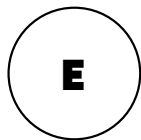


¿ES BUENO QUE TU PERRO DUERMA CONTIGO?

Recomendado por unos, desaconsejado por otros. Argumentos a favor y en contra de *compartir la cama con una mascota.*



El 60% de quienes comparten su vida con perros o gatos duermen con ellos. Lo dice el estudio *¿Son las mascotas en el dormitorio un problema?*, del Centro de la Medicina del Sueño de California (EE UU), que lanza una pregunta para la que no todos los investigadores tienen la misma respuesta.

La primera evidencia de convivencia entre perros y humanos se remonta unos 14.000 años atrás; y 8.000 años en el caso de los gatos. Pero nuestra relación ha cambiado mucho desde entonces, y para la mayoría de quienes viven con una mascota (el 46% de los españoles), ni el perro está ya relegado a dormir en una caseta ni el gato tiene como único cometido cazar ratones.

De hecho, para la mayoría de los ciudadanos en España, la mascota es parte de la familia. El 88% de quienes viven con una asegura que desearía no separarse nunca de ella (datos de la Fundación Affinity, 2013); y seis de cada diez reconoce dormir en su compañía.

NO TODO ES BLANCO O NEGRO.

Ocho de cada diez pacientes con problemas de sueño aseguran que sus peludos compañeros no interrumpen su descanso si se quedan junto a ellos. El 40% duerme mejor y afirma sentirse más caliente, feliz y relajado, como recoge un estudio de 2015 de la psiquiatra Lois Krahn, experta en enfermedades del sueño. Solo el 20% afirmó que su descanso empeoraba en compañía. El calor corporal, la respiración y el ronroneo de una



Sana y limpia.

Si tu mascota está sin vacunar o desparasitar, existe un mayor riesgo de contraer enfermedades.

mascota suele provocar sensación de bienestar y estimula la relajación y el sueño. Este momento de reposo invita además a acariciar al animal, que percibe a su vez cariño y protección. Por otro lado, puede hacer que los niños con dificultades para dormir descansen mejor, como recuerda Tamara García Cid, profesora de Comportamiento y Convivencia con Animales en la Universidad Autónoma de Madrid. Les dan cariño y evitan que se sientan solos o inseguros durante la noche.

Sin embargo, no todo son ventajas. El californiano Centro de la Medicina del Sueño concluyó en 2014 que quienes duermen acompañados descansan peor y sufren interrupciones del sueño. También tardan algo más en conciliarlo, lo que aumenta ligeramente las posibilidades de levantarse con sensación de cansancio.

Es importante respetar el calendario de vacunación y desparasitación. Las personas con alergias al epitelio (caspa o células muertas de la piel) del perro o gato deben mantenerse lejos de las mascotas por la noche. Por ello, si alguien de la familia lo sufre, hay que evitar la entrada del animal en el dormitorio y mantener limpios los muebles tapizados y las alfombras.

¡VETE DE MI CAMA!

Tener una mascota no implica que quieras dormir con ella. De hecho, hay muchas personas que no saben cómo echarlas de su cama. En estos casos, se recomienda revertir la situación poco a poco. Ayuda usar un refuerzo positivo para alejar al animal del edredón, por ejemplo con caricias y un premio



Los niños que tienen miedo a la oscuridad encuentran en su perro o su gato un apoyo para sentirse menos vulnerables. Les ayuda a descansar mejor y sentirse seguros.

comestible. También puedes felicitarle con cierta periodicidad, siempre que esté en su propia cama. La clave del éxito consiste en darle un lugar de descanso agradable y similar al tuyo.

Perros y gatos pueden sentirse atraídos hacia las camas de los humanos, en especial si están elevadas y se sienten en una posición privilegiada. También les gustan porque son cómodas. Si quieres que se vayan a la suya, ofréceles una que también lo sea. A los gatos les gustará especialmente si el espacio tiene los laterales ligeramente elevados: así se sentirán protegidos. Si disfruta metiéndose dentro del edredón, ofrécele una mantita en la que pueda acurrucarse de forma parecida. Otra clave, especialmente durante el invierno, consiste en colocar su cama cerca de un calentador o radiador—siempre de modo seguro y controlado— que pueda simular la temperatura corporal de sus dueños.

ENTONCES, ¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN?

La decisión de compartir la cama con tu perro o tu gato depende de ti. Si no hay problemas de alergia, las vacunas están al día, descansas bien y te hace feliz dejar que tu mascota duerma en la cama o dentro de la habitación, los expertos aseguran que no entraña peligro, ni siquiera para las embarazadas. Pero si decides que no tenga acceso al dormitorio, hazlo desde el primer día. Con coherencia, paciencia, premios y amor, será más fácil educarlo.

Trucos para mantenerlo caliente este invierno

Durante los meses de frío, perros y gatos visitan con más frecuencia el dormitorio de sus dueños. Y no es casualidad: en el edredón encuentran un refugio caliente, sobre todo si tienen compañía humana. Puedes tomar algunas medidas para ayudarles.

1. Camas térmicas.

Ciertas camas para gatos y perros emanan calor gracias a circuitos eléctricos seguros. Su funcionamiento es similar al de las mantas para humanos y existen en diferentes formatos: desde cuevas hasta sillones calientes. Si tu mascota es mayor o padece artritis, las disfrutará de forma especial, sobre todo si la colocas a la altura del suelo. Para los gatos, un éxito casi seguro son las hamacas que pueden colgarse del radiador.

2. Rincones calientes.

Intenta crear refugios mullidos y calientes, mejor cuanto más separados estén del frío del suelo. Si vives con gatos, resérvalos la ventana más soleada para colocar un árbol-rascador con cama gatuna en altura. ¿Más ideas caseras y divertidas? Coloca mantas estratégicamente para que mininos y perros se enrosquen y las usen como cueva.

3. Cajas de cartón.

Un truco divertido y barato para mantener a tu mascota caliente este invierno consiste en usar una caja de cartón y rellenarla de mantas y cojines. Recuerda adaptar sus dimensiones al tamaño de tu amigo. Si es mayor y no se mueve con facilidad, no olvides quitar uno de los lados de la caja o recortar un lateral.

4. Abrigos muy perrunos.

Los perros necesitan salir al parque incluso en invierno. Para que no cojan frío, puedes usar impermeables y abrigo, sobre todo si son mayores. No conviene que los dejes en la calle mientras haces la compra: es fácil que se resfríen o empeore su artritis.