



## Bajo las sábanas con el mejor amigo del hombre: la ciencia de dormir con tu perro

Un perro duerme plácidamente junto a su dueña. Para muchos amantes de las mascotas, compartir la cama con sus animales es sinónimo de compañía y seguridad nocturna. Para numerosos dueños de mascotas, dejar que su perro se acurruque en la cama no es solo una costumbre, sino una expresión de cariño. A pesar de que inicialmente muchos prometen no permitirlo, la realidad es que la mayoría termina compartiendo el lecho con sus peludos compañeros. De hecho, diversas encuestas sugieren que cerca del 70% de las personas que tienen un perro le permiten dormir en su cama. Y esta práctica no es exclusiva de un país: en Estados Unidos, por ejemplo, el 41% de los dueños de perros pequeños o medianos duermen con ellos, mientras que en lugares como el Reino Unido o España la cifra de gente que deja entrar a sus mascotas en la cama es menor al 20%. ¿Y en Chile? Los números locales también reflejan lo común de este hábito: según una Encuesta Nacional de Tenencia Responsable, más de la mitad (52%) de los dueños de perros que viven en casas comparten la cama con sus mascotas, y en el caso de los gatos el porcentaje sube al 69%. En definitiva, dormir con animales es una práctica cada vez más extendida en muchos hogares, especialmente entre las generaciones más jóvenes, por lo que la ciencia se ha interesado en analizar qué tan bueno o malo es realmente este hábito.

### EL MEJOR AMIGO, ¿EL MEJOR COMPAÑERO DE CAMA?

La sabiduría popular suele llamar "el mejor amigo del

hombre" al perro, y según ciertos estudios ese mejor amigo podría ser también el mejor compañero de cama. Una investigación del Canisius College de Buffalo (Estados Unidos), publicada por la revista National Geographic, analizó los hábitos de sueño de casi 1.000 mujeres adultas dueñas de mascotas. En el estudio, el 55% de las participantes dormía con al menos un perro, el 31% con al menos un gato y el 57% compartía cama con su pareja humana. ¿El resultado? Las mujeres reportaron dormir mejor con sus perros que con sus gatos o incluso con sus parejas. ¿La razón? Los perros fueron percibidos como compañeros de sueño menos disruptivos: tienden a moverse menos durante la noche y brindan una fuerte sensación de seguridad y compañía, a diferencia de los gatos, que resultaron más inquietos (debido en parte a su mayor actividad nocturna) y menos reconfortantes como compañía nocturna. Este estudio también observó que dormir con un perro se asociaba a rutinas de sueño más regulares y estructuradas, posiblemente porque las mascotas pueden ayudar a mantener horarios consistentes para acostarse y levantarse. No es el único trabajo que llega a conclusiones similares. En 2021, investigadores australianos realizaron un experimento con dueños de mascotas y hallaron que los perros resultan ser compañeros de cama mejores que cualquier humano: las personas que dormían junto a sus canes despertaban más descansadas que aquellas que dormían con otra persona. Por su parte, otro estudio norteamericano equipó a perros y dueños con rastreadores de sueño para medir objetivamente sus movimientos nocturnos, encontrando que todos

dormían bien siempre y cuando los perros permanecieran en el suelo de la habitación (es decir, en la misma habitación pero no sobre la cama). Estos hallazgos sugieren que compartir el dormitorio con un perro no necesariamente arruina el descanso; de hecho, muchos dueños reportan no sentir perturbaciones significativas y valoran la presencia canina como algo positivo para dormir. En más de la mitad de los casos estudiados, los participantes afirmaron que sus perros "rara vez o nunca" interrumpían su sueño. Es más, algunas personas parecen adaptarse a la compañía de su mascota de tal manera que sus patrones de sueño no se ven afectados: un estudio con adolescentes de 13 a 17 años mostró que quienes dormían frecuentemente con sus mascotas tenían perfiles de sueño similares a los de quienes nunca lo hacían, lo que indica que la presencia de un animal en la cama o el dormitorio no es necesariamente perjudicial para el descanso. En resumen, la ciencia comienza a respaldar con datos lo que muchos dueños ya intuían: bajo ciertas condiciones, el perro puede ser un compañero de sueño tan bueno o incluso mejor que otro humano.

### UNA "MANTA" CONTRA LA ANSIEDAD.

Más allá de los beneficios para el sueño físico, cada vez más expertos señalan que compartir la cama con una mascota puede aportar bienestar emocional. La presencia cálida y el contacto con nuestro perro al dormir funcionarían, en términos psicológicos, como una especie de "manta terapéutica" que reduce la ansiedad y el estrés. "La gente con depresión o ansiedad puede beneficiarse de tener

a su mascota en la cama", explica el doctor Raj Dasgupta, especialista en medicina del sueño de la Universidad del Sur de California. "El regalón hace las veces de cojín o manta; es una criatura cálida a la que pueden abrazar, lo cual disminuye sus niveles de ansiedad", añade el especialista. Esta opinión la comparte el doctor Rafael Pelayo, profesor clínico de la Universidad de Stanford, quien destaca el efecto tranquilizador que los animales tienen sobre sus dueños durante la noche. "Tener mascotas en el dormitorio puede brindar tranquilidad y descanso. Los animales nos dan amor incondicional, y al dormir con ellos segregamos oxitocina, la hormona del amor", señaló Pelayo, comparándolo con los populares edredones con peso: "Es similar a tener una manta pesada, como si nos abrazaran". En otras palabras, el contacto con el perro favorece la liberación de hormonas vinculadas al apego y la relajación, fomentando sensaciones de calma y seguridad que propician un sueño más reparador.

Los beneficios emocionales no solo aplican a adultos con estrés; también pueden ser importantes para niños o personas que sufren soledad nocturna. "Hay personas que se sienten más seguras y calmadas durmiendo con su mascota. Asimismo, hay niños que tienen pesadillas o miedo a dormir solos, y se sienten muy acompañados al dormir con su mascota en la cama", comenta la veterinaria María José Vélez al destacar el aspecto psicológico positivo de la cohabitación nocturna con mascotas. "Hay muchos casos, el perro funciona como un compañero fiel que ahuyenta la sensación de aislamiento durante la noche; sus dueños describen que la rítmica respiración del animal, su calor corporal y hasta el saber que está alerta a cualquier ruido,

**Título: Bajo las sábanas con el mejor amigo del dormir con tu perro hombre: la ciencia de**

contribuyen a una mayor sensación de seguridad al dormir.

Cabe mencionar que este apoyo emocional es mutuo: no solo los humanos obtienen consuelo. Según la veterinaria Linda Wilson, las propias mascotas también se benefician de dormir con sus dueños, especialmente los perros. En la naturaleza, muchos caninos duermen en manada para darse calor y protección; trasladado al hogar, cuando un perro logra dormir junto al "perro alfa" (es decir, su humano líder), se siente parte importante de la manada. "Somos el perro que manda. Y si duermes con nosotros, bien arropado, eres genial", comenta con humor la doctora Wilson, sugiriendo que para la mascota también supone un reconocimiento y una fuente de afecto incondicional. Este vínculo estrecho refuerza la confianza del animal en su dueño y puede incluso mejorar la conducta del perro al sentirse más seguro y querido. En resumen, dormir con nuestro "mejor amigo" puede ser, emocionalmente, como dormir abrazado a un osito de peluche vivo que nos quiere sin condiciones — un remedio contra la ansiedad que late al ritmo de un corazón.

**NO TODO ES POSITIVO: RIESGOS Y CONTRAS DE DORMIR CON MASCOTAS**

Por supuesto, no todos los expertos están convencidos de que llevar al perro a la cama sea la mejor idea en todos los casos. Compartir el colchón con un animal también tiene sus inconvenientes y riesgos que es importante considerar. Uno de los primeros aspectos que señalan los detractores es la posible interrupción del sueño: "Los animales pueden moverse, ladrar y fragmentar el sueño. El sueño de los perros (y gatos) no es continuo e inevitablemente se levantarán y caminarán sobre la cama, pisando a las personas. Toda esa actividad conduce a interrupciones en el descanso", advierte el especialista en sueño Vsevolod Polotsky. En efecto, los perros tienen ciclos de sueño diferentes a los humanos y pueden despertarse varias veces en la noche; si el perro es inquieto, saltará, cambiará de posición, quizá jadee o emita ruidos, lo cual puede afectar especialmente a quienes tienen el sueño ligero. Un entrenador de perros, Rick Bailey, opina que aunque dormir con mascotas "te hace sentir bien" y puede ayudar a conciliar el sueño, en la práctica él prefiere no hacerlo porque sus perros son de raza grande y le quitan espacio. "Duermes bien por la noche... O sea, si esos fueran nuestros mayores problemas en el mundo —como dormir o no con nuestros perros—, estaríamos bien", comenta irónicamente Bailey, dando a entender que compartir la cama con un perro de gran tamaño puede ser incómodo tanto para el humano

como para el animal.

La ciencia ha explorado estos contras. Un estudio publicado en la revista *Journal of Pediatric Psychology* investigó la calidad de sueño cuando las mascotas duermen en distintas ubicaciones. La conclusión? Cuando los perros dormían en el suelo del dormitorio, tanto ellos como sus dueños descansaban mejor, con menos despertares; en cambio, la presencia de la mascota en la cama provocaba un sueño más agitado y más corto en las personas. Asimismo, una investigación reciente (abril de 2025) encontró que los perros más jóvenes tienden a tener un sueño más inquieto y de menor duración que los perros adultos. Esto implica que un cachorro o perro adolescente en la cama probablemente se mueva y despierte con mayor frecuencia, aumentando las probabilidades de perturbar el descanso del dueño. Por ello, especialistas recomiendan precaución a quienes sufren trastornos del sueño (insomnio, apnea, etc.): en tales casos sería aconsejable mantener al animal fuera de la cama, ya que cualquier interrupción adicional del sueño puede afectar la salud. Como señala la veterinaria Vélez, si el humano duerme profundamente quizá no note las molestias, pero si tiene el sueño ligero, los movimientos, ronquidos o rascadas nocturnas de la mascota sí podrían entorpecer su descanso.

Otro punto crítico son los problemas de salud e higiene. Las mascotas, por muy limpias que estén, portan alérgenos y microorganismos en su piel y pelaje. El doctor Raj Dasgupta advierte que en el caso de personas alérgicas o asmáticas, dejar que el perro duerma sobre la cama puede ser contraproducente: "Los alérgenos están en la piel del animal. Si este se tumba sobre la cama, vas a estar expuesto durante ocho horas seguidas. Esto afecta tus ojos, nariz y pulmones, impidiéndote dormir bien". En efecto, durante la noche podemos inhalar partículas de caspa, polvo o pelo que el perro deja en las sábanas, desencadenando síntomas alérgicos que arruinen el sueño. Por tanto, la recomendación es clara: quienes tengan alergias respiratorias deben evitar que las mascotas entren a la cama. Asimismo, los médicos sugieren precaución en personas con el sistema inmunológico debilitado (como ancianos muy frágiles o pacientes con enfermedades crónicas): aunque las enfermedades zoonóticas graves transmitidas por dormir con mascotas son raras, es mejor minimizar riesgos si nuestras defensas están bajas. Un informe del Centers for Disease Control de EE.UU. documentó casos excepcionales de infecciones (bacterianas, parasitarias) asociadas a dormir con animales, pero con una buena higiene y cuidado veterinario esas probabilidades se reducen considerablemente.



Relacionados con la higiene están los parásitos externos. Pulgas y garrapatas pueden saltar del pelaje del perro a la cama y picar al humano, provocando desde simples molestias hasta transmitir enfermedades (por ejemplo, garrapatas infectadas pueden causar ehrlichiosis, una seria infección febril). Si el perro sale al exterior, también puede traer suciedad en sus patas que termine en nuestras sábanas. Por ello, mantener una rutina de limpieza en la mascota (baños cuando corresponda, cepillados, limpieza de patas) es esencial si va a subir a la cama. Por último, los aspectos conductuales merecen atención. Algunos entrenadores señalan que permitir siempre al perro subirse a la cama puede enviarle mensajes confusos sobre su jerarquía en el hogar. En ciertos casos, el perro puede volverse territorial con la cama, considerándola "su dominio". La veterinaria Linda Wilson explica que es distinto cuando el perro entiende que el amo le "convida" un espacio en la cama a cuando el perro se cree el amo de la cama. Si la mascota llega a pensar que es el "macho alfa" y que la cama de los humanos le pertenece, entonces hay que intervenir y corregir esa conducta, idealmente con la ayuda de profesionales en adiestramiento. Un perro con excesivas infulas de líder podría mostrar celos si otra persona se acerca a la cama o negarse a bajarse cuando se le ordena, comportamientos que no se deben permitir por seguridad y disciplina. Para evitar esto, los expertos sugieren establecer límites claros desde cachorro: por ejemplo, enseñar comandos como "abajo" o "a tu cama" para que el animal obedezca cuando necesitemos el espacio, y solo dejarlo subir bajo invitación. De esta forma, el perro entiende que el privilegio de dormir en la cama está supeditado a nuestras reglas, lo cual mantiene el equilibrio jerárquico sin sacrificar la compañía nocturna.

Con toda la evidencia sobre la mesa, ¿quizás aún te preguntes: ¿es recomendable o no dormir con mi perro en la cama? La respuesta corta es: depende de cada caso. No existe una regla universal, ya que lo que funciona para una persona y su mascota podría no ser ideal para otra. Debes considerar tu situación particular: tu calidad de sueño, tu estado de salud (alergias, asma, etc.), la personalidad y edad de tu perro, e incluso la opinión de quienes comparten tu habitación.

Para algunos, la balanza claramente se inclina hacia el "sí". La adiestradora Brittany Mead cuenta que su perro "Sandler siempre ha dormido conmigo. Es su espacio seguro. También me gusta que esté ahí; dormimos mejor cuando estamos juntos". Historias como la de Mead reflejan a miles de dueños que consideran

que las noches serían muy frías —en sentido literal y figurado— sin ese calorcito a los pies de la cama y sin el relajante sonido de la respiración de su mascota al compás. Para ellos, el bienestar emocional y la sensación de seguridad que aporta el perro compensan con creces cualquier pequeña molestia. Como dijo Rick Bailey, si dormir con el perro te hace sentir bien y descansar bien, entonces está bien. Otros, en cambio, pueden preferir el "no" o al menos establecer límites claros. Si descubres que tu perro sí interrumpe tu sueño (te despierta con sus movimientos o ruidos) y tú al día siguiente te sientes cansado, quizá debas replantear la situación. El doctor Bhanu Prakash Kolla, especialista en medicina del sueño, sugiere que si los pacientes informan que las actividades de la mascota interrumpen su sueño, se les aconseja buscar arreglos alternativos para la mascota por la noche y ver si así duermen mejor. Esto podría significar entrenar al perro para que duerma en una camita a un lado, o en una habitación separada, durante al menos parte de la noche. Asimismo, en casos de alergia severa o asma, la prioridad debe ser la salud: por mucho que nos pese, es preferible que el animal duerma en su propia cama o en otra habitación para evitar desencadenar síntomas.

En último término, dormir o no con tu perro es una decisión personal en la que intervienen el corazón y la ciencia. El "mejor amigo del hombre" puede ser un maravilloso compañero de sueños si con ello ambos —humano y mascota— se sienten seguros, felices y descansan bien. La ciencia respalda muchos de los beneficios percibidos: desde dormir más tranquilos gracias a la sensación de seguridad, hasta niveles más altos de oxitocina y menos estrés gracias a su compañía. Pero también nos advierte de los potenciales problemas: alteraciones del sueño en algunos casos, riesgos para alérgicos, o malas conductas si no ponemos normas. La clave está en conocer a tu mascota y conocer tus propias necesidades. Si decides compartir tu cama con tu perro, hazlo de forma informada y responsable (aplicando los consejos de higiene y entrenamiento necesarios). Y si decides que cada uno duerma por separado, eso no te hará menos amigo de tu fiel compañero: durante el día habrá muchos otros momentos para el cariño. En palabras de la veterinaria Linda Wilson, "simplemente te acostumbras" a lo que decidas, y tu mascota también. Al final, lo importante es que tanto tú como tu peludo amigo puedan disfrutar de noches seguras, saludables y llenas de buenos sueños, ya sea juntos o a unos metros de distancia.

