

Por qué no es recomendable dormir con un perro o gato en la cama

20/08/2023



Los perros y gatos son considerados parte de la familia, por lo que es muy normal que hagan casi que la misma vida que sus dueños y compartan sus muebles. Uno de los más comunes es la cama, sin embargo, no es recomendable seguir con esta práctica.

Aunque dormir con nuestras mascotas tienen grandes beneficios emocionales, existen **tres desventajas que pueden afectar la salud** de sus amos.

Las tres desventajas de dormir con un perro o gato en la cama

Más de 100 enfermedades

Por más de que se cree que dormir con un **perro** o **gato** puede resultar inofensivo, existen **más de 100 enfermedades zoonóticas** que pueden afectar a las personas, según explicó el Instituto del Sueño.

La mascota puede tener la mejor higiene, pero no es posible controlar todos los riesgos de transmisión que conllevan estas enfermedades o problemas de salud.

De la misma forma, las personas que sufren **alergias** o asma pueden correr un gran peligro ya que los animales albergan cientos de microorganismos como las bacterias, los hongos o los ácaros en su pelaje.

La calidad del sueño

Una gran cantidad de expertos coinciden en que dormir con las mascotas puede afectar de sobre manera **la calidad del sueño** de forma negativa. Existen varias razones para llegar a esta conclusión.

Una de ellas es el constante **estado de alerta** en el que viven los perros. Aunque estén durmiendo siempre están preparados para reaccionar a distintos estímulos exteriores. Por otro lado, los gatos suelen **despertarse a horas inconvenientes** para las personas.

Problemas de conducta

Hay una gran posibilidad de que las mascotas experimenten un **aumento de la agresividad y del estrés** por dormir con su dueño. Esto puede ser consecuencia de la separación, la depresión y la ansiedad.

Si esto ocurre, es recomendable evitar dormir con los animales y acostumbrarlos a que duerman fuera de la cama.

Fuente: Radio Mitre