

Mascotas para toda la vida

SERIE DE COMPORTAMIENTO

Cómo reducir la ansiedad por separación en los perros

Todos necesitamos un poquito de tiempo para estar solos - a menos que, por supuesto, uno es un perro que sufre de ansiedad por separación. Los perros con ansiedad por separación exhiben problemas de comportamiento cuando se les deja solos. Típicamente, tendrán una reacción de ansiedad dramática dentro de poco tiempo (20-45 minutos) después de que sus dueños los dejen. Los más comunes de estos comportamientos son:

- * Cavar, masticar y arañar puertas o ventanas en un intento por escaparse y reunirse con sus dueños
- * Aullar, ladrar y llorar en un intento por lograr que sus dueños regresen
- * Orinarse y defecar (incluso con perros entrenados sobre dónde hacer sus necesidades) como resultado de la angustia

¿Por qué sufren los perros de ansiedad por separación?

No entendemos por completo por qué algunos perros sufren de ansiedad por separación y por qué, en circunstancias similares, otros no. Sin embargo, es importante saber que la destrucción y el ensuciamiento de la casa con sus necesidades pueden ocurrir a menudo con la ansiedad por separación y no porque el perro esté tratando de castigar o vengarse de su dueño por dejarlo solo. En realidad, son parte de una reacción de pánico.

La ansiedad por separación ocurre a veces:

- * Cuando a un perro acostumbrado a la compañía humana constante se le deja solo por primera vez
- * Después de un intervalo largo, tal como vacaciones, durante el cual el dueño y el perro están juntos constantemente
- * Después de un evento traumático (desde el punto de vista del perro), tal como un periodo de tiempo pasado en un refugio o en una perrera
- * Después de un cambio en la rutina o estructura de la familia (tal como un hijo que se va a la universidad, un cambio en el horario de trabajo, la mudanza a una casa nueva, o una mascota o persona nueva en la casa)

¿Cómo sé si mi perro tiene ansiedad por separación?

Ya que hay muchos motivos por los comportamientos asociados con la ansiedad por separación, es esencial diagnosticar correctamente el motivo del comportamiento antes de proceder con el

tratamiento. Si la mayoría, incluso todas, las siguientes declaraciones son ciertas acerca de su perro, es posible que tenga un problema de ansiedad por separación:

- * El comportamiento ocurre exclusiva o principalmente cuando se le deja solo.
- * Él lo sigue de habitación a habitación cuando usted está en casa.
- * Exhibe comportamientos efusivos y frenéticos al saludarlo cuando llega a la casa.
- * El comportamiento siempre ocurre cuando se le deja solo, sea por un periodo de tiempo corto o largo.
- * Reacciona con agitación, depresión o ansiedad cuando usted se prepara para salir de la casa.
- * No le gusta quedarse solo fuera de la casa.

Qué hacer si su perro tiene ansiedad por separación

Para un problema de ansiedad por separación menor, las siguientes técnicas podrán ser útiles por sí solas. Para problemas más severos, estas técnicas se deben utilizar junto con el proceso de desensibilización que se describe en la próxima sección.

- * Evite que sus salidas y llegadas parezcan algo fuera de lo común. Por ejemplo, cuando llegue a casa, no le haga caso a su perro durante los primeros minutos, y luego acarícielo calmadamente. Eso podrá ser difícil para usted, ¡pero es importante!
- * Deje a su perro con una prenda de ropa que huela a usted, tal como una camiseta vieja en la que usted ha dormido recientemente.
- * Establezca un "indicio de seguridad" - una palabra o acción que usted utiliza cada vez que se va de la casa para decirle a su perro que regresará. Normalmente, los perros aprenden a asociar ciertos indicios con ausencias cortas de sus dueños. Por ejemplo, cuando usted saca la basura, su perro sabe que usted regresará inmediatamente, y no se siente ansioso. Por lo tanto, es útil asociar un indicio de seguridad con sus ausencias de corta duración.

Algunos ejemplos de indicios de seguridad son un radio encendido, una televisión encendida o un juguete (uno que no tenga materiales de relleno peligrosos y que no se pueda despedazar). Utilice su indicio de seguridad durante sesiones de práctica con su perro. Asegúrese de evitar presentarle a su perro el indicio de seguridad cuando se vaya por un periodo de tiempo más largo de lo que él pueda tolerar. Si lo hace, se perderá el valor del indicio de seguridad. Dejar un radio encendido para darle compañía a su perro no es en sí particularmente útil, pero un radio encendido puede ser eficaz si usted lo ha usado constantemente como un indicio de seguridad en sus sesiones de práctica. Si su perro mastica destructivamente como parte de su angustia por separación, es buena idea ofrecerle un artículo para masticar como indicio de seguridad. Juguetes de goma muy dura que se pueden llenar de golosinas y productos tipo Nylabone® son buenas opciones.

Técnicas de desensibilización para casos más severos de ansiedad por separación

El tratamiento principal para casos más severos de ansiedad por separación es un proceso sistemático que acostumbra a su perro a quedarse solo. Usted debe enseñarle a su perro a permanecer calmado durante partidas de "práctica" y ausencias cortas. Recomendamos el siguiente procedimiento:

- * Comience a llevar a cabo sus actividades de partida normales (buscar las llaves, ponerse el abrigo), luego, vuelva a sentarse. Repita este paso hasta que su perro no muestre ninguna angustia en reacción a sus actividades.
- * Ahora, lleve a cabo sus actividades de partida normales y vaya a la puerta y ábrala, y luego, vuelva a sentarse.
- * Ahora, salga por la puerta, dejando la puerta abierta, y regrese.
- * Por último, salga por la puerta, cierre la puerta y regrese inmediatamente. Acostumbre a su perro a estar solo poco a poco, con la puerta cerrada entre ustedes, por varios segundos.
- * Proceda muy gradualmente de un paso a otro, repitiendo cada paso hasta que su perro no muestre indicios de angustia. El número de repeticiones variará, dependiendo de la severidad del problema. En caso de que, en cualquier momento durante este proceso, sus acciones produzcan una respuesta de ansiedad en su perro, ha procedido demasiado rápidamente. Regrese a un paso anterior en el proceso y practique este paso hasta que el perro no muestre ninguna reacción de angustia, y luego proceda al próximo paso.
- * Una vez que su perro esté tolerando el que usted esté del otro lado de la puerta por varios segundos, comience ausencias de duración corta. Este paso implica darle al perro un indicio verbal (por ejemplo, "Regresaré"), saliendo y luego regresando dentro de un minuto. Su regreso debe ser como si fuera algo común. No le haga caso a su perro o saludelo tranquila y calmadamente. Si él no muestra indicios de angustia, repita la práctica. Si parece ansioso, espere hasta que se relaje antes de repetir la práctica. Aumente gradualmente el tiempo que usted está ausente.
- * Practique todas las ausencias que sean posibles que duren menos de 10 minutos. Puede hacer muchas partidas dentro de una sesión si su perro se relaja lo suficiente entre partidas. También debe dispersar partidas y ausencias de corta duración de práctica durante todo el día.
- * Una vez que su perro pueda aceptar las ausencias a corto plazo (30-90 minutos), normalmente podrá aceptar intervalos más largos solo y usted no tendrá que repetir ese proceso cada vez que piense ausentarse por más tiempo. La parte difícil es al principio, pero el trabajo se vuelve más fácil a medida que usted avanza. No obstante, debe proceder lentamente al principio. La cantidad de tiempo que tome acondicionar a su perro a estar solo depende de la severidad de su problema.

Cómo enseñar siéntate-quédate y abajo-quédate

Otra técnica para reducir la ansiedad por separación de su perro es practicar las actividades de entrenamiento comunes "siéntate-quédate" o "abajo-quédate", utilizando el refuerzo positivo. Su objetivo es que su perro lo pierda de vista brevemente mientras queda en la posición "quédate" y, por lo tanto, enseñarle a su perro que puede permanecer calmada y felizmente en un lugar mientras usted va a otro. Para hacer esto, usted aumenta gradualmente la distancia que se aparta de su perro. Al avanzar, puede hacer esto durante el transcurso de sus actividades cotidianas normales. Por ejemplo, si está viendo televisión con su perro a su lado y se levanta para buscar un bocado, dígame que se quede y salga usted de la habitación. Cuando regrese, déle una golosina o elógielo tranquilamente. No castigue nunca a su perro durante estas sesiones de entrenamiento.

Soluciones interinas

Ya que los tratamientos que se describen más arriba pueden tomar tiempo y debido a que un perro con ansiedad por separación pueda hacerse daños graves él mismo o a su casa en el ínterin, considere estas sugerencias para ayudarlo a usted y su perro a lidiar a corto plazo.

* Consulte con su veterinario acerca de la posibilidad de farmacoterapia. Un buen medicamento contra la ansiedad no debe sedar a su perro, sino simplemente reducir su ansiedad mientras usted está ausente. Tal medicamento es una medida temporal y se debe utilizar junto con técnicas de modificación del comportamiento.

* Lleve a su perro a una guardería para perros o una perrera que suministra alojamiento y comida.

* Deje a su perro con un amigo, un miembro de la familia o un vecino.

* Lleve a su perro al trabajo, incluso por medio día, de ser posible.

Lo que no ayudará con un problema de ansiedad por separación

* Castigar a su perro. El castigo no es una forma eficaz para tratar la ansiedad por separación. De hecho, castigar a su perro después de que usted regresa a casa podrá aumentar su ansiedad por separación.

* Conseguir otra mascota como compañero para su perro. Normalmente, esto no ayuda a un perro ansioso porque su ansiedad es resultado de su separación de usted, su persona, no simplemente el resultado de estar solo.

* Encerrar a su perro en una jaula. Su perro todavía podrá tener reacciones de ansiedad en la jaula. Podrá orinarse, defecar, aullar o incluso lesionarse en un intento por escaparse de la jaula.

* Dejar el radio encendido (a menos que el radio se utilice con un "indicio de seguridad", como se describe más arriba).

* Entrenar a su perro. Aunque el entrenamiento formal es siempre buena idea, no ayudará directamente con un problema de ansiedad por separación. La ansiedad por separación no es resultado de desobediencia o falta de entrenamiento. Es una reacción de pánico.

Para sugerencias y consejos completos sobre el comportamiento de las mascotas y otros temas del cuidado de las mascotas, visite www.petsforlife.org.

Esta información se la suministra a usted

Adaptado de material desarrollado originalmente por especialistas en el comportamiento aplicado de animales en el Dumb Friends League, Denver, Colorado.

©2000 Dumb Friends League y ©2003 La HSUS.

Todos los derechos reservados.

Promoción de la protección de todos los animales

The Humane Society of the United States

2100 L Street, NW, Washington, DC 20037

202-452-1100 - www.hsus.org