

Hábito cada vez más común:

## Dormir con la mascota tiene ventajas, siempre que se tomen precauciones

La evidencia muestra beneficios, como reducción del estrés, pero es clave la higiene y la desparasitación.

C. GONZÁLEZ

No es una práctica nueva, pero sí cada vez es más común, reconocen los expertos. Dormir con la mascota es un hábito que sus fieles practicantes valoran, porque se sienten más acompañados, les ayuda a tener un mejor descanso o pasar menos frío en esta época, entre otras razones.

Sin embargo, hay quienes estiman que puede ser dañino para la salud, por temas de higiene o riesgo de alergias, por ejemplo.

A juicio de los especialistas, subir al perro o gato a la cama es una decisión familiar, que puede tener ventajas siempre que se tomen ciertos resguardos.

"Hoy es algo muy frecuente; el vínculo entre humanos y animales ha cambiado mucho y en la actualidad las mascotas son vistas como parte de la familia. Entonces, no es extraño que haya personas que duerman con ellas", dice Daniela Siel, directora de la Escuela de Medicina Veterinaria de la U. Mayor.

De hecho, comenta, es un tema de consulta habitual. "Preguntan por consejos sobre cómo hacerlo, sobre todo cuando hay niños en la casa".

La evidencia disponible muestra que "emocionalmente es bueno para mascotas y humanos, los relaja y disminuye los niveles de cortisol (hormona asociada al estrés)", agrega.

Ana Francisca Soto, etóloga clínica y secretaria de la Comisión de Tenencia Responsable de Mascotas, del Colegio Médico Veterinario de Chile, enumera otras ventajas conocidas: "Fortalece el vínculo entre mascota y tutor, da sensación de seguridad en los niños y ofrece confort térmico".

La especialista agrega que no se ha visto que esta rutina afecte el comportamiento de la mascota. Al contrario, "los perros son animales sociales, tienden a dormir en grupo". Eso sí, advierte, no todos los animales son una buena compañía en la cama: perros de gran tamaño o muy inquietos pueden ser un problema y terminar alterando el sueño humano.

Esta es una de las desventajas que hay que tener en cuenta, dicen las expertas. Si bien algunas personas reconocen dormir mejor, la presencia de la mascota puede interrumpir el buen dormir o empeorar el descanso de quienes ya tienen algún trastorno del sueño.

También está la posibilidad de infecciones o alergias (al pelo o caspa del animal), en particular en quienes son vulnerables, advierte Javier Bolaño, médico internista de Clínica Indisa. "Dormir con mascotas puede tener implicancias médicas; por ejemplo, puede exacerbar cuadros en pacientes con asma o con enfermedad pulmonar".

Asimismo, agrega, existe el riesgo de transmisión de enfermedades zoonóticas (de animal a humano), "como infecciones bacterianas o por virus, así como hongos en la piel". Por ello, el médico aconseja consultar con un veterinario por la salud del animal y cumplir con una tenencia responsable, que incluya vacunas y desparasitaciones.

Siel enfatiza la importancia de una buena higiene. "Las mascotas pueden ser vectores de patógenos; además de un baño frecuente y realizar un buen cepillado, se debe desparasitar y eliminar pulgas y garrapatas".

Después de salir de paseo, conviene limpiar bien sus patas y cojinetes, ya que pueden acarrear patógenos del suelo.

Para minimizar potenciales riesgos, "es mejor no permitir que duerma en la almohada, sino a los pies de la cama", sugiere Soto, quien también es académica de la U. Andrés Bello. Además, aconseja que, aunque duerma en la cama con el tutor, es importante que la mascota tenga su propia cama o espacio, el cual también debe mantenerse aseado.



Después de salir de paseo, conviene limpiar bien sus patas y cojinetes antes de subirlos a la cama, ya que pueden acarrear patógenos del suelo.