

El estrés en los perros: Estrategias para controlar el estrés

Autora: Jacqueline Neilson, DVM, DACVB

Aunque la mayoría de los perros gozan de un estilo de vida lleno de mimos y comodidades, comidas sabrosas y frecuentes, y afecto humano, también suelen sufrir estrés (ver artículo «El estrés en los perros: Signos y principales factores desencadenantes»). Las situaciones estresantes pueden afectar a su salud y bienestar, causando por ejemplo molestias digestivas importantes, como diarrea o colitis por estrés.¹

SEIS ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS EN LOS PERROS²:

1. **La seguridad es lo primero: tomar las medidas necesarias para garantizar la seguridad de todos.**
 - a. Por ejemplo, colocando al perro en recintos cercados, separándolo, vigilándolo, etc.
 - i. Si el perro intenta huir o escaparse durante una situación de estrés, habrá que colocarlo en un lugar seguro e, idealmente, bajo supervisión.
 - ii. Si tiene una reacción agresiva por estrés, es conveniente aislarlo físicamente del objetivo de su ataque.
2. **No castigar a los perros que presentan signos de estrés.**
 - a. No solo resulta inhumano castigar a un animal estresado o intranquilo, sino que probablemente incrementaría su nivel de estrés.
3. **Identificar y eliminar o reducir el factor desencadenante.**
 - a. Aunque lo ideal sería evitar completamente toda situación estresante, no siempre resulta posible. Las tormentas, por ejemplo, son inevitables.
 - b. Cuando no es posible evitar la situación estresante, hay que intentar minimizarla modificando el entorno.
 - i. Si al perro le estresan las tormentas, se le puede llevar a una habitación interior de la casa y reproducir ruido blanco de fondo.
 - ii. Si le estresan los niños, hay que evitar llevar al perro a lugares donde puede encontrarse con ellos, como parques infantiles o colegios. Si se encuentra con un niño de manera inesperada, se debe alejar al perro de él para minimizar el estrés.



Autora: La Dra. Jacqueline C. Neilson recibió la acreditación como especialista en Comportamiento Animal en 1997. Durante 14 años fue propietaria y gestionó una clínica especializada en comportamiento animal en Portland (Oregón, EE.UU.). Ha sido además presidenta del American College of Veterinary Behaviour.

4. Iniciar un programa de modificación del comportamiento.

- a. Las dos estrategias más frecuentes para modificar la conducta del perro son la desensibilización sistemática y el contracondicionamiento
 - i. Desensibilización sistemática: Consiste en reducir la reactividad del perro a los estímulos desencadenantes (es decir, a los factores estresantes) mediante la exposición gradual y progresiva a dichos estímulos. Al comenzar con un nivel de exposición muy bajo y aumentar la intensidad gradualmente, el perro se va aclimatando al factor desencadenante.
 - ii. Contracondicionamiento: Se trata de un proceso de condicionamiento para que el perro sienta el estado emocional contrario al habitual ante el estímulo desencadenante (es decir, si ahora se siente estresado, el estado emocional opuesto sería sentirse relajado). Esto normalmente se consigue asociando la exposición al estímulo desencadenante con algo maravilloso, como comida o juguetes, y suele combinarse con la desensibilización sistemática.

5. Recomendar Hill's™ Prescription Diet™ i/d™ Stress para perros de hasta 14 kg y con molestias gastrointestinales relacionadas con el estrés.

- a. i/d™ Stress es una solución nutricional altamente digestible formulada con proteína de leche hidrolizada, fibra prebiótica y jengibre, que ayuda a aliviar las molestias digestivas causadas por el estrés. Para lograr los mejores resultados lo ideal es utilizarlo con antelación a la situación estresante. Este alimento está formulado para el mantenimiento de perros adultos y es adecuado para su utilización a largo plazo en perros con estrés crónico.

6. Recomendar otras actividades, productos y servicios complementarios para aliviar el estrés.

- a. Algunos ejemplos de productos comercializados para aliviar el estrés son las feromonas, las camisetas ajustables ligeramente compresivas y los tratamientos farmacológicos.
- b. Ciertas disciplinas terapéuticas, como la acupuntura o la terapia de contacto, pueden ayudar a aliviar el estrés en algunas mascotas.
- c. Practicar ejercicio con regularidad también contribuye a reducir el estrés en general.

¹ Notari L. Stress in veterinary behavioural medicine. In Horwitz DF and Mills DS, editors. *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine*. Gloucester, England: BSAVA, 2009: 136 – 145.

² Palestini C. Situational Sensitivities. In Horwitz DF and Mills DS Editors. *BSAVA Manual of Canine and Feline Behavioural Medicine*. Gloucester, England: BSAVA. 2009: 169 – 181.

