

**Trastornos cognitivos y cerebrales**

# CONSEJOS PARA CONSOLAR A GATOS Y PERROS CON ANSIEDAD POR SEPARACIÓN



Algunas mascotas manifiestan comportamientos de ansiedad cuando se quedan solas. Esto se conoce como ansiedad por separación y es una respuesta a la separación de la persona (o en algunos casos de otra mascota en el hogar) con la que la mascota ha desarrollado un vínculo fuerte.

Entre los signos de comportamiento relacionados con la ansiedad por separación se encuentran los siguientes:

- micción o defecación inadecuadas en la casa, no asociadas con el entrenamiento de cachorros o gatitos
- ladridos o aullidos excesivos en perros o maullidos en gatos
- comportamiento destructivo en el hogar

Si tu mascota muestra signos de ansiedad por separación, sigue estos pasos para ayudarla a sentirse más cómoda cuando esté sola en casa.

## 1. Fomentar la separación en casa.

Es importante que pases un tiempo tranquilo con tu mascota cada día en el que le prestes toda tu atención, lo que ayuda a fortalecer el vínculo y premia el comportamiento tranquilo. Sin embargo, también es conveniente crear una separación periódica mientras estés en casa para ayudar a tu mascota a adaptarse a estar sola. Para algunas mascotas, una puerta cerrada puede crear separación, mientras que otras pueden necesitar tiempo en sus jaulas o que se les anime a pasar tiempo a solas en una parte tranquila y silenciosa de la casa durante parte del día.

## 2. Programar tiempo para jugar y hacer ejercicio.

Programa momentos para jugar con tu gato o perro todos los días y recompensa los buenos comportamientos. Un pequeño regalo ocasional mientras juega, junto con un elogio verbal, puede ser muy beneficioso.

Llevar a tu perro a pasear o disfrutar de un juego interactivo con tu gato es otra estrategia relajante. Después del ejercicio, las mascotas suelen estar listas para una siesta, lo que te brinda la oportunidad de retirarte.

## 3. Retirarse o llegar a casa sin incidentes.

Para fomentar un comportamiento tranquilo, evita las despedidas prolongadas y los saludos exuberantes cuando regreses. Ten en cuenta que las mascotas pueden seguir las señales de tu lenguaje corporal. Si tienes dificultades con las despedidas breves, intenta despedirte con caricias y elogios hasta 10 a 20 minutos antes de retirarte. Luego, cuando llegue el momento de retirarte, puedes hacerlo rápido porque ya te has despedido.

*(continúa en la página siguiente)*

#### 4. Proporcionar un poco de ruido de fondo.

La música o el sonido de un televisor, un audiolibro o un pódcast pueden proporcionar a las mascotas interacción y distracción. Hay canales exclusivos para mascotas con ruidos o imágenes centradas en ellas para mantenerlas entretenidas.

#### 5. Probar rompecabezas y juegos estimulantes.

El ejercicio mental es tan importante como el ejercicio físico para las mascotas. Mantén a tu mascota ocupada con juguetes interactivos mientras estás fuera. Los alimentadores de rompecabezas son una excelente manera de reducir la ansiedad y mantener a tu mascota mentalmente estimulada. Vierte la mitad de la ración diaria de comida seca de tu mascota en el alimentador de rompecabezas cada mañana y, luego, rellena con el resto cada noche. Tu mascota pasará el día ocupada y entretenida, lo que puede aliviar la sensación de ansiedad.

Otra opción es dividir la cantidad diaria de comida seca en pequeñas porciones y esconder esas porciones por la casa. Este juego de las escondidas es especialmente beneficioso para los gatos, ya que fomenta sus instintos de caza y los mantiene ocupados y activos durante todo el día.

Proporciona un entorno estimulante para tu gato, como escondites y espacios verticales (trepar árboles, perchas, estantes), para explorar mientras estás fuera.

#### 6. Hablar con tu veterinario.

Tu veterinario es la mejor persona con quien hablar cuando se trata de la ansiedad por separación de tu mascota. Para los perros, tu veterinario puede recomendar un suplemento que pueda apoyar un comportamiento tranquilo, como un probiótico que contenga la cepa patentada *Bifidobacterium longum* NCC3001 (BL999), alfa-casozepina (derivada de la leche) o L-teanina (del té). En un estudio de Purina, se mostró que los perros ansiosos que recibieron un suplemento con la cepa de *Bifidobacterium longum* presentaron una reducción en los comportamientos ansiosos. En otro estudio de Purina, se mostró que la cepa patentada de *Bifidobacterium longum* redujo el estrés y la conducta asociada, por ejemplo, el paseo, en gatos. La alfa-casozepina o el L-triptófano también pueden ayudar a reducir la ansiedad en los gatos.

Un chaleco, camisa o abrigo que aplique una compresión ligera y constante puede ser útil en algunas mascotas (similar a calmar a un bebé con pañales). Si los signos de tu mascota son graves, tu veterinario puede recomendar un especialista en comportamiento o medicamentos.

Seguir estos consejos puede ayudar a aliviar la ansiedad por separación de tu gato o perro y hacer que tu mascota se sienta más cómoda estando sola en casa.

El objetivo del Purina Institute es ayudar a situar la nutrición a la vanguardia de los debates sobre la salud de las mascotas, ya que proporciona información fácil de usar y con base científica que ayuda a las mascotas a vivir vidas más largas y saludables.