

Link: <https://www.latercera.com/practico/noticia/mitos-verdades-y-consejos-sobre-dormir-con-las-mascotas/Y3VJFL4NWR CZZM UXF5SQQ5N7MI/>

Lo que parece ser el máximo gesto de amor ""aparte de una cómoda solución a las frías noches de invierno"" tiene también varios desafíos que abordar. ¿Es bueno compartir la cama con nuestros animales? ¿ Los estamos malcriando si los dejamos dormir junto a nosotros? ¿ Cuánto afecta a la calidad del sueño? Tres especialistas nos resuelven estas dudas. En estas noches más frías, dormir con tu perro o gato puede ser uno de los placeres más grandes de esta gélida estación.

Verdaderos guateros peludos vivientes, para mucha gente tener a la mascota en la cama es un win-win: el animal disfruta de la comodidad del colchón y los cobertores mientras los humanos gozan de tener los pies o el cuerpo junto a una fuente de calor inagotable.

Algunas mascotas se acurrucan en la curvatura que generamos tras nuestras rodillas; otras, más patudas, se sumergen como topos dentro y al fondo de la cama; y ciertos gatos, más descarados, se instalan directamente en las almohadas. Como cada vez más personas duermen junto a sus animales domésticos, el Centro de Medicina del Sueño de la Clínica Mayo hizo una interesante recopilación de datos con sus pacientes en 2017.

Encontraron que más de la mitad de los dueños de mascotas permitían que ellas durmieran en el dormitorio, las que según ellos eran "discretas o incluso beneficiosas para dormir". Ese mismo año desarrollaron un estudio en el que implementaron rastreadores del sueño en perros y humanos para medir así la calidad del reposo de ambos: descubrieron que, en general, el reposo era decente tanto para los guardianes como para los peludos. Sin embargo, la calidad del sueño disminuía considerablemente cuando las personas movían a su mascota del piso ""o su propio cojín o rincón para dormir"" hacia su cama. El 20% de los sujetos declaró que pasar la noche junto a su perro estaba empeorando su sueño.

Otro estudio más reciente, publicado en la Revista de Salud del Sueño de la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, analizó a un grupo de niñas, niños y adolescentes entre 11 y 17 años, quienes al dormir usaron rastreadores durante dos semanas y luego se sometieron a una avanzada prueba del sueño. Cerca de un tercio dormía a veces o frecuentemente con su mascota, y lo que notaron en la investigación es que esta compañía en sus camas no afectaba la profundidad de su descanso. "De hecho, los que duermen con frecuencia con sus mascotas mostraron, en promedio, la más alta calidad de sueño subjetivo del grupo", describieron los autores en el documento.

Entonces, ¿es conveniente compartir la cama con tu animal? ¿ Les hace bien a ellos? ¿ Nos hace dormir mejor a nosotros? El efecto de dormir con las mascotas Dice Soledad Torres Alvarado, médica veterinaria especializada en etología clínica, psicofarmacología y neurociencias, que "en cuanto a la salud física y emocional, dormir con nuestra mascota aumenta los niveles de oxitocina". Eso parece ser algo bueno, ya que es la denominada "hormona del amor", que se libera en nuestro cuerpo cuando estamos junto a las personas que queremos y que nos produce placer y satisfacción.

"Es conocido el efecto que la oxitocina tiene a nivel cardiovascular y como neuromodulador, como también su poder ansiolítico y de regulación del sueño". "Para muchas familias, sus animales son parte de una terapia emocional, entregan calma, compañía e incluso calor, lo que puede otorgarles un mejor descanso", comenta Patricio Cerda, docente en Medicina Veterinaria de la Universidad de Las Américas. Eso, como lo demostraba el estudio anterior, se potencia en niños y personas de la tercera y cuarta edad. "No olvidemos, además, que después de la pandemia los vínculos humano-animal se estrecharon enormemente", agrega. Lo mismo puede suceder en personas con ansiedad o depresión, a quienes la compañía de su mascota en las noches "les resultan beneficiosa", cuenta Fernanda Araneda, médica veterinaria y especialista en medicina del comportamiento. "Al interactuar con nuestro perro o gato, especialmente al acostarnos, disminuyen los niveles de cortisol ""que es la hormona del estrés"" y aumentan los de oxitocina y de dopamina.

Esto reduce la frecuencia cardíaca y ayuda a relajarse". Lo mejor de todo, agrega, es que estos efectos se han demostrado tanto en los humanos como también en las mascotas. ¿Dormir con ellos en la cama es malcriarlos? Pero también es común escuchar que darle permiso a los animales para que suban a la cama y duerman con uno es consentirlos demasiado, lo que fomentaría la aparición de otros problemas conductuales. "Es uno de los mitos más arraigados que existe respecto a la tenencia", dice la etóloga Soledad Torres, usado tanto por tutores como por profesionales o entrenadores, aunque carezcan de respaldo para argumentarlo.

"Para decir eso deberían proporcionar información basada en fuentes científicas, probadas bajo un amparo técnico". Guía para entender el lenguaje de tu perro (y el de otros) Si no hay evidencia que sostenga ese mito, ¿de dónde viene la idea de que dormir con las mascotas es malcriarlas? Aunque no hay una respuesta clara, Torres dice que al menos "a nivel científico hay estudios contundentes que desmienten la relación entre dormir juntos y la presentación de problemas conductuales, mientras otros tantos no son concluyentes". "No hay nada de malo en permitirles subir a la cama", agrega Araneda, quien también es directora de Medicina Veterinaria en la U. Mayor, sede Temuco.

"Compartir estas actividades, como dormir o descansar, solo indica que somos parte de su grupo social, miembros de la misma familia". Si hay que poner atención, dice, cuando las mascotas se apropian de nuestra cama y no nos permiten acercarnos a ella si están ahí.

"Si gruñen o muestran signos de incomodidad, es mejor consultar con un veterinario especialista en medicina del comportamiento". "Si apelamos a los datos etológicos, no hay que olvidar que el perro es una especie gregaria y que vive y duerme en grupos", explica Torres. Precisamente por eso es que disfruta tanto de tu compañía al dormir.

Aunque le guste dormir contigo, Cerda menciona que es importante contar con áreas propias para el descanso cómodo de la mascota, de manera que también pueda tener su zona definida de relajo y que no dependa ni de tu cama ni de tu presencia para dormir con tranquilidad.

Los problemas territoriales de compartir la cama "Desde el punto de vista del bienestar y la conducta, la costumbre de compartir cama podría conllevar algunos conflictos en cuanto a la disposición de los recursos y la territorialidad", apunta Patricio Cerda, quien también es magíster en Bienestar Animal. Es decir, si la hora de dormir se transforma en una batalla por quién usa los espacios, significa que algo anda mal.

Esto puede pasar porque al compartir el mismo espacio o área de descanso el animal "podría tener cierto grado de confusión, ya que la ""propiedad' de esta zona estará dividida entre tutores y mascotas, ambos pensando que son dueños del espacio en disputa". "Habrán feromonas, olores, pelitos que demarcarán



y usarán para mostrarán propiedad”, ejemplifica el médico veterinario.

Por eso recomienda, independientemente de si se comparte o no la cama, entregarle a la mascota “lugares propios, bien identificados, cómodos, seguros y accesibles para descansar”. Si se presenta algún problema de comportamiento asociado al colecho con el tutor, lo más probable es que se deba a la “existencia de un trastorno de base en el perro o el gato”, dice Torres, y que no se supo reconocer ni tratar a tiempo.

“No es que dormir juntos genere conflicto, sino al revés: un antecedente previo puede generar este problema”. “Si la mascota se despierta muchas veces” “lo que es normal, sobre todo en gatos, puesto que su sueño no es continuo” y además vocaliza, nos pisa, juega, etcétera; nuestra calidad del sueño se verá afectada al verse fragmentado”, observa Araneda.

Sin embargo, es algo que se debe evaluar caso a caso: así como hay personas que se alteran ante los movimientos de sus mascotas, hay otras a las que esto no les afecta en nada. ¿Es riesgoso para la salud? Otro mito que circula mucho es que dormir junto a los animales puede hacer que nos transmitan ciertas enfermedades. “Eso va a pasar solo si la salud de la mascota está descuidada por su tutor”, afirma Torres. “Lamentablemente, ese riesgo zoonótico siempre va a existir, pero es responsabilidad del tutor mantener a su animal al día en cuanto a desparasitaciones internas y externas”, añade. “Si nuestra mascota está sana y con sus chequeos, y los tutores no padecen de alergias importantes” “como asma u otras patologías respiratorias”, no debiese haber inconvenientes”, asegura Araneda. La principal precaución que destaca es la higiene de la ropa de cama y el colchón, para quitar ácaros, pelos y caspa, entre otros. “Las proteínas que causan la alergia (alérgenos), están presentes en la saliva y células de la piel de nuestras mascotas”, explica.

“Hoy existen alternativas de alimentación para gatos que neutralizan el agente presente en la saliva del animal, que es el que nos causa la reacción alérgica, por lo que sería una alternativa a consultar con nuestro médico veterinario y médico general”, informa. Una pareja + mascota No es lo mismo dormir solo con una mascota que hacerlo en pareja. La experiencia va a variar según el temperamento y los intereses de todos los involucrados.

“Dormir en pareja junto a un animal puede resultar muy agradable por el vínculo forjado entre los tres, pero también a veces es fuente de problemas por discrepancias entre opiniones sobre la crianza del perro o gato”, analiza la etóloga Torres. Para Cerda, esto “dependerá mucho del repertorio conductual generado”. Si la mascota tiene sus espacios propios, es capaz de socializar con personas nuevas y tiene límites de comportamiento claros, no deberían existir mayores problemas. “Construir relaciones sociales positivas es fundamental a la hora de establecer vínculos sanos en una familia multispecie”, puntualiza.

Por el contrario, si la llegada de una nueva persona” “una pareja” a la casa y a la cama genera reacciones negativas por parte de la mascota, lo que se denomina “protección de recursos”, la etóloga Torres sugiere “revisar el problema de base, que normalmente subyace en la ansiedad”. Como una solución alternativa, Araneda aconseja “considerar una cama más ancha, en caso de perros de talla grande o si estamos hablando de más de una mascota”. Cama europea Rosen New Style King 180 x 200cm ¿Qué pasa si mi perro es muy grande? La siguiente es una realidad casi caricaturesca que les ocurre a varios tutores que adoptaron mascotas durante el confinamiento inicial de la pandemia. Muchos los recibieron como cachorros, entonces unos adorables y pequeños animales, pero que en estos momentos” “en especial si son perros” han crecido y ganado un volumen importante. Sus tiernas patitas o breves guatas peludas hoy se convirtieron en gruesos cuerpos que están ocupando parte importante de la cama.

Lamentablemente, en algunos casos esto se ha traducido en dormir doblado como churro, con las piernas flectadas, en diagonal o de diversas formas, lo que provoca un mal sueño y nudos en la espalda o tensión en las extremidades. “Nuestra cama puede ser un gran reforzador”, explica Torres.

Pide que la imaginemos como una gran bolsa de premios, “donde lo mejor es el calor, lo” “mullida” que es, lo alta y cómoda y, lo más importante, que allí están sus figuras de apego”. Por lo tanto, hacer que la cambien por una propia, más pequeña y aburrida, en el bajo nivel del suelo, puede transformarse en una tarea muy difícil. Pero no imposible, dice la etóloga. El tránsito a la cama propia “debe ofrecer alguna similitud al reforzador que es nuestra cama en términos de comodidad y seguridad”, aconseja.

“La idea es por tanto no ser bruscos en este proceso, ya que entonces lograremos el efecto contrario: más inseguridad y ganas de volver a la cama del humano, lo que puede acarrear más ansiedad, irritación conductual y hasta agresividad”, apunta. Respecto a cómo hacerlo, la académica de la U. Mayor aconseja el siguiente proceso: comenzar poniendo la nueva cama sobre la nuestra y dar premios en ella cada vez que la utilicen. Al cabo de unos días, podemos bajarla y ponerla al costado o a los pies.

“Si estamos en el dormitorio haciendo alguna actividad diferente a dormir” “como leyendo o viendo una película”, démosle en su cama un juguete interactivo con recompensa, que lo mantenga entretenido y ocupado mientras fomentamos su independencia”. El concepto que hay que reforzar es que la cama se convierta en un lugar seguro para ellos, y así “la podremos ir moviendo gradualmente hasta su ubicación final”. Si en el proceso se evidencian signos de ansiedad o estrés, por precaución se recomienda consultar con su médico veterinario.

“Podemos ayudarles con mantitas o camas especiales para ponerlas en el espacio de nuestra cama en que queremos que duerman”, propone Araneda, algo que es muy útil en gatos, “quienes por tener una temperatura menor, se pegarán a nosotros porque somos una fuente de calor, lo que puede resultar incómodo para algunas personas”. Cama escondite de terciopelo Club Perros y Gatos 50x40x30cm El sueño de la cama propia: siempre enseñar con refuerzos positivos “Siempre el mejor consejo será enseñar a base de cariño, paciencia y mucho, pero mucho refuerzo positivo, intentando estimular la mayor cantidad de sentidos frente a una conducta que queramos repetir en el tiempo”, aconseja Cerda.

Snacks para gatos: cómo escoger y dosificar los premios a nuestros felinos Por lo tanto, los snacks, las caricias, los juegos y los juguetes “serán de mucho mejor resultado que estarlos retando o disputando el espacio de descanso común que habitualmente la misma familia le enseñó a ocupar”, manifiesta el médico veterinario.

Snack para gatos Churu atún-pollo 56 g “El aprendizaje siempre comienza en estados de calma, se potencia con refuerzos positivos y termina forjando uniones indisolubles en el tiempo, más allá del espacio de una cama”, observa el profesional. Premios para perros: cuándo, por qué y con qué frecuencia debes entregarlos Cuándo no conviene dormir juntos Existen varios casos puntuales en los que Soledad Torres no recomienda que compartamos nuestras camas con las mascotas.

“En cuanto a problemas conductuales” “salvo que el perro o gato padezca algún problema relacionado neurológico, metabólico o de dolor (todos pueden desencadenar reacciones agresivas incluso por largo tiempo), algún tipo de agresividad impulsiva donde no se puedan prever los ataques o cuadros ansiosos que dificulten el aprendizaje”, no recomendaría que se invite al animal a dormir con el tutor hasta que no se haya diagnosticado y tratado médicamente el problema”, advierte. “En un animal sano no debería haber problemas, salvo que el tutor los empiece a crear con sus inconsistencias”, cuenta. Por ejemplo, cuando hay regañones porque se sube a la cama, pero al otro día lo invita a subir y el perro o gato resulta confundido y ansioso. Ahí no existe coherencia ni cohesión, algo sumamente importante para los animales. Cuando hay discordancias entre parejas o familiares, también puede generar un eco en la conducta del animal.

Por eso, si queremos tener dulces, cómodos y tibios sueños ""y también nuestras mascotas"", conviene mantener una sola línea respecto al tema. *Los precios de los productos en este artículo están actualizados al 15 de junio de 2022. Los valores y disponibilidad pueden cambiar