

Un veterinario explicó los beneficios que tiene dormir con un gato

12/01/2025



Los gatos son animales que destacan por su independencia, pero al mismo tiempo tienen una faceta muy cariñosa. Aunque suelen disfrutar de su espacio personal, también buscan ser el centro de atención en sus hogares, y sus dueños, por lo general, se esfuerzan por proporcionarles una calidad de vida excepcional. Además de ser compañeros fieles durante el día, muchos felinos se convierten en aliados perfectos para acompañar a sus dueños en el momento de ir a la cama.

Aunque en ocasiones los gatos pueden ser inquietos y mostrar

comportamientos muy activos, **compartir la cama durante las noches** con ellos puede brindar una serie de beneficios tanto emocionales como físicos, según explican los veterinarios.



- **Fortalece los lazos de afecto:** Dormir junto a tu gato puede ser una forma excelente de **estrechar el vínculo** con él. A pesar de ser animales conocidos por su independencia, compartir este espacio fomenta una conexión más cercana y les hace sentir seguros y amados.
- **Promueve un mejor descanso:** El suave ronroneo característico de los gatos genera vibraciones que tienen **efectos relajantes** en los humanos. Estas vibraciones pueden ayudar a combatir el insomnio al inducir un estado de calma y bienestar que favorece el sueño profundo.
- **Aporta calidez en invierno:** Durante los meses fríos, la presencia de un gato en la cama proporciona una sensación de **mayor abrigo** gracias al calor natural de su cuerpo y pelaje, haciendo que el descanso sea más placentero.
- **Relaja el cuerpo y la mente:** Cuando los gatos se sienten queridos y cómodos, suelen demostrar su afecto con

gestos únicos, como caminar sobre sus dueños o acurrucarse a su lado. Estas acciones, además de ser tiernas, pueden funcionar como una **especie de masaje** que ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta ciertos cuidados básicos para garantizar tanto tu bienestar como el de tu mascota. Es fundamental **cepillar regularmente a tu gato**, ya que esto permite mantener en buen estado su pelaje y **reducir la cantidad de pelos** sueltos que pueden quedar en la cama. También es importante recordar que muchos felinos disfrutan explorando el exterior, lo que exponen su pelaje a la suciedad o parásitos. Por ello, una **higiene adecuada** y visitas regulares al veterinario son esenciales para mantenerlo sano y limpio.

Fuente: TN