

TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

PARTE 1: Entender la ansiedad por separación

¿Qué es la ansiedad por separación?

Es una reacción de ansiedad que se observa en algunos perros al ser separados de sus propietarios.

¿Cómo se manifiesta?

La ansiedad que padece el perro se suele manifestar a través de tres síntomas:

- Destrozos en la casa.
- Ladridos y lloros continuados.
- Defecación y micción dentro de casa.

El perro puede mostrar uno, dos o los tres síntomas descritos. La ansiedad por separación aparece incluso en separaciones de corta duración, de apenas unos minutos.

¿Cuál es la clave para identificar el problema?

No todos los perros que destrozan cosas, ladran o hacen sus necesidades en casa sufren ansiedad por separación. Para poder identificar un problema de ansiedad por separación el perro debe manifestar los síntomas sólo cuando el propietario se encuentra ausente.

¿Por qué los perros tienen ansiedad por separación?

Las reacciones de ansiedad ante la separación son muy frecuentes en las especies sociales como el perro.

La ansiedad por separación podría tener su origen en una excesiva dependencia, o exceso de apego, del perro hacia uno o varios de los miembros de la familia. Por ello, los síntomas de la ansiedad se manifiestan siempre cuando el propietario se encuentra ausente o en los momentos anteriores al abandono del domicilio.

PARTE 2: Tratamiento de la ansiedad por separación

¿Quién debe cumplir las indicaciones del tratamiento?

TODAS las personas que conviven con el perro o tienen un contacto continuado y frecuente con él.

¿Con qué rigidez deben cumplirse las normas del tratamiento?

TOTAL. Por desgracia, los mecanismos de aprendizaje del perro dejan muy poco margen a la equivocación. En otras palabras, si cumplimos una norma 99 veces bien y una mal, el efecto de esta última puede reducir mucho la eficacia global del tratamiento.

1. Medidas a seguir antes de abandonar el domicilio

- ✓ Ignorar al perro durante 20-30 minutos antes de salir de casa. No darle pistas de vuestra salida, por ejemplo evitando frases como "volveré pronto" o "pórtate bien".
- ✓ Durante la salida, intentar camuflar o cambiar el orden de presentación de aquellas cosas que hacéis al salir y que más alterado ponen al perro, como coger las llaves, desayunar, cerrar las puertas, etc., e intentar vestiros de la forma más parecida posible a cuando lo hacéis para estar en casa.

2. Medidas a seguir al regresar a casa

- ✓ Ignorar la conducta del perro (esto significa **no mirarle, hablarle o tocarle**) durante el tiempo necesario hasta que se calme y/o haga su vida normal por la casa. Debéis ser totalmente indiferentes a sus saltos y muestras de alegría. Esto normalmente suele durar entre 15 y 30 minutos.
- ✓ **No castigar** al perro por los destrozos o las conductas que han ocurrido en ausencia de sus propietarios. El perro no entenderá porque se le castiga y sólo conseguiremos aumentar su ansiedad.
- ✓ **Nunca volver a casa si se oye al perro ladrar.** Si se hace esto, aprenderá que de esa manera su dueño regresa con él.

3. Medidas a seguir mientras se está en casa

- ✓ **El perro sólo podrá recibir atención si es por iniciativa vuestra.** Es decir, le ignoraréis por completo siempre que se acerque a vosotros en demanda de juego, caricias, paseo, comida o cualquier otro tipo de atención, mientras que si sois vosotros los que os acercáis a él, sin que lo pida, podréis hacer cualquiera de estas cosas cuando os apetezca.

Esta medida no es un castigo, sino una vía para conseguir que el perro sea más independiente.

- ✓ Enseñar al perro que quedarse descansando alejado de vosotros, tanto en la misma habitación como en otra diferente es más rentable para él que quedarse a vuestro lado. Para ello debéis premiarle con caricias, comida y/o juego cada vez que se quede tumbado tranquilamente en algún lugar alejado de vosotros. En caso contrario, es decir, si se tumba a vuestro lado u os sigue por la casa, debéis ignorarle completamente.
- ✓ Identificar las señales que ponen más nervioso al perro durante vuestras salidas, por ejemplo, el sonido de las llaves, ponerse la chaqueta o los zapatos, etc., y presentarle dichas señales de vez en cuando (varias veces al día) mientras estáis en casa sin que realmente vayáis a salir.

El objetivo del ejercicio es que el perro se acostumbre a ellas y no las relacione de forma necesaria con el momento de la salida.

¿Cuál es la duración de un tratamiento de ansiedad por separación?

La ansiedad por separación no es un problema que pueda corregirse en unos días. En muchos casos pueden ser necesarias varias semanas de tratamiento para solucionar el problema por completo. El cumplimiento estricto de las pautas descritas y la paciencia son las claves para conseguir controlar el problema.

Contacta con un profesional que trate de forma individual a tu perro y te ayude en el proceso. También hay remedios que ayudan en estos tratamientos, como por ejemplo las Flores de Bach.