



PROTOCOLO DE TRATAMIENTO PARA LA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

- ◆ Durante el tratamiento para la ansiedad por separación, es mejor no dejar que su perro sienta ansiedad ante su partida. Por eso, además de realizar las salidas bien definidas y controladas para el entrenamiento, no debería dejar solo al perro. Si trabaja fuera de casa, puede dejar a su mascota en una guardería o llevarlo con usted al trabajo. Si le es imposible evitar las salidas que le causan ansiedad al perro, debe hacer una clara distinción entre las partidas “seguras” de entrenamiento y las otras. La forma más efectiva de hacer esto es dejar al perro en diferentes lugares: usar un lugar para las salidas de entrenamiento y otro distinto para las salidas personales imprescindibles. Otra forma es usar un sonido clave para diferenciar ambos tipos de partida.

- ◆ La mayoría de los perros se ponen ansiosos cuando el dueño empieza a prepararse para irse. Por lo tanto, la desensibilización debe apuntar a las señales previas a la partida (por ejemplo, coger las llaves, ponerse los zapatos, etc.) que disparan la ansiedad de la mascota. Para ello, comience a hacer tales cosas en momentos al azar, cuando no tenga intención de salir. No sobrecargue al perro de emociones hasta el punto de causarle ansiedad; sólo realice un par de ejecuciones al día, con un grado de intensidad que el perro pueda afrontar.

- ◆ Muchos perros con ansiedad por separación son muy apegados a sus dueños. Así, el volverlos más independientes es un elemento útil como parte del plan de tratamiento. Para aumentar la independencia de su perro cuando usted está en casa, no le permita que lo siga a todas partes. Por ejemplo, en vez de que se siente junto a usted mientras usted se sienta relajado, hágalo sentar un poco más lejos (a 1 metro de distancia, por ejemplo). Cuando vaya al baño, no le permita al perro que lo siga. Para lograr esta independencia de forma gradual, puede usar las órdenes “sentado” y “quieto”, sujeción

física (una correa atada a un mueble fuerte), o puertas cerradas. La clave es progresar gradualmente, de modo de no provocar ansiedad en el animal. Si avanzara demasiado rápido y el perro mostrara ansiedad, simplemente regrese al punto anterior y prosiga más lentamente.

- ◆ Si usa una jaula para las salidas de entrenamiento, primero debería acostumbrar al perro a estar en la jaula cuando usted está en casa. Haga de esta forma una o dos sesiones por día. Empiece poniendo al perro en la jaula con una golosina favorita y sentándose en la misma habitación durante un rato (unos pocos minutos). Libere al perro de la jaula. Gradualmente, aumente la duración de las sesiones hasta llegar a 30 minutos sin que el animal se ponga ansioso. Luego, comience a irse de la habitación, inicialmente por poco tiempo. Otra vez, incremente de forma gradual la duración de esta ausencia, hasta poder estar en otra parte de la casa durante 30 minutos mientras el perro descansa cómodamente en la jaula. La velocidad del progreso dependerá del perro. Lo más importante es no causarle ansiedad (jadeo, gemidos, ladridos, intentos de escapar, destrucción, etc).
- ◆ Si no se puede entrenar al animal para estar en la jaula, enséñele a sentarse y relajarse en un determinado lugar.
- ◆ Cuando se tenga que ir, tanto la partida como el regreso deben ser discretos. Ignore al perro por 5-10 minutos SIEMPRE antes de salir y al volver. Antes de irse, siempre sáquelo para que pueda evacuar.
- ◆ El ejercicio es importante para la salud de todos los perros. Trate de facilitarle a su perro oportunidades para ejercitar, idealmente antes de su partida.
- ◆ Sólo para las salidas de entrenamiento, preséntele al perro una nueva señal o déjelo en un nuevo lugar (por ejemplo, se pueden dejar la radio o el televisor encendidos, pulverizar un ambientador o hacer sonar un timbre o campana). Siempre use la misma señal para todas las salidas de entrenamiento.

- ◆ Dele al perro una golosina que le guste mucho y que dure bastante tiempo para que consuma durante su ausencia (siempre y cuando esté tranquilo). Los juguetes desarmables llenos de comida son ideales.

- ◆ **Desensibilización a la partida:** ésta es la parte fundamental del programa de modificación del comportamiento. Empiece con salidas cortas y aumente gradualmente su duración. Puede filmar al perro durante su ausencia, para ver cuanto tiempo usted puede estar afuera antes de que él se ponga ansioso (salida “segura”). La mayoría de los animales muestran ansiedad muy poco tiempo después de la partida del dueño. Inicialmente, haga sólo salidas seguras y aumente muy gradualmente su duración. Un esquema de ausencias puede ser el siguiente: 1 minuto, 1 minuto, 1 minuto, 3 minutos, 2 minutos, 3 minutos, 4 minutos, 5 minutos, 5 minutos, 1 minuto, 5 minutos, 7 minutos, etc. Se incluye una salida más corta de vez en cuando para que el perro no empiece a anticipar la duración de la ausencia. Por supuesto, el esquema que usted use dependerá de su perro. Puede ser que su mascota necesite menos o más salidas de entrenamiento con cada aumento de la duración. Usualmente, cuando se logra salir por 30 minutos, se puede empezar a aumentar el tiempo de forma mas abrupta (1 hora, 1 hora, 1,5 horas, 2 horas, etc). Recuerde que el perro puede escuchar el motor del coche y saber si usted realmente se fue. Incluso en salidas de 4 minutos, debe arrancar el vehículo (si es que sale en vehículo) de verdad. Cuando el animal haya logrado estar tranquilo durante una ausencia de una duración similar a las de su rutina verdadera, el programa se ha realizado exitosamente; entonces, usted puede dejarlo en el lugar que usó para el entrenamiento cada vez que vaya a salir.

- ◆ Si en algún momento el perro exhibe ansiedad (o usted encuentra signos de destrucción o eliminación al regresar), es porque el progreso ha sido demasiado rápido. Vuelva a hacer una salida “segura” y prosiga más lentamente.

- ◆ NUNCA castigue al animal por lo que ha hecho en su ausencia (el no lo entenderá). Cualquier comportamiento adverso es resultado de la ansiedad, y el castigo probablemente lo agravará.

- ◆ Varíe el momento del día en el que realiza las salidas de entrenamiento.

- ◆ Realice gradualmente el esquema de partidas programadas. No aumente el tiempo de ausencia de forma regular, y nunca lo incremente si el perro ha mostrado algún signo de angustia o ansiedad por separación.

Germán Quintana Diez

Veterinario especialista en comportamiento animal.
Máster en clínica de pequeños animales y exóticos (USC)
Máster en prevención de riesgos laborales
Magíster en etología clínica y bienestar animal (UCM)
Diplomado en etología clínica en pequeños animales (VEPA)
Presidente de la asociación Dracoanimal
Vocal de AETANA