo expresan su satisfacción, a través de sus trinos, meneos, lamidas o ronroneos. Una mascota puede proporcionar oportunidades de contacto físico, tales como el hecho de tocarla, abrazarla o acunarla, e, incluso, puede ser un compañero a la hora de dormir. Los propietarios hablan, pasan tiempo y se divierten con una mascota. A través de esta interacción, una mascota puede tornarse una parte integral de la vida diaria. Para muchos, una mascota puede ocupar el lugar de “amigo valioso” o “miembro cercano de la familia”.

Cuidar y dar un hogar de amor a un animal pueden ayudar a una persona

mayor a mantenerse activa y saludable. Este involucrarse activamente con un animal puede ayudar a bajar la presión sanguínea, reducir el estrés y la pérdida ósea, disminuir los niveles de colesterol y mejorar la circulación de la sangre. Una mascota también puede dar la oportunidad de conocer a otros y socializar con ellos, como por ejemplo, reuniéndose con propietarios de mascotas en el parque o conversando con el personal en la oficina del veterinario. De este modo, una mascota puede ayudar a disminuir o prevenir sentimientos de aislamiento y soledad.

¿Cómo podría afectar la muerte de una mascota a las personas mayores?

Perder a una mascota querida significa perder una relación significativa. La pérdida de su mascota puede sentirse insoportable, en particular si Usted está experimentando otras pérdidas, muchas de las cuales son comunes al proceso de envejecimiento.

No es inusual, por ejemplo, para los adultos mayores, que sus amigos de mucho tiempo, su cónyuge y una mascota, mueran todos dentro de un periodo de tiempo breve. Su mascota puede haber sido el único vínculo que le quedaba con el pasado, o quizás fue su leal compañero durante un tiempo que, de otro modo, hubiera sido de soledad. O Usted puede haberse mudado de su viejo vecindario a un nuevo entorno, y su mascota puede haber sido su fuente de fortaleza durante la transición hacia su nuevo hogar. Para aquellos que estaban sobrellevando una enfermedad crónica, su mascota puede haberlos confortado, manteniéndose cerca o lamiendo su mano. Para otros, su mascota puede haber estado adiestrada para ayudarlos con sus actividades diarias. Por ejemplo, igual que como un perro lazarillo está específicamente entrenado para ayudar a desplazarse a alguien con dificultades de visión, su mascota puede haber estado adiestrada para moverse con facilidad y traerle cosas en la casa, o alertar a otros en caso que Usted necesitara ayuda en una emergencia.

La pérdida de su mascota puede cambiar su perspectiva ante la vida. Por ejemplo, Usted puede perder el sentido de propósito en su día si experimenta sentimientos de vacío o tristeza al no tener ya un perro que llevar a caminar, o un ave a la que hablar, o un gato que cepillar. Además, la pérdida de una mascota amada puede recordarle su propia vulnerabilidad y mortalidad. Esto puede traerle sentimientos de preocupación acerca de conseguir otra mascota, preguntándose si la nueva mascota quedará huérfana en caso que Usted sufriera una

hospitalización prolongada o muriera.

¿Cuáles son los sentimientos comunes cuando muere una mascota?

El dolor es una respuesta natural a la pérdida de un vínculo. Es normal padecer dolor por una mascota que ha sido parte de su vida. No hay maneras correctas o incorrectas de expresar sus sentimientos relacionados con la pérdida de su mascota amada. Algunas personas son aparentemente emocionales, mientras que otras manifiestan sus sentimientos en forma privada. Algunas sentirán el dolor sólo durante días o semanas, mientras que a otros puede tomarles meses o incluso años recuperarse de la pérdida de un animal amigo amado. Su propia reacción y sus sentimientos relacionados a esta pérdida dependerán probablemente de la naturaleza de la relación que Usted tenía con su mascota, cuánto tiempo ella fue parte de su vida, si la muerte fue repentina o gradual, y de la situación en que murió su mascota.

Cuando muere una mascota, no es inusual que una persona experimente una gama de sentimientos. Cuando la muerte de una mascota se produce en circunstancias particularmente estresantes, la respuesta emocional puede ser bastante intensa. Por ejemplo, Usted puede experimentar furia o impotencia si tiene que regalar una mascota preciosa debido a limitaciones financieras, enfermedad o por una mudanza a un sitio nuevo donde no se aceptan mascotas, como un hogar de ancianos o un centro de vivienda asistida. Usted también puede experimentar angustia al enfrentar la difícil decisión de practicar eutanasia a una mascota. O, si su mascota murió a causa de un accidente, puede sentirse culpable si cree que podría haberla protegido mejor. Los feriados y las celebraciones de cumpleaños pueden disfrutarse menos luego de la pérdida de una mascota. Luego de esta situación, Usted podría sentirse triste cada año el día del aniversario de la llegada de la mascota a su corazón y a su hogar.

Si su tristeza o dolor parecen incrementarse con el paso del tiempo, o se da cuenta de que la pérdida de su mascota afecta su capacidad de hacer sus cosas diariamente, probablemente sea tiempo de buscar consejo profesional que lo ayude a sobrellevar su continuado dolor.

¿Por qué los sentimientos acerca de la pérdida de una mascota a menudo se esconden?

Usted puede sentirse disgustado y triste acerca de la pérdida de su

mascota y encontrarse escondiendo estos sentimientos de los demás. Puede creer que es inapropiado, bobo o débil estar tan preocupado por la muerte de un animal. O puede haber sido criado en la creencia de que demostrar las emociones es impropio, lo que le dificulta expresar sus sentimientos personales. Si se siente avergonzado, abochornado o incómodo con su reacción emocional a la muerte de su mascota, es común tratar de ignorar o de disfrazar su dolor.

Además, algunas veces personas por lo demás bienintencionadas pueden decir cosas descuidadas como “Siempre puedes conseguirte otra”. Esto podría ser cierto. Sin embargo, esta afirmación no reconoce que su mascota era única ni la relación especial que ustedes disfrutaban. Si se siente incomprendido, Usted podría decidir no compartir la tristeza que padece.

Nuestra sociedad no siempre reconoce la profundidad de sentimientos que puede acompañar la pérdida de una mascota. De ese modo, muchas comunidades no ofrecen ninguna manera, u ofrecen sólo algunas muy limitadas, de compartir la pérdida de una mascota con otros (por ejemplo, rituales, ceremonias o memoriales). Sin una oportunidad organizada de recordar una mascota, muchas personas se sienten incómodas expresando su dolor.

Padecer el dolor por la pérdida de una mascota, aunque difícil, puede ser un proceso saludable. Contenerse puede dejarlo con el corazón pesado por un periodo prolongado de tiempo.

¿Cómo puedo sobrellevar la pérdida de mi mascota?

Es común sentir pena por la pérdida de una mascota. Es importante darse cuenta que las cosas mejorarán con el tiempo. Aquí se enumeran algunas cosas que Usted puede hacer para sobrellevar la pérdida de su mascota:

- **Hablar** de sus sentimientos hacia su mascota con personas compasivas, sensibles y comprensivas.
- **Recordar** a su mascota haciendo un álbum de recortes acerca de ella, ponga un cuadro con una fotografía de ella en un lugar especial o escriba una historia o un poema sobre ella.
- **Participar** en un grupo de apoyo, una sesión de aconsejamiento, salones de *chat* de Internet o llame a una línea telefónica de pérdida de mascotas. Su veterinario o Sociedad Humanitaria (*Humane*

Society) local pueden recomendarle consejeros o grupos de apoyo que podrían ayudarlo.

- **Considerar** la posibilidad de celebrar un servicio en memoria, adquirir un sitio de sepultura o poner una marca de piedra en su jardín o en un cuarto de su casa.
- **Hacer** una contribución en memoria de su mascota a una institución de caridad que prefiera o a una organización de rescate de animales. Decir adiós puede darle la oportunidad de expresar sus sentimientos, alcanzar un cierre y pensar acerca del rol de la mascota en su vida.
- **Ofrecerse como voluntario** a alguna institución de caridad o grupo religioso a los que esté afiliado, a fin de estar ocupado y con otras personas. Los refugios para animales y las organizaciones animales necesitan gente para llevar a caminar, acariciar y cuidar de animales abandonados.
- **Incrementar** su interacción con la familia, los amigos y los grupos sociales de su comunidad.
- **Leer** libros y revistas acerca de la pérdida de mascotas y cómo manejar sus sentimientos de dolor.

Dónde obtener ayuda

Recursos nacionales

Sociedad Americana para la Prevención de la Crueldad contra los Animales (ASPCA) (*The American Society for the Prevention of Cruelty to Animals – ASPCA*). El Departamento de Aconsejamiento de la ASPCA ofrece una gran gama de servicios por pérdida de mascotas y duelo. Su Línea de Pérdida de Mascotas ofrece consultas gratuitas a propietarios en duelo en toda la Nación durante las veinticuatro horas. Las oficinas locales pueden prestar servicios de apoyo, guía y aconsejamiento por pérdida de mascotas.

Teléfono: 1-800-946-4646

Sitio *Web*: www.asPCA.org/site/PageServer?pagename=nyc_resources

Asociación para la Pérdida de Mascotas y Duelo (*Association for Pet Loss and Bereavement*). Esta organización sin fines de lucro actúa como una central de intercambio de información en el ámbito mundial para la información sobre duelo relacionado con mascotas. Su sitio *Web* contiene una lista de consejeros, líneas telefónicas y grupos de apoyo de duelo, así como una cartilla de novedades, asistencia vía *email* y salones de *chat*.
Teléfono: 1-718-382-0690.

Sitio Web: www.aplb.org

Sociedad Delta (*Delta Society*). Esta organización internacional sin fines de lucro es un recurso para el vínculo humano – animal. El sitio Web ofrece una búsqueda por directorio estatal de líneas telefónicas, consejeros y grupos de apoyo para pérdida de mascotas y duelo.

Teléfono: (425) 226-7357

Sitio Web: www.deltasociety.org/dsn701.htm#ny

Apoyo al Dolor por Pérdida de Mascotas (Pet Loss Grief Support). Un sitio Web para los amantes de las mascotas que están sufriendo. Contiene listas de recursos que incluyen líneas telefónicas, consejeros, grupos de apoyo, libros y artículos. El sitio ofrece formas de recordar a su mascota a través de ceremonias de pérdida de mascotas con velas, tributos, poesía sanadora, salones de chat y una pizarra de mensajes.

Sitio Web: www.petloss.com

La Asociación Humanitaria de los Estados Unidos (*The Humane Society of the United States*). Este sitio ofrece información acerca de cómo sobrellevar la muerte de su mascota. Teléfono: 202-452-1100. Sitio Web: www.hsus.org/pets/pet_care

Recursos en la Ciudad de Nueva York

Centro Médico Animal (*Animal Medical Center*). Se celebran reuniones de grupos de apoyo de duelo varias veces por mes, disponibles para cualquier persona interesada. También se brindan referencias para aconsejamiento individual. 510 E. 62nd Street, Ciudad de Nueva York. Teléfono: 212-838-8100.

Fundación Bide-A-Wee (*Bide-A-Wee Foundation*). Esta organización sin fines de lucro brinda aconsejamiento de duelo a cualquiera que esté sufriendo la pérdida de un compañero animal debido a su muerte, enfermedad o separación.

Teléfono: 212-532-4986. sitio Web: www.bideawee.org/memorial.asp

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2005. Se reserva todos los derechos.