



# A Minute for Your Health

## *Pet Power*

July 2024

From dogs and cats to birds and reptiles, our pets bring us happiness, companionship and a sense of purpose. About 2/3rds of households in the US have at least one pet. Spending time with pets can have positive effects on health and well-being. Pets can reduce your stress levels, tame your blood pressure, curb your depression, reduce feelings of loneliness, keep you physically fit and even help you live longer. Read on for more about the benefits, things to consider about pet ownership, and finding ways to spend time with pets.

### **Mental Health Benefits:**

- Stress Reduction: Petting a cat or playing with a dog, can help lower levels of cortisol, a stress-related hormone.
- Mood Improvement: Pets provide companionship and can reduce feelings of loneliness and improve overall mood.
- Reduced Anxiety and Depression: Pets provide companionship and emotional support.

### **Physical Health Benefits:**

- Increased Exercise: Dog owners, in particular, tend to get more exercise through daily walks, which can improve cardiovascular health.
- Lower Blood Pressure: Interacting with pets has been shown to lower blood pressure, which is beneficial for heart health and overall well-being.



### **Social Benefits:**

- Social Interaction: Pets, especially dogs, often help people meet others, leading to socializing and making new connections.
- Sense of Purpose: Caring for a pet gives owners a sense of responsibility and routine.

### **Emotional Benefits:**

- Unconditional Love: Pets provide unconditional love and companionship, which can boost emotional well-being.
- Stress Relief: Petting or cuddling with a pet can release oxytocin, a hormone associated with bonding and affection, which helps reduce stress and anxiety.

# Is pet ownership right for you?

## Some things to consider about pet ownership:

- Cost - Having pets is an expense. Look at your budget before getting a pet.
- Temperament - Think about the type of pet that is right for you. Some pets (ex. dogs) are very active, and others are self contained (ex. fish).
- Care needed - How much time do you have for pet care? Dogs need walks daily, while lizards need only to be fed weekly.
- Travel - Think about what you will do for pet care if you need to be away from home.
- Pets are usually a 10 to 20 year commitment - Make sure you are ready to take on long term responsibility for a pet.
- Allergies/asthma - If you or a household member has these conditions, certain pets might not be a good option.
- Trip and fall hazard - Cats and dogs are often underfoot, so consider safety for you and household members before choosing a pet.
- Potential diseases - Pets can carry diseases that infect people, so care must be taken when handling pets and pet waste.
- Pets quickly become family members and the loss of a pet can be as stressful as losing a family member. Most people will outlive their pets.

## If pet ownership isn't for you, here are some ways to interact with pets:

- volunteer at shelter - give some love and attention to animals who will give it right back to you
- help a neighbor or friend with their pet - take the neighbor dog for a walk, offer to care for your friend's cat while they're away. The benefits from this arrangement help everyone.
- attend a pet hugs event - many cities, libraries, and even workplaces offer events where you can go and spend time with pets
- watch funny pet videos - even watching pets on a screen can improve mood.

### **July Exercise: make some time for pets**

- If you have a pet, make sure it is up to date on vaccines and check ups
- Spend some extra time with your pet, both of you will benefit!
- If you don't have a pet, ask a friend, family member, or neighbor about spending some time with their pet(s)



# Un minuto para su salud

## *Poder de mascota*

Julio 2024

Desde perros y gatos hasta pájaros y reptiles, nuestras mascotas nos brindan felicidad, compañerismo y un sentido de propósito. Aproximadamente 2/3 de los hogares en EE. UU. tienen al menos una mascota. Pasar tiempo con mascotas puede tener efectos positivos en la salud y el bienestar. Las mascotas pueden reducir sus niveles de estrés, controlar su presión arterial, frenar su depresión, reducir los sentimientos de soledad, mantenerlo en buena forma física e incluso ayudarlo a vivir más tiempo. Continúe leyendo para obtener más información sobre los beneficios, los aspectos a considerar sobre tener una mascota y cómo encontrar formas de pasar tiempo con ellas.

### **Beneficios de salud mental:**

- Reducción del estrés: Acariciar a un gato o jugar con un perro puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés.
- Mejora del estado de ánimo: las mascotas brindan compañía y pueden reducir los sentimientos de soledad y mejorar el estado de ánimo general.
- Reducción de la ansiedad y la depresión: las mascotas brindan apoyo emocional.

### **Beneficios para la salud física:**

- Mayor ejercicio: los dueños de perros, en particular, tienden a hacer más ejercicio mediante caminatas diarias, lo que puede mejorar la salud cardiovascular.
- Disminución de la presión arterial: se ha demostrado que interactuar con mascotas reduce la presión arterial, lo que es beneficioso para la salud del corazón y el bienestar general.



### **Beneficios sociales:**

- Interacción social: las mascotas, especialmente los perros, a menudo ayudan a las personas a conocer a otras personas, lo que lleva a socializar y establecer nuevas conexiones.
- Sentido de Propósito: Cuidar a una mascota les da a los dueños un sentido de responsabilidad y rutina.

### **Beneficios emocionales:**

- Amor incondicional: Las mascotas brindan amor y compañía incondicionales, lo que puede impulsar el bienestar emocional.
- Alivio del estrés: Acariciar o abrazar a una mascota puede liberar oxitocina, una hormona asociada con el vínculo y el afecto, que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

# ¿Tener una mascota es adecuado para usted?

## Algunas cosas a considerar acerca de tener una mascota:

- Costo: tener mascotas es un gasto. Mire su presupuesto antes de adquirir una mascota.
- Temperamento: piense en el tipo de mascota adecuada para usted. Algunas mascotas (por ejemplo, los perros) son muy activas y otras son autónomas (por ejemplo, los peces).
- Cuidados necesarios: ¿Cuánto tiempo tienes para cuidar a tu mascota? Los perros necesitan paseos diarios, mientras que las lagartijas sólo necesitan ser alimentadas semanalmente
- Viajes: piense en lo que hará para cuidar a su mascota si necesita estar fuera de casa.
- Las mascotas suelen ser un compromiso de 10 a 20 años. Asegúrese de estar preparado para asumir la responsabilidad a largo plazo de una mascota.
- Alergias/asma: si usted o un miembro de su hogar tiene estas afecciones, es posible que ciertas mascotas no sean una buena opción.
- Peligro de tropiezo y caída: los gatos y los perros suelen estar bajo sus pies, así que considere la seguridad para usted y los miembros de su hogar antes de elegir una mascota.
- Enfermedades potenciales: las mascotas pueden transmitir enfermedades que infectan a las personas, por lo que se debe tener cuidado al manipular mascotas y excrementos de mascotas.
- Las mascotas rápidamente se convierten en miembros de la familia y la pérdida de una mascota puede ser tan estresante como perder a un miembro de la familia. La mayoría de las personas sobrevivirán a sus mascotas.

## Si tener una mascota no es para usted, aquí hay algunas formas de interactuar con ellas:

- Voluntario en un refugio: brinda un poco de amor y atención a los animales, quienes te lo devolverán.
- ayude a un vecino o amigo con su mascota: lleve al perro del vecino a pasear, ofrézcase a cuidar el gato de su amigo mientras está fuera. Los beneficios de este acuerdo ayudan a todos.
- asista a un evento de abrazos de mascotas: muchas ciudades, bibliotecas e incluso lugares de trabajo ofrecen eventos donde puede ir y pasar tiempo con mascotas
- mire videos divertidos de mascotas; incluso mirar mascotas en una pantalla puede mejorar su estado de ánimo.

### **Ejercicio de julio: dedica algo de tiempo a las mascotas**

- Si tienes mascota, asegúrate de que esté al día con vacunas y controles.
- Pase más tiempo con su mascota, ¡ambos se beneficiarán!
- Si no tiene una mascota, pregúntele a un amigo, familiar o vecino acerca de pasar algún tiempo con su(s) mascota(s).



# 健康时刻

## 宠物力量

2024年7月

从狗和猫到鸟和爬行动物，我们的宠物给我们带来快乐、陪伴和目标感。美国大约三分之二的家庭至少养了一只宠物。花时间与宠物相处对健康和幸福有积极的影响。宠物可以减轻你的压力，控制你的血压，抑制你的抑郁，减少孤独感，保持你的身体健康，甚至帮助你延长寿命。继续阅读，了解更多关于宠物的好处、养宠物的注意事项，以及如何与宠物共度时光的信息。

### 心理健康益处：

- 减轻压力：抚摸猫咪或与狗玩耍，有助于降低与压力有关的激素皮质醇水平。
- 改善情绪：宠物提供陪伴，可以减轻孤独感并改善整体情绪。
- 减轻焦虑和抑郁：宠物提供陪伴和情感支持。

### 身体健康益处：

- 增加锻炼：尤其是养狗的人，他们往往通过每天散步来增加锻炼，这可以改善心血管健康。
- 降低血压：与宠物互动已被证明可以降低血压，这对心脏健康和整体健康有益。



### 社会效益：

- 社交互动：宠物，尤其是狗，通常可以帮助人们认识其他人，从而促进社交并建立新联系。
- 目标感：照顾宠物让主人有责任感和规律感

### 情感益处：

- 无条件的爱：宠物提供无条件的爱和陪伴，可以促进情感健康。
- 缓解压力：抚摸或拥抱宠物可以释放催产素，这是一种与亲密和感情有关的激素，有助于减轻压力和焦虑。

# 养宠物适合你吗？

## 关于养宠物需要考虑的一些事项：

- 成本 - 养宠物是一笔开支。养宠物前先看看你的预算。
- 性情 - 考虑一下哪种宠物适合你。有些宠物(例如狗)非常活跃, 而有些则比较自理(例如鱼)。
- 需要照顾 - 你有多少时间照顾宠物? 狗需要每天散步, 而蜥蜴只需要每周喂食一次
- 旅行 - 想想如果你需要离家, 你会为宠物做些什么照顾。
- 养宠物通常需要 10 到 20 年的承诺 - 确保你准备好承担宠物的长期责任。
- 过敏/哮喘 - 如果你或家庭成员有这些情况, 某些宠物可能不是一个好的选择。
- 绊倒和跌倒危险 - 猫和狗经常在脚下, 所以在选择宠物之前要考虑你和家庭成员的安全。
- 潜在疾病 - 宠物可能携带感染人类的疾病, 所以在处理宠物和宠物粪便时必须小心。
- 宠物很快就会成为家庭成员, 失去宠物就像失去家庭成员一样令人痛苦。大多数人的寿命都比宠物长。

## 如果您不喜欢养宠物, 以下是一些与宠物互动的方式:

- 在收容所做志愿者 - 给动物一些爱和关注, 它们也会回报您
- 帮助邻居或朋友照顾他们的宠物 - 带邻居的狗出去散步, 在朋友外出时主动照顾他们的猫。这种安排的好处对每个人都有帮助。
- 参加宠物拥抱活动 - 许多城市、图书馆甚至工作场所都会举办活动, 您可以去那里与宠物共度时光
- 观看有趣的宠物视频 - 即使在屏幕上观看宠物也可以改善情绪。

## **七月锻炼: 抽出一些时间陪宠物**

- 如果你有宠物, 请确保它及时接种疫苗并接受体检
- 多花些时间陪伴你的宠物, 你们俩都会受益!
- 如果你没有宠物, 可以向朋友、家人或邻居询问是否可以花些时间陪伴他们的宠物