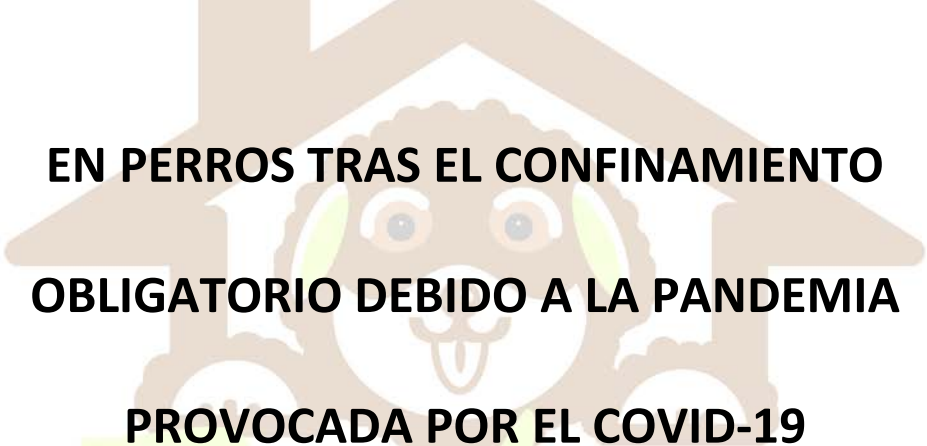


GUIA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN



**EN PERROS TRAS EL CONFINAMIENTO
OBLIGATORIO DEBIDO A LA PANDEMIA
PROVOCADA POR EL COVID-19**

*Txakur
etxea*

Lucia Aragunde Espejel

Educadora Canina - Txakur Etxea

615705653 info@txakuretxea.com

Debido a la situación de confinamiento y aislamiento que estamos viviendo, los perros están viendo como sus rutinas cambian, pasamos todo el día con ellos, les prestamos más atención y ellos están encantados con nuestra compañía constante. Pero, ¿qué va a pasar cuando volvamos a nuestros trabajos y a nuestra rutina?

Con la intención de minimizar el daño que este confinamiento puede causar a nuestros amigos peludos, he creado este documento para ayudarlos a crear una serie de pautas que os ayudara a prevenir problemas graves como la ansiedad por separación y el estrés. La ansiedad por separación es un problema grave con el que el perro lo pasa realmente mal, así que todo lo que podamos hacer para evitar llegar a este punto será lo adecuado.

Al volver a nuestros trabajos y nuestras rutinas diarias, vamos a pasar de estar todo el día con nuestros perros a dejarlos solos en casa de repente. Ante esta situación el perro puede actuar de diferente forma. La mayoría de los perros van a necesitar una adaptación progresiva a la situación para evitar al estrés y que genere como consecuencia ansiedad por separación.

Es importante aclarar que en este documento **no voy a explicar cómo se trata una ansiedad por separación ya diagnosticada**. En este caso deberéis poneros en contacto con un etólogo y educador canino que os ayude con el tratamiento específico de ansiedad por separación. El objetivo único de este protocolo es intentar minimizar los casos de esta enfermedad, y prevenirla dentro de nuestras posibilidades. Os explicaré unas pautas concretas que deberíais poner en marcha ya mismo para que la prevención sea efectiva.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN?

La **ansiedad por separación** se puede definir como un estado reaccional, caracterizado por una un estado emocional de ansiedad y mayor posibilidad de emitir respuestas conductuales y autonómicas similares al **miedo**, asociadas a la separación, con alteración de autocontroles y por la **pérdida de la capacidad de adaptación**.

Es decir, es un estado de ansiedad provocado por el miedo del animal a quedarse solo o separarse de su humano de referencia. El malestar del animal es tal, que lo único que hace durante el tiempo que se queda solo es buscar la forma de reunirse con su guía. Ya sea, vocalizando (ladrar, llorar, aullar, etc.), o rompiendo aquello que les impide llegar, normalmente la puerta de casa.

Cuando un perro padece esta enfermedad, el estado de ansiedad empieza en el momento en que se queda solo. No descansan, no juegan, no comen, solo buscan la forma de que su guía vuelva.

Pero cuidado, porque un perro que llora y rompe cosas en casa no siempre es por ansiedad por separación. También efectúan estos comportamientos por aburrimiento o falta de estimulación. Lo ideal para determinar si efectivamente es ansiedad por separación o no, es grabar al perro en video durante el tiempo que este solo y observar su conducta. Si hacéis este video, podéis pasármelo para que os ayude a evaluarlo.

CAUSAS

Las causas principales para que un perro pueda desarrollar un problema de ansiedad por separación son:

- Hiperapego (perro pegatina que te sigue por todos lados)
- Una mudanza.
- Cambios en las rutinas, horarios, etc.
- Fallecimiento de la persona a la que el perro está más vinculado.
- Suceso traumático sufrido por el perro cuando se encontraba solo.
- Padecimiento de una enfermedad grave al poco tiempo de llegar a su nuevo hogar.
- Aislamiento social durante los periodos de socialización.
- Separación temprana de la madre.
- Estancia en una residencia canina, refugio o protectora
- Nuevo miembro en la familia, ya sea éste otro cachorro de la misma o de diferente especie, un bebé, nueva pareja, etc.
- Trastornos geriátricos (síndrome de disfunción cognitiva)

Algunos autores afirman que existe predisposición hereditaria debido a la cría selectiva de perros más afectuosos, socialmente dependientes o infantilizados que crean una excesiva vinculación con los propietarios e intolerancia a la soledad. Típicamente puede manifestarse en dos situaciones diferentes.

- ✓ Cuando los propietarios abandonan el domicilio y el perro se queda sólo.
- ✓ Cuando los propietarios están en el domicilio con el perro pero éste no tiene acceso a ellos.

En nuestro caso del confinamiento obligatorio, tenemos los factores de hiperapego provocado por la excesiva atención dedicada durante estas semanas y el cambio brusco de rutinas que sufrirán cuando volvamos a trabajar.

El hiperapego es una relación de dependencia máxima entre el perro y su guía. La ansiedad por separación muchas veces viene unida al hiperapego pero no todos los casos de hiperapego desembocan en ansiedad por separación. Es importante darle autonomía e independencia al perro para evitar el hiperapego.

SÍNTOMAS

La sintomatología es variada, el perro puede presentar uno o varios de los síntomas, y siempre tendremos que tener en cuenta que estos síntomas también se pueden manifestar por otras causas que no son necesariamente ansiedad por separación. Por eso es importante que siempre podáis contar con la ayuda de un profesional.

Los 3 primeros síntomas de la lista que puedes ver más abajo, son los más habituales y frecuentes. Los siguientes aunque son menos frecuentes, cuando se dan pueden darse de forma muy intensa e incluso llegar a ser peligrosos para el bienestar físico del animal.

- Vocalización (ladridos y lloros), puede durar horas y con patrón repetitivo.
- Destrozos normalmente cerca de la puerta o en la misma puerta, aunque también puede romper objetos del guía tipo ropa o calzado.
- Eliminaciones inadecuadas (pis, caca, vómitos) de forma involuntaria debidas al estado de ansiedad máximo que padecen cuando están solos.
- Salivación, puede deshidratar al animal
- Automutilación, lamido excesivo
- Deambulación

Si después de leer esto crees que tu perro puede padecer Ansiedad por Separación, por favor ponte en contacto conmigo o con algún profesional de la educación canina.

TRATAMIENTO

1. Tratamiento farmacológico -> Veterinario Etólogo

El tratamiento farmacológico se basa en la administración de medicación, de psicofármacos que solo te puede recetar un veterinario etólogo. Son medicamentos tipo ansiolíticos para casos graves de ansiedad por separación que no se puedan canalizar con el tratamiento conductual de la educación canina. Para casos graves y complejos, lo ideal sería contar con ambos tratamientos, el farmacológico y el conductual.

2. Tratamiento conductual -> Educador Canino

El trabajo conductual se realiza con la supervisión de un profesional de la educación canina. Básicamente se trata de ir introduciendo una serie de pautas y rutinas para la eliminación de malos hábitos y la adaptación de nuevos y mejores hábitos, y la realización de una desensibilización sistemática de forma muy progresiva a la salida del guía de la casa. Como ya he comentado anteriormente el objetivo de este documento no es explicar estas pautas del tratamiento sino intentar prevenir para no tener que llegar a esto.

3. Tratamiento alternativo

El tratamiento natural sí que puede ser una ayuda para la prevención. Lo podemos utilizar antes, durante y después de un problema de ansiedad por separación. Todos los productos que voy a mencionar se pueden obtener sin receta veterinaria pero aun así, es recomendable siempre comentarlo con nuestro veterinario por posibles incompatibilidades entre estos productos y medicaciones.

Feromonas: son moléculas liberadas por el organismo para actuar como mensajeros químicos con potencial para influir en la conducta y fisiología de otros individuos de la misma especie. En concreto hay productos comercializados que difuminan feromonas apaciguadoras como las que genera la madre con los cachorros. El producto se llama *Adaptil*, y según su fabricante, “ayuda a tu perro a estar seguro y tranquilo en casa en situaciones como cuando se queda solo, cuando hay ruidos fuertes, visitas o miedos”. Es decir, en una situación como la actual, en la que el perro aun no ha desarrollado la ansiedad por separación y lo que buscamos es que se

quede lo más relajado posible en casa solo, puede ser una buena opción. Este producto no es milagroso y si el nivel de ansiedad es alto, es probable que no sea suficiente, pero es una ayuda sobre todo porque no tiene ningún efecto secundario ni contraindicaciones. Y además es compatible con otras medicaciones.

Aceites Esenciales: Hace muchos años que se sabe de la eficacia del uso de los aceites esenciales en la salud de los seres vivos. Aplicados en forma de inhalación pueden provocar cambios en el comportamiento puntual, según el tipo de aceite que se use. El aceite esencial de lavanda es el que más se utiliza para calmar el sistema nervioso y que el perro este relajado en situaciones que sea necesario. En nuestro caso, cuando nuestro perro se quede solo en casa después del confinamiento. Para la utilización de estos productos recomiendo ponerlos en contacto con algún profesional del sector, para mayor eficiencia.

Nutracéuticos: son productos naturales bioactivos con propiedades terapéuticas que afectan al comportamiento. Pueden producirse de forma natural o sintética, pueden ser alimentos o compuestos químicos. En definitiva, son complementos que nos ayudaran a controlar el estrés y la ansiedad. Siempre administrar después de consultar con tu veterinario. Algunos nutraceuticos que se venden son el *Triptófano*, un aminoácido precursor de la serotonina (hormona de la felicidad). *Zylkene* ayuda a calmar al perro por la concentración de caseína. *Calmex*, otro suplemento que calma y reduce el estrés, hecho a base de aminoácidos, triptófano, vitaminas y extractos vegetales. Quiero también desaconsejar por completo otros productos que se han vendido y administrado desde hace muchos años para los perros que, por ejemplo, sufren ataques de pánico con ruidos intensos, el CALMIVET y CALMOSEDAN. Está demostrado que este producto no calma al animal, lo que provoca es parálisis del sueño, es decir son completamente conscientes de su entorno pero no se pueden mover, así que desde fuera puede dar la sensación de perro tranquilo y calmado pero en realidad el perro tiene el mismo miedo o mas por la incapacidad de moverse y ponerse a salvo. Esto no lo digo yo, lo dice la ciencia.



Terapia Natural: aquí quiero comentar las flores de Bach, que sin ningún efecto secundario o contraindicación son fáciles de administrar. Para más información contactar con Karin, @depatitasenicasa, en instagram o por teléfono en el 659090274.

PREVENCIÓN

A continuación mencionaré los consejos que creo que os pueden ayudar a mantener al perro en un estado emocional óptimo para afrontar la salida del confinamiento. Son pautas y consejos que deberíais realizar durante el confinamiento, mientras dure la desescalada y a poder ser posteriormente a la vuelta a la “nueva” normalidad. Básicamente casi todas las pautas y los consejos se centran en minimizar el cambio en los perros. Estos se estresan con los cambios de rutinas, como ya he comentado, así que todo lo que podamos hacer para mantener las rutinas tal y como estaban, será lo adecuado.

Vuelvo a repetir que si existen dudas, o crees que existe un problema de comportamiento en el perro, ponte en contacto conmigo o con tu educador canino de confianza para poner solución lo antes posible a los problemas.

1.- Rutinas y paseos.

Debemos intentar dentro de nuestras posibilidades que los **paseos sean tranquilos**, que el perro no se excite, y para eso es de vital importancia dejarle **usar el olfato** y potenciarlo si fuera necesario. Cuando un perro usa mucho el olfato durante el paseo se puede considerar que está conociendo el entorno y que se está comunicando de forma adecuada. Cuanto más use este sentido tan desarrollado en los perros más tranquilo y seguro de sí mismo estará. Nunca le impidas oler algo, y ten paciencia.

Además debemos intentar que los paseos no se salgan de su horario habitual. Si antes del confinamiento el perro tenía 3 paseos con un horario determinado, durante el confinamiento debemos **mantener ese horario y ese mismo número de salidas**. De esta forma la vuelta a la normalidad será más fácil y más predecible para el perro.

Sabemos que el tiempo y la calidad de los paseos ha disminuido durante estas semanas, y por este motivo, en el momento de la desescalada, las salidas deberán ser progresivas. Hay que evitar ir de poco a mucho de forma muy brusca. A pesar de las ganas de salir y de que el perro tenga la actividad que no han tenido hasta ahora, es importante que la incorporación a la vida normal, que la desescalada de los perros sea paulatina y lenta, especialmente perros cachorros o perros con algún tipo de problema de comportamiento (miedo a personas o perros, etc.). Hay que tener en cuenta que hasta ahora los estímulos en la calle eran pocos y leves, poca gente, pocos perros, pocos ruidos, mientras que ahora todos empezamos a salir y para el perro es un shock encontrarse de nuevo con la calle llena de gente y ruidos. Así que súper importante **restablecer los paseos de forma paulatina**.

Cuando hablamos de rutinas, no solo son rutinas de paseo, sino también de descanso. Debemos respetar los tiempos que elija para dormir y descansar. Aunque tengamos ganas de salir porque nos aburrimos, el perro no debe pagar por nosotros. Si llevamos conviviendo con nuestro peludo el tiempo suficiente sabemos perfectamente que horario es el que prefiere para dormir o echarse la siesta, así que respétalo.

2.- Misma actividad psicológica antes y después.

Seguir manteniendo el nivel de actividad y atención dentro de las posibilidades de cada casa. Durante estas semanas le hemos dado más cariño, hemos jugado con ellos, les hemos enseñado trucos y todo ha sido muy divertido, pero cuando volvamos a trabajar no podemos permitir que este nivel de activación cognitiva baje a mínimos. Debemos intentar que el tiempo de trabajo y juego sea más o menos el mismo antes y después del confinamiento.

3.- NO CASTIGAR.

Los perros van a vivir un momento de adaptación muy duro para ellos. Lo que deberemos hacer es intentar ponérselo fácil, y para eso debemos minimizar todo lo que les cause estrés, en este caso, una corrección o un castigo, aunque solo sea un “NO” o un “chssssss”, puede provocar picos de estrés que dificultaran la adaptación.

Ahora imaginamos la situación en que dejamos al perro solo en casa y cuando volvemos nos encontramos destrozos o un pis, lo primero que os viene a la cabeza es el castigo o una corrección. Lo que deberemos hacer al llegar a casa si existen esos destrozos o suciedades es simplemente ignorarlo. Saludas a tu perro de forma suave y relajada, retiras los juguetes o comida que le hayas dejado y limpias lo que haya que limpiar. Estos actos son involuntarios o provocados por el estado de ansiedad máximo en el que se encuentra. Es un momento muy duro para los perros y lo mejor que podemos hacer es ponernos en su lugar, porque si te ponen una navaja en el cuello, tú también te puedes cagar de miedo.

4.- Trabajos de refuerzo positivo y juegos.

Realizar juegos de olfato en casa, juegos cognitivos que le ayuden a activar la mente y reducir el estado emocional de ansiedad, juegos interactivos para darle también independencia y que realice actividades en soledad. Todo esto le ayuda al perro a mejorar su autoestima.

En mi perfil de instagram y facebook (@txakuretxea) podréis encontrar algunos ejemplos de estos juegos y si tenéis dudas me podréis comentar.

Estos juegos y juguetes los vamos a utilizar durante nuestras salidas mientras el perro se queda solo. No se lo vamos a dejar a su disposición para que juegue con el siempre que quiera, sino que los vamos a sacar en momentos puntuales, cuando salgamos de casa y cuando queramos que juegue, pero no va a estar accesible. Esto lo haremos así para darle mayor importancia a esos juguetes en concreto y que cuando los saquemos tenga más ganas de jugar e interactuar con ellos, para que se conviertan en el súper juguete.

De la misma forma que recomiendo juegos de olfato y cognitivos que mantienen el nivel de excitación bajo, desaconsejo todo juego que active demasiado al perro, como por ejemplo lanzar la pelota, o cualquier juego de perseguir la presa. La intención es mantener el estrés al mínimo para que su sistema límbico sea capaz de adaptarse a la nueva situación en un estado emocional óptimo.

5.- Independencia.

Fomentar su independencia. Hacer cosas separadas del perro, y que el perro haga actividades solo, en otra habitación. Podemos aprovechar los snacks masticables de larga duración o algún

juguete rellenable tipo Kong, para dárselo en un momento que se pueda quedar solo en una zona tranquila de la casa y que nadie le moleste. La acción de masticar es relajante para ellos, y que lo hagan en soledad le ayuda a condicionar esta soledad con la tranquilidad y la calma del momento. Intentaremos hacer cosas sin que el perro este presente. Lo mismo podemos hacer presentándole juegos de olfato, mientras busca nosotros podemos estar ausentes. Estos mismos objetos y juguetes podremos utilizarlos cuando se quede solo para que este entretenido y ayudarle a asociar nuestra ausencia a un estado de calma y tranquilidad. Es importante que no utilicemos estos juegos únicamente cuando se queden solos, porque de la misma forma que los asocian a momentos de calma, los pueden asociar a nuestra salida y en consecuencia a un estado de ansiedad y nerviosismo.

Si estamos con el tipo de perro-lapa, que siempre tiene que estar en contacto con nosotros, tenemos que intentar evitar esto. Podemos estar tumbados uno cerca del otro pero no necesariamente con contacto físico.

Otra cosa importante en su independencia es que estamos acostumbrados a ayudar a nuestros perros en todo, infantilizándolos, y sin dejarles desarrollar su capacidad de resolución de problemas. Es tan sencillo, como dejarles hacer y que ellos mismos deduzcan la solución a problemas cotidianos como por ejemplo, se le ha enredado una rama en el pelaje, o se le ha perdido la pelota debajo de algún mueble.

6.- Zona de calma.

Crear en casa una zona de calma no solo es recomendable para evitar problemas de ansiedad, estrés y miedo, sino que todos los perros deberían tener una zona de calma en su casa. Un lugar donde pueden descansar sin que nadie les moleste, y que este asociado a ese estado de calma y tranquilidad que necesitamos cuando salgamos de casa. Puede ser una cama o un transportin siempre accesible y confortable, pero alejado de nosotros. Por ejemplo, si decidimos colocarlo en el salón, debemos evitar que este en el sofá cerca de nosotros, será mejor que este en el suelo, en un lateral, donde pueda vernos si quiere pero sin contacto directo con nosotros. Intentad que no sea zona de paso, sin ruido, pero con agua y juguetes accesibles. Para que el perro empiece a asociar este lugar a su zona de calma, necesitamos proporcionarle en esa zona un snack masticable de larga duración o un juguete rellenable, como he comentado antes. Si el perro lo coge y se cambia de lugar, intentad atar el snack a la cama o al transportin para que si o si, lo tenga que hacer en ese lugar que nosotros hemos elegido para él.

Si por el contrario el perro ya tiene una zona donde le gusta tumbarse y descansar, simplemente tendremos que reforzar esa asociación de la misma manera.

Cuando nos vayamos de casa y el perro se quede solo, es importantísimo que tenga acceso a esta zona de calma ya asociada, para que pueda utilizarla si es su deseo.

7.- Se queda solo en casa.

Ha llegado el momento de irnos de casa, de empezar a trabajar. ¿Qué hacemos ahora?

Todas estas pautas que he explicado hasta ahora es necesario que empecemos a aplicarlas lo antes posible. Que el perro tenga algo de independencia, que sepa lo que son los juegos de olfato o interactivos, que conozca cual es su zona de calma, para que pueda usarlo todo en el momento que se quede solo.

Pon a grabar un video para que quede registrada la salida y puedas ver lo que ha pasado en tu ausencia.

Antes de salir de casa hay varias cosas que puedes hacer. Si tu perro es muy activo y deportivo, haz ejercicio antes de salir, el cansancio físico puede ayudar ya que va a descansar mientras no estamos en casa. Con perros menos activos, no hagas esto, porque conseguiremos el efecto contrario. Cuando te prepares para salir, no le prestes demasiada atención, simplemente cuando vayas a salir de casa, le dices a modo informativo algo así como “ahora vengo”. Lógicamente el perro no sabe lo que significa, pero si siempre que le decimos esto y volvemos, la consecuencia es que le estamos dando al perro una previsibilidad en tu salida. El sabe que cuando escucha esas palabras, siempre vuelves, y no hay razón para ponerse nervioso.

Prepara todo lo que pueda necesitar durante tu ausencia, agua, comida, juegos, su zona de calma, Adaptil, etc.

Cuando por fin el perro se queda solo, y cerramos la puerta, debemos conocer muy bien el nivel de ansiedad que padece nuestro perro. Si el perro nada más salir se pone a llorar o a ladrar, vuelve a entrar en casa. Es importante que el perro no desarrolle este comportamiento. Si esto sucede deberemos plantearnos otra estrategia a la hora de que se quede solo en casa. En un caso así, por favor ponte en contacto conmigo o con un educador canino de confianza. Se puede redirigir esa conducta pero probablemente necesites más ayuda que la que esta guía te puede dar.

Deberemos hacer salidas de forma progresiva, dependiendo del perro quizá con salir y volver a entrar de la misma es suficiente. En cada salida iremos aumentando los tiempos y la permanencia del perro solo en casa, siempre asegurándonos de que no muestra estados ansiosos. Por esto es muy importante grabar cada una de las salidas. Si vemos que el perro lo pasa mal, deberemos dar pasos atrás. A medida que vamos aumentando los tiempos es importante que sean tiempos diferentes en cada salida. Es decir, en lugar de hacer salidas que duren 5 min, 10 min, 15 min, sucesivamente, intentaremos que estos tiempos sean más aleatorios, para evitar que el perro anticipe. Por ejemplo empezamos con salidas de 5 minutos, la siguiente 8 minutos, después 3 minutos, subimos a 10 para bajar a 7 minutos y así progresivamente. Podemos practicar estas salidas, tanto saliendo de casa como saliendo de la habitación donde tiene la zona de calma y cerrando la puerta.

Con esta rutina le estamos enseñando al perro que siempre que nos vamos volvemos, y que puede estar tranquilo, sea el tiempo que sea.

Todas las pautas anteriores, como los juegos, la zona de calma o los tratamientos alternativos que podemos utilizar, están destinados a darle al perro la capacidad de procesar de forma correcta este estímulo ansiógeno como es la separación de su humano, para que pueda gestionarlo correctamente. Por eso si el perro tiende a estar tranquilo antes de que nos

vayamos será más fácil para él entender que no pasa nada y que puede seguir tranquilo. Si por el contrario antes de irnos el perro muestra un estado excitatorio elevado, será mucho más complicado para el poder gestionar esta emoción, lo que desemboca en la pérdida de control y por tanto en el posible desarrollo de esta patología, la ansiedad por separación.

Al volver a casa, no debemos nunca recibirle de una forma demasiado efusiva, con gritos y abrazos, ni tampoco ignorarlo. Lo más adecuado es un saludo, con tono suave mencionando su nombre y una leve caricia. Así le permitimos al perro que pueda volver a su estado basal lo más rápido posible sin fomentar más su excitación natural por nuestra vuelta. Debemos recoger los juguetes y la comida que no haya comido. No hace falta que repita, que si nos encontramos cualquier destrozo, pis o caca, no debemos bajo ningún concepto castigarlo o corregirlo, esto solo contribuirá a aumentar su estrés.

Lo más importante que tienes que saber de todo esto, es que tu perro necesita



RUTINA – PREVISIBILIDAD – CALMA

para poder volver a nuestros hábitos de trabajo y que se pueda adaptar a esta nueva realidad que nos llega de la mejor forma posible.

Para cualquier duda, estoy disponible en el 615705653, en info@txakuretxea.com, y en nuestras instalaciones de la calle Zugastinobia 4, en Bilbao.

Muchas gracias