

Gaby Pérez Islas

Autora de *Cómo curar un corazón roto*

# tu huella en mi vida

Cómo transitar el duelo por la pérdida  
de un animal de compañía



DIANA

GABY PÉREZ ISLAS

TU  
HUELLA  
EN MI  
VIDA

Cómo transitar el duelo por  
la pérdida de un animal de compañía

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra ([www.cedro.org](http://www.cedro.org); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2025, Gaby Pérez Islas

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de información ni transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, sin el permiso previo por escrito del editor, ni podrá circularse de otro modo en ningún tipo de encuadernación o cubierta distinta de aquella en la que se publicó, ni sin una condición similar que incluya esta condición impuesta al comprador posterior.

Fotografías de interiores: archivo de la autora

Diseño de maquetación: Guadalupe González

Formación: Liz Estrada

Fotoarte creado a partir de imágenes de: © Getty Images

Fotografía de la autora: © Blanca Charolet

Fotografía en la página 206: © Ken Ross

© 2025, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Editorial Planeta, S. A., 2026

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: mayo de 2026

Depósito legal: B. 25.088-2026

ISBN: 978-84-1119-338-2

Composición: Realización Planeta

Impreso en España - *Printed in Spain*



# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	15
<b>1. El amor de cuatro patas. Su importancia en nuestra biografía. Su increíble lealtad</b> .....	24
<b>2. El lazo entre animales y humanos</b> .....	32
Beneficios neurológicos de crear vínculos con tu animal de compañía.....	39
<b>3. La sociedad actual aprueba la convivencia, pero no permite el duelo</b> .....	46
<b>4. Duelo anticipado y duelo anticipatorio</b> .....	52
Síntomas (que se sienten) y signos (que se ven) de envejecimiento en nuestros animales de compañía .....	55
<b>5. La eutanasia: tomar una decisión informada</b> .....	62
<b>6. Duelo por extravío y muertes accidentales</b> .....	72
<b>7. Cuando hay alguien a quien culpar</b> .....	84
El caso del mvz Héctor Hernández Cañas.....	89
<b>8. El duelo de la mascota que pierde a su humano</b> .....	98

<b>9. El duelo por la muerte de tu animal de compañía</b> .....	<b>110</b>
<i>Guía de los primeros pasos ante la pérdida</i> .....	<b>121</b>
Los niños y el duelo .....	<b>122</b>
Cómo apoyar a quien está en duelo por su animal de compañía .....	<b>125</b>
¿Entierro o cremación? .....	<b>131</b>
Recomendaciones generales para vivir este proceso .....	<b>149</b>
¿Vale la pena pasar por todo esto? .....	<b>156</b>
<i>Honrar su memoria</i> .....	<b>157</b>
Importancia de los rituales .....	<b>161</b>
<b>10. Testimonios</b> .....	<b>164</b>
<i>Coco</i> .....	<b>166</b>
<i>Maja y Rufino</i> .....	<b>175</b>
<i>Alberto</i> .....	<b>179</b>
<i>Michirelo</i> .....	<b>181</b>
<i>Molly</i> .....	<b>186</b>
<i>Rubik</i> .....	<b>188</b>
<i>Wally</i> .....	<b>194</b>
<b>11. Amor que deja huella</b> .....	<b>200</b>
<i>Viktor</i> .....	<b>206</b>
De Lara... ..	<b>207</b>
<b>Agradecimientos</b> .....	<b>217</b>
<b>Bibliografía recomendada</b> .....	<b>219</b>



El amor de cuatro patas.  
Su importancia en nuestra  
biografía. Su increíble  
lealtad

**A**unque el título diga *amor de cuatro patas*, estoy segura de que, si estás leyendo esto y tu amigo es un pez o un pájaro, o no es peludo sino rasposo, igualmente te sentirás identificado. Amor es amor, y no hay mejor oyente que quien no está esperando su oportunidad para hablar. Esa es una de las razones por las que los queremos tanto.

Definamos *lealtad*. La Real Academia Española (2001) la describe como: «Cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien. Amor o gratitud que muestran al hombre algunos animales como el perro y el caballo. Legalidad, verdad, realidad».

Además del hecho de haber excluido a muchos animales en esta acotada definición, nos damos cuenta de que queda muy muy limitada para lo que los animales de compañía ofrecen. Son nobles y cumplen su tarea, no por fichar en el trabajo, sino porque lo que buscan es la recompensa del amor y reconocimiento de su teniente.

Algunos perros son astutos detectores de posibles subidas de glucosa, y otros son sabios para adelantarse a un ataque epiléptico que pudiera provocar en su humano una caída aparatosa. Decirles «Muy bien, muy bien» es suficiente recompensa para que muevan la cola y el alma llenos de contento. Para eso viven, para el amor. Son puros, sin un ego falso que les impida volver a tus brazos después de soltarles un «Aparta de aquí». Te perdonan, te siguen y lo dan todo por ti. Los humanos tenemos mucho que aprender de ellos.

Si un animal está entrenado para el rescate de personas en los escombros provocados por un sismo, por ejemplo, cumple su misión bajo las condiciones más extremas, no por un entendimiento claro del deber, sino para agradar a su amo. Para recibir su afecto y reconocimiento. Un perro sería capaz de todo por defender a su teniente. Por verlo feliz daría literalmente la vida. Y este es mi principal argumento para vivir el duelo por una mascota. Si su misión en la vida era hacernos felices, ¿ahora va a resultar que su ausencia nos hará infelices para siempre? Flaco favor le hacemos al esfuerzo de una vida.

Quien nos hizo feliz en presencia debe seguir haciéndonos feliz en recuerdo. Eso es una vida bien vivida.



Convivir con perros u otros animales de compañía en nuestra infancia nos enseña grandes cosas; entre ellas, la importancia de cuidar y cumplir las obligaciones que tenemos con alguien que amamos, el respeto y la sana interacción, así como la dignidad en el trato y la previsión en las necesidades

de alguien que depende de ti. Además, un perro u otro animal es un amigo incondicional que siempre quiere estar contigo, jugar o relajarse a tu lado. Te ama sin importar tu edad, tu dinero o estado civil. Reclama tu atención si no le haces caso, y hasta tienes que atender sus travesuras y destrozos. Te enseña a ser responsable. Te enseña a ser paciente, a tener en cuenta sus necesidades y a reconocerlo como un gran cobijo en una fría noche de invierno. Para un niño, su perro puede ser su hermanito; de hecho, es común que quiera ponerle un nombre humano. Juega, sin duda, un rol dentro de la familia.

Sin importar el animal que sea, desarrollarás con él un lazo importante. Si lo amas, edúcalo, para que la convivencia siempre sea sana y ni siquiera haya necesidad de alzarle la voz.

Recuerda que no son cosas ni objetos bonitos. No son tu propiedad, son tu familia. Por eso el mejor teniente es aquel que pueda satisfacer todas las necesidades, tanto físicas como mentales y emocionales de los animales. Por ello, conviene tener una guía especializada para que sepas a qué te enfrentarás con cada raza y si eres o no la mejor opción para él. Los veterinarios especializados en crianza te orientarán al respecto. Te preguntarán sobre tu rutina, tus hábitos y el espacio del que dispones para convivir con tu mascota. Lo cierto es que pueden recomendarte una raza muy astuta, adaptable y sociable, pero si no surge esa chispa entre vosotros, el amor no se encenderá.

Nadie te puede convencer de tener un animal, más bien, te enamoras de él a primera vista o poco a poco. Quizá piensas que él se adapta a las condiciones de vida que sean, y puede

que sea verdad, pero no es justo limitar a un animal en su movimiento, sana expresión o conductas propias de su raza para que encajen donde nosotros queremos. Lo ideal es que la relación teniente-animal de compañía sea siempre un ganar-ganar para ambas partes.

Compartir nuestra casa con animales cuando somos jóvenes nos lleva a encontrar amigos que nos aceptan tal y como somos. No hay que achicarnos para caber en un grupo ni crecernos para pertenecer. Así, tal como somos, en pijama y sin asear, a nuestro animal de compañía le parecemos perfectos. Le cuentas algo y te escucha, y lo mejor de todo es que no te responde ni te da consejos. Por eso los animales son grandes terapeutas, porque saben escuchar. Para un adolescente, su animal de compañía es, sin duda, su mejor amigo.

Como adultos, los animales de compañía nos dan un consuelo increíble. Hemos pasado nuestra vida a su lado y sentimos que nos conocen mejor que nadie. Nos acompañaron en nuestras pérdidas y aguantaron pacientemente nuestras salidas y ausencias, dándonos siempre una sensación de hogar y pertenencia. Además, no tienen un ego malentendido que haga que, si durante un rato o no puedes o no quieres estar con ellos, luego los llores y te rechacen por orgullo. Ellos siempre están disponibles y dispuestos. Para una pareja, su perro o su gato puede pasar como su hijo.

En la vejez, la compañía de un animalito nos da una razón para levantarnos de la cama. Hace los días llevaderos y cubre vacíos emocionales. Algunos adultos mayores viven su vida en función de sus animales de compañía y sus necesidades.

Son puntuales con sus citas médicas, no fallan en sus paseos diarios y estar con ellos se vuelve su actividad principal. Son compañeros con quienes quejarse de la vida y evitar sentirse solos; una hermosa obligación y sentido de valía. Ellos parecen comprenderlo todo y tratarnos con cuidado también. Por eso, al separarnos, ambas partes sienten dolor. Incluso a las casas de reposo suelen llevar perros de servicio entrenados para convivir con personas mayores. Es hermoso ver los lazos que se crean entre ellos.

En todas las etapas de nuestra vida son seres queridos, por lo que hay que darnos la oportunidad de vivir un duelo por su muerte o desaparición.

Necesitas preguntarte qué aportaba a tu vida y qué perdiste al perderlo:

- Oportunidad de contacto.
- Agradecimiento.
- Apoyo emocional.
- Reducción de estrés.
- Diversión.
- Belleza.
- Compañía y alegría.

Yo era responsable de una vida que a la vez me cuidaba a mí. Con su partida llegó una serie de pérdidas en cascada. Perdí mucho. Pérdida es la ausencia de algo o alguien que yo tenía, y también algo que yo deseaba y nunca obtuve. Es una experiencia dolorosa que genera mucha impotencia. Muchas veces no sabemos responder al dolor y ni siquiera nos damos cuenta

de lo que afrontamos: la ausencia, la falta de redes de apoyo, la indiferencia y el dolor.

Una buena red de apoyo es un grupo de personas, o bien una o dos, con quienes puedes verbalizar tu sentir, aquellos que validan tu pérdida y, ante tu llanto, no te piden parar, sino que saben consolar. Facilitan que te expreses y validan tus emociones. Esas personas son tu lugar seguro, con quienes puedes expresar tu dolor y tu enfado (sin que se asusten), y con quienes puedes volver una y otra vez a narrar lo sucedido.

No es poco lo que te pasó. Has perdido a tu protegido, tu compañero, un amor incondicional, tus rutinas con él. Por eso no quieres regresar a casa, cambias tus horarios de comida, prolongas tus horarios de trabajo, abandonas rutinas, no haces ejercicio ni duermes bien... Claro, estás a punto de colapsar.

Por eso tienes este libro en tus manos, porque siempre hay caminos, y no tienes por qué recorrerlos por tu cuenta.

Durante la investigación para elaborar este libro, encontré muchos datos interesantes y curiosos que también he querido compartir contigo; por ello encontrarás al final de cada capítulo una sección dedicada a ellos. Confío en que cuanto más crezca nuestra admiración por los animales, mayor respeto y trato digno tendremos hacia ellos.

**¿Sabías que...?**

- ♦ La raza de perros basenji es la única que no ladra, sino que emite un sonido curioso.
- ♦ Los perros sueñan y recuerdan cosas que hacen a lo largo del día.
- ♦ Los perros tienen un sentido del olfato cuarenta veces más desarrollado que el de los humanos.
- ♦ Los gatos son los únicos animales que se han domesticado por sí solos (así de independientes son).
- ♦ Los gatos tienen uno de los sistemas sensoriales más sofisticados del mundo.
- ♦ La mayoría de los gatos no tienen pestañas.