



TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Introducción

El trastorno de ansiedad por separación (en adelante TAPS) es el estado de angustia o estrés que sufren algunos perros cuando están separados de las personas con las que tienen un vínculo de hiperapego. En el caso de los perros que viven en un domicilio, esa figura de referencia puede ser una o varias personas que conviven con él e, incluso, otro animal. Al producirse la separación, el perro deja de sentirse seguro y equilibrado y entra en ese estado ansioso. Este trastorno afecta aproximadamente al 15% de la población canina.

Se trata de un problema real y grave que hace sufrir al animal con cada episodio, y que puede afectar a su salud a largo plazo por el nivel de estrés que produce y su mantenimiento en el tiempo. De prolongarse este estado podría tener efectos adversos tanto a nivel fisiológico como conductual, afectando, también a su capacidad de aprendizaje.

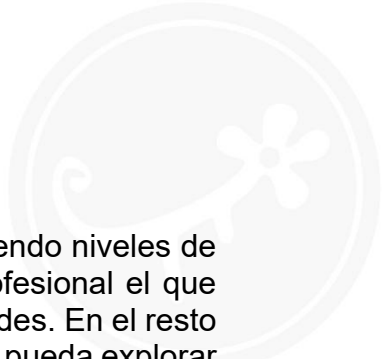
Los perros han sido en sus orígenes animales sociales acostumbrados a vivir en manada y lo natural para ellos es convivir con otros animales de forma constante. Eso puede ayudarnos a entender los motivos por los que se produce esa situación de dependencia.

Algunos perros tienen una mayor predisposición que otros para desarrollar este problema: perros en los que ya se aprecia una tendencia a mostrar ansiedad, y perros dependientes. Aunque todo tipo de perros pueden manifestar TAPS. En cualquier caso, es importante observar algunas **indicaciones o pautas para prevenir o, incluso para no generar este trastorno, pues en muchas ocasiones este problema viene propiciado por la actuación de las personas de forma involuntaria.**

Prevenir el TAPS

Cuando el animal adoptado llega a su nuevo hogar hay que evitar que se genere un apego excesivo entre el adoptante y el perro. Para eso hay que: fomentar los comportamientos tranquilos ignorando al animal cuando está nervioso, dotar de independencia al perro y habituarlo progresivamente a estar solo.

- Crear una zona tranquila para el perro con el agua cerca y acceso a sus juguetes preferidos. Lo ideal es que él mismo elija alguna/s zona/s donde descansar. La zona elegida no debería ser de paso, debiendo evitarse que en ese lugar le molesten los ruidos de la casa o de la calle. Además, es importante que no esté demasiado pegado a donde esté el adoptante.
- Iniciar pronto las rutinas y mantenerlas. Es importante crear unos hábitos de paseo y comida adaptados a la vida real de la familia, no al periodo inicial del proceso de adaptación. Sobre todo, al principio hay que ser muy constante con los hábitos ya que el objetivo es que se adapte a la rutina, lo que también va muy bien para controlar el estrés. Aunque no es fácil, lo ideal sería que no esté solo más de 6 horas (se debería intentar que las ausencias duren el menor tiempo posible). Al menos uno de los paseos debe ser de exploración (olfateo) por lo que debería durar como mínimo media hora (si llega a la hora mejor). También



suele ir bien que durante el paseo haya ratos de juego (manteniendo niveles de excitación razonables) o ejercicio (moderado), pero será un profesional el que sabrá valorar si para el caso particular son buenas estas actividades. En el resto de los paseos durante el día, al menos dos, hay que procurar que pueda explorar un ratito además de hacer sus necesidades.

- Realizar salidas de forma progresiva. El perro debe acostumbrarse a estar solo en casa. Las ausencias se pueden aumentar paulatinamente (10 minutos, 30 minutos...), saliendo por completo del edificio. El perro no debe vernos, oírnos u olerarnos durante este periodo.

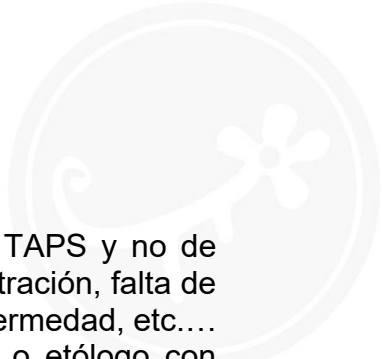
En este punto es importante restarle importancia al momento de marcharse y dejarlo solo, evitando despedirse con mucha efusividad. En el mismo sentido hay que hacer lo mismo al regresar a casa, por lo que bastará un simple toquecito en la cabeza como saludo. Hay que intentar que esas dos situaciones sean relajadas y tranquilas. Se trata de que el perro entienda que la ausencia es algo normal y habitual. Si el animal está ansioso o excitado habrá que ignorarlo, ya que eso refuerza su estado de excitación o ansiedad. Minutos después de la llegada a casa, cuando esté tranquilo, ya se le podrá dar la atención y el cariño necesario, de una forma que no altere su estado de tranquilidad.

- Cubrir las necesidades básicas de comida, bebida, paseo, juego, ejercicio y contacto social, ya que las carencias en sus necesidades básicas pueden conllevar problemas conductuales.
- Enseñarle los ejercicios de obediencia básica como “sentado”, “tumbado”, “quieto” siempre mediante la educación en positivo (con refuerzos agradables) y sin recurrir al castigo (toques, golpes, voces, collares de ahogo, etc.). Lo que se pretende es que el perro aprenda a pensar y se divierta.
- Compañía de otro perro. Si el nuevo perro va a estar acompañado de otro será más fácil que no sufra este trastorno o lo pueda solventar con más facilidad. La opción de añadir otro perro deberá consultarse con un profesional, ya que cada caso debe valorarse individualmente, de lo contrario podría encontrarse con el problema en los dos perros.

Reconocer la existencia del trastorno

El TAPS se manifiesta a través de estos comportamientos cuando el perro se queda solo: destrucción de objetos de la casa (incluyendo puertas y paredes), vocalización (ladridos, aullidos, gemidos), orinar, defecar, vomitar, salivación excesiva, no beber o comer cuando está solo o trastornos compulsivos consistentes en comportamientos repetitivos. Incluso puede presentar varios de los síntomas conjuntamente.

Hay tres criterios que nos pueden ayudar a determinar que se trata, efectivamente, de un trastorno relacionado con la separación: los síntomas se dan sólo durante la separación con la/s figura/s de referencia (adoptante/s), los síntomas se dan siempre o casi siempre que se produce la separación, los síntomas se dan, incluso, en separaciones de corta duración. De hecho, los síntomas habitualmente se darán en los primeros 45 minutos desde la separación.



Es importante asegurarse de que se trata realmente de un caso de TAPS y no de situaciones de estrés ocasionadas por otros motivos: aburrimiento, frustración, falta de ejercicio o de salidas necesarias de paseo, padecimiento de alguna enfermedad, etc.... Por ello sólo debe llegar a esa conclusión un profesional (educador o etólogo con conocimientos en TAPS) que observe la conducta y realice un diagnóstico diferencial, descartando causas fisiológicas, de mal aprendizaje o falta de bienestar (necesidades básicas no cubiertas).

Cuando se produce

La ansiedad suele comenzar antes incluso de la salida ya que el animal se anticipa al reconocer una serie de señales visuales, sonoras y/o olorosas habituales que relaciona con la ausencia, por lo que en ese momento ya puede empezar a estar ansioso. Uno de los primeros síntomas podría ser seguir al adoptante por la casa gimiendo, ladrando, etc. Este sería el momento en el que se inicia la situación de estrés, y su pico (intensificación de los síntomas) se dará cuando se produzca efectivamente la ausencia.

Si el animal muestra la ansiedad después de transcurrir un tiempo largo desde la salida es porque ha aprendido que las ausencias se producen por una duración determinada. En este caso la situación de estrés se inicia cuando se excede ese tiempo.

Qué es lo que no debe hacerse

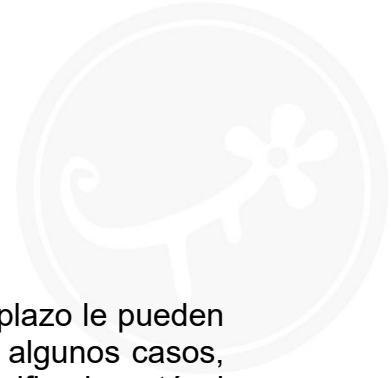
Hay que tener en cuenta que la TAPS genera un cuadro de ansiedad, por lo que el perro no está controlando su conducta.

No se debe:

- Culpabilizarlo y castigarlo. Sólo se conseguirá que el perro inhiba algún síntoma, pero no resolverá el problema y seguirá sufriendo.
- Utilizar collares anti-ladridos (también es un castigo y le generaría un malestar psicológico).
- Crear señales de salida. Es importante evitar generar situaciones que pueden poner ansioso al perro, como una mala organización al momento de salir; así como no dejarse cosas al salir que implique tener que volver a entrar.
- Encerrarlo: no se le debe dejar encerrado en un transportín, habitación, en el patio o en el jardín, pues no aprende nada ni se le evita la ansiedad.

Cómo solucionar el TAPS

Se debe consultar inmediatamente a un profesional. Cuanto más tiempo pase, más difícil será solucionarlo (los síntomas se cronificarán, podrán aparecer nuevos síntomas y otros problemas de conducta, el animal sufrirá más, puede comprometer la convivencia con los vecinos, etc.). Además, es importante contactar con la protectora para que conozca tal circunstancia y le facilite el contacto de un profesional.



Recuerda...

Con el TAPS el perro sufre estados de ansiedad que a medio o largo plazo le pueden ocasionar problemas fisiológicos, un estado emocional negativo y, en algunos casos, otros problemas de conducta. Cuantos más síntomas dé y más cronificado esté el problema, más difícil será su solución. Además, algunos de los síntomas (como el ladrido) pueden ser muy molestos para otras personas y de prolongarse la situación puede ocurrir que finalmente se adopten soluciones apresuradas que pueden perjudicar al perro. Por todo esto, **es muy importante actuar de forma preventiva y, en caso de sospechar que el problema se está dando, buscar asesoramiento.**