

Dormir con un perro o con un gato: que recomiendan los veterinarios y cuáles son los consejos más importantes

14/05/2025



Hay millones de personas a lo largo y ancho del planeta Tierra que aman dormir con su mascota (o mascotas, si es que tienen varias), ya sean perros o gatos.

Dormir con mascotas: perros vs

gatos según los veterinarios

Pese a esto, ciertos veterinarios no siguen una misma línea de pensamiento y aseveran que uno de estos animales es mucho mejor compañero a la hora de descansar junto al ser humano.

Qué mascota es mejor para dormir junto al humano

En línea general, los estudios afirman que realizar esta actividad junto a los **perros** puede provocar la calidad del sueño sea incluso mejor, mientras que hacerlo con **gatos** puede dar mayor compañía y una baja sustancial del estrés.

Más allá de esto, hay que tener en cuenta ciertos peligros: por ejemplo, los **gatos** pueden generar irritación o alergia en la piel mientras descansamos, así como también la transmisión de enfermedades y la chance de que la mascota corte abruptamente nuestro sueño.

“Si este (gato) se tumba sobre la cama, significa que vas a estar expuesto a los alérgenos durante ocho horas seguidas. Esto afecta a tus ojos, tu nariz y tus pulmones, impidiéndote dormir bien”, declaró **Raj Dasgupta**, profesor de medicina clínica en la **Universidad del Sur de California**.

Además, un estudio llevado a cabo por el **Canisius College de Buffalo (Estados Unidos)** mostró que es mejor dormir con un **perro**, ya que los mismos mejoran la calidad del sueño del individuo.

Los detalles del análisis sobre esta mascota

Esta afirmación confirma que los perros son vistos como menos *“disruptivos”* a la hora de dormir, es decir, que normalmente

suelen quedarse quietos cuando duermen y no interrumpen el descanso de la otra persona que está en la cama.

El estudio también resalta que proporcionan una sensación de seguridad y compañía, que pueden ofrecerles también sus parejas pero al precio de ser compañeros de cama más molestos.

Por otra parte, Dasgupta también afirma que *“la gente con depresión o ansiedad puede beneficiarse de tener a su mascota en la cama, ya que hace las veces de cojín o de manta y es una criatura a la que pueden abrazar, lo cual rebaja los niveles de ansiedad”*.

Fuente: Radio Mitre