



ANSIEDAD DE SEPARACIÓN

Los perros con ansiedad de separación exhiben problemas de comportamiento cuando se los deja solos. Generalmente, presentarán una reacción de ansiedad dramática poco tiempo después de que sus dueños los dejen (entre 20 y 45 minutos). Los comportamientos más comunes son estos:

- Excavar, masticar y rascar en la puerta o las ventanas en un intento de escapar y reunirse con sus dueños
- Aullar, ladrar y llorar, en un intento de que sus dueños regresen
- Orinar y defecar (incluso en el caso de perros entrenados) como resultado de la angustia

¿Por qué los perros sufren de ansiedad de separación?

No comprendemos por completo la razón exacta por la cual algunos perros sufren de ansiedad de separación y en circunstancias similares, otros no. Sin embargo, es importante entender que la destrucción y la suciedad que a menudo ocurren con la ansiedad de separación no son un intento por parte del perro de castigar o vengarse de su dueño por dejarlo solo, sino que son parte de una reacción de pánico.

La ansiedad de separación a veces ocurre en estos casos:

- Un perro nunca o rara vez ha quedado solo.
- Después de un tiempo largo, como unas vacaciones, durante el cual el dueño y el perro están constantemente juntos.
- Después de un evento traumático (desde el punto de vista del perro), como pasar un período de tiempo en un refugio o una residencia canina.
- Después de un cambio en la rutina o la estructura de la familia (un hijo que se va a la universidad, un cambio en el horario de trabajo, una mudanza a una casa nueva, una nueva mascota o persona en el hogar).

¿Cómo sé si mi perro tiene ansiedad de separación?

Dado que hay muchas razones para los comportamientos asociados con la ansiedad de separación, es esencial diagnosticar correctamente la razón del comportamiento antes de proceder con el tratamiento. Si la mayoría de las siguientes afirmaciones, o todas, son verdaderas acerca de su perro, es **posible** que tenga un problema de ansiedad de separación:

- El comportamiento **siempre** ocurre cuando se lo deja solo, no importa por cuánto tiempo.
- Lo sigue de un lado a otro cuando usted está en casa.
- Demuestra comportamientos de bienvenida efusivos y desesperados.
- Reacciona con excitación, depresión o ansiedad cuando usted se prepara para irse de la casa.
- No le gusta pasar tiempo afuera solo.

Qué hacer si su perro tiene ansiedad de separación

En caso de un problema de ansiedad de separación mínimo, es posible que las siguientes técnicas sean útiles. Para problemas más graves, estas técnicas deben utilizarse junto con el proceso de desensibilización que se describe en la próxima sección. También se recomienda buscar ayuda profesional para problemas más graves.

- Manténgase calmado en sus llegadas y sus partidas. Por ejemplo, cuando llegue a casa, ignore a su perro durante los primeros minutos y luego acarícelo con calma.
- Déjele un artículo de ropa que tenga su olor, como una remera que haya usado para dormir recientemente.
- Establezca una "señal de seguridad", una palabra o acción que use **todas** las veces para indicarle a su perro que va a regresar. Los perros generalmente aprenden a asociar ciertas señales con las ausencias cortas de sus dueños. Por ejemplo, cuando saca la basura, su perro sabe que regresará pronto y no se pone ansioso. Por lo tanto, es útil asociar una señal de seguridad con sus partidas de práctica y sus ausencias cortas. Algunos ejemplos de señales de seguridad son: dejar la radio o la televisión encendidas, un hueso o un juguete (que no tenga rellenos peligrosos y que no se pueda romper). Use su señal de seguridad durante sesiones de práctica, pero no presente su señal de seguridad cuando se va a ausentar por un período de tiempo mayor al que el perro puede tolerar, o se perderá el valor de la señal. Dejar la radio encendida para proporcionar compañía para su perro no es particularmente útil por sí solo, pero una radio encendida puede funcionar si la ha utilizado como señal de seguridad de manera constante durante sus sesiones de práctica. Si su perro mastica destructivamente como parte de su angustia por separación, es una buena idea ofrecerle un objeto para masticar como señal de seguridad. Los juguetes de goma dura que se pueden llenar de premios, los productos tipo Nylabone y los huesos para masticar son buenas opciones.

Técnicas de desensibilización para casos más graves de ansiedad de separación

El tratamiento principal para casos más graves de ansiedad de separación es un proceso sistemático de lograr que su perro se acostumbre a estar solo. Debe enseñarle a su perro a permanecer calmo durante las partidas "de práctica" y las ausencias cortas. Recomendamos el siguiente procedimiento:

- Comience a realizar sus actividades normales de partida (tomar sus llaves, ponerse la chaqueta), y luego vuelva a sentarse. Repita este paso hasta que su perro no muestre angustia como reacción a sus actividades.
- A continuación, realice sus actividades normales de partida, dirijase hacia la puerta y ábrala; luego vuelva a sentarse.
- Después, salga por la puerta, dejándola abierta, y vuelva a entrar.
- Finalmente, salga, cierre la puerta, y regrese de inmediato. De a poco, haga que su perro se acostumbre a estar solo con la puerta cerrada durante varios segundos.
- Avance paso a paso de manera gradual, repitiendo cada paso hasta que su perro no muestre señales de angustia (la cantidad de repeticiones varía según la gravedad del problema). Si en algún momento de este proceso sus acciones ocasionan una reacción de ansiedad en su perro, ha avanzado demasiado rápido. Regrese al paso anterior del proceso y practique este paso hasta que el perro no demuestre una reacción de angustia, y luego avance al siguiente paso.
- Cuando su perro tolere que usted esté del otro lado de la puerta por varios segundos, comience con las ausencias cortas. Este paso implica darle al perro una señal verbal (por ejemplo "ya vuelvo"), dejarlo y regresar en un minuto. Su regreso debe ser discreto: ignore a su perro o saludelo con calma. Si no muestra señales de angustia, repita el ejercicio. Si parece ansioso, espere hasta que se relaje para repetir el ejercicio. Incremente la cantidad de tiempo que está ausente de manera gradual.

- Practique la mayor cantidad posible de ausencias de menos de diez minutos. Si su perro se relaja lo suficiente entre una y otra, puede realizar muchas partidas en una sesión. También debe espaciar las partidas de práctica y las ausencias cortas a lo largo del día.
- Una vez que su perro pueda manejar las ausencias cortas (entre 30 y 90 minutos), generalmente podrá estar solo durante intervalos más largos, y usted no tendrá que acostumbrarlo a ausencias de todo el día practicando minuto a minuto. Al principio es más difícil, pero se hace más fácil a medida que pasa el tiempo. Sin embargo, debe comenzar lentamente. La cantidad de tiempo que tome condicionar a su perro a estar solo dependerá de la gravedad del problema.

Enseñar el “sienta-quieto” y el “échate-quieto”

Practique ejercicios de “sienta-quieto” y “échate-quieto” usando refuerzos positivos. Nunca castigue a su perro durante estas sesiones de entrenamiento. Incremente la distancia entre usted y su perro de manera gradual. Su objetivo es poder moverse fuera de la vista de su perro brevemente mientras permanece en la posición de “quieto”. El punto es enseñarle que puede quedarse calmado y contento en un lugar mientras usted está en otro. A medida que progresa, puede hacer esto durante el curso de sus actividades diarias normales. Por ejemplo, si está mirando la televisión con su perro al lado, levántese; dígame que se quede quieto y salga de la habitación. Cuando regrese, dele un premio y felicítelo con calma.

Soluciones temporales

Debido a que los tratamientos descritos anteriormente pueden llevar tiempo, y que un perro con ansiedad de separación puede producir daños graves a sí mismo y a su casa en el proceso, algunas de las siguientes sugerencias pueden ser útiles para lidiar con los problemas a corto plazo:

- Consulte a su veterinario sobre la posibilidad de un tratamiento con medicamentos. Un buen medicamento para la ansiedad no debe sedar a su perro, sino reducir su ansiedad mientras usted no está. Dicho medicamento es una medida temporal, y debe utilizarse junto con técnicas de modificación del comportamiento.
- Lleve a su perro a una guardería o una residencia canina.
- Deje a su perro con un amigo, familiar o vecino.
- Lleve a su perro al trabajo, incluso por medio día, si es posible.

Qué no ayudará con un problema de ansiedad de separación

- El castigo no es una manera efectiva de tratar la ansiedad de separación. De hecho, si castiga a su perro después de regresar a casa es posible que incremente su ansiedad de separación.
- Encerrar a su perro en una jaula. Su perro tendrá reacciones de ansiedad en la jaula. Puede que orine, defaque, aülle o se lastime intentando escapar de la jaula.
- Dejar la radio encendida (a menos que la radio sea la “señal de seguridad” como se explica anteriormente).
- Escuela de obediencia. Aunque entrenamiento de obediencia siempre es una buena idea, no ayudará directamente con el problema de ansiedad. La ansiedad de separación no es el resultado de la desobediencia o la falta de entrenamiento, es una reacción de pánico.