

[TENDENCIAS]

# Cómo afecta el estrés a las mascotas y de qué manera es mejor tratarlo

Tanto los perros como los gatos pueden, al igual que las personas, sufrir trastornos mentales por diversos motivos.

Ignacio Arriagada M.

**A**l igual que a los humanos, las mascotas como perros y gatos también pueden sufrir trastornos mentales. Y uno de los más comunes es estos animales es el estrés, que puede provenir por diversos motivos y que tiende a afectarles su calidad de vida, generar problemas en el hogar, e incluso provocarles enfermedades.

De qué manera se produce y manifiesta el estrés en canes y felinos, como los afecta y las alternativas que existen para tratarlo, son algunas de las temáticas que una experta aborda a este medio.

Lo que primero que hay que saber es de lo que trata e implica este tipo de trastorno mental. "Es un proceso fisiológico que desencadena una respuesta automática y adaptativa frente a situaciones que provocan una emoción negativa o suponen una amenaza. Cuando esta respuesta se mantiene, por cualquier razón, los sistemas pueden afectarse patológicamente y una situación que comenzó como algo puntual rápidamente podría transformarse en



EN LOS GATOS EL ESTRÉS SE MANIFIESTA CON CAMBIOS MÁS SUTILES.

algo crónico, provocando cambios estructurales y funcionales en diferentes sistemas de nuestra mascota", explica Carla Isla, médico veterinaria y académica de la Universidad de Las Américas (UDLA).

**CAUSAS Y SEÑALES**

Tanto perros como gatos

pueden sufrir estrés por diversas razones, como por ejemplo, las asociadas a cambios inesperados en su entorno o en las rutinas cotidianas, exceso de actividad física, ruidos fuertes, acontecimientos traumáticos, la falta de estimulación o socialización. Sin embargo, para la es-

pecialista, "entre las más importantes y comunes se encuentran las situaciones impredecibles, los cambios sociales y la exposición constante a situaciones que llevan a frustración o conflicto".

Ante la presencia del estrés se desencadenan algunas expresiones o

conductas a través del cuerpo de las mascotas, las cuales son necesarias para la supervivencia.

En esa línea, la médico veterinaria comenta que en el caso de los perros los principales signos son la "disminución de peso, hiperactividad, aparición de movimientos repetitivos, jadeo excesivo, pérdida de pelo y cambios de comportamiento", mientras que en los gatos las señales suelen ser más sutiles, "mostrando un comportamiento defensivo, huir o esconderse, un comportamiento obsesivo, cambios conductuales y problemas patológicos repetitivos".

**RECOMENDACIONES**

Si bien no siempre se puede prevenir el estrés en las mascotas, sí es posible tomar medidas para minimizarlo.

Algunas de las recomendaciones que entrega la docente de la UDLA son "respetar el espacio dentro del hogar y los espacios de exploración, cubrir sus necesidades básicas (alimentación, salud, sueño, seguridad, juego y vínculo), evitar situaciones reconocidas como conflictivas y utilizar el refuerzo positivo, premiándolo con cari-



**(El estrés) es un proceso fisiológico que desencadena una respuesta automática y adaptativa frente a situaciones que provocan una emoción negativa o suponen una amenaza".**

Carla Isla  
 médico veterinaria

cias o snacks por sus buenas conductas".

Ahora bien, ¿qué se puede hacer si el animal ya tiene estrés? "La recomendación más importante es consultar a un médico veterinario, especialista en etología, que pueda realizar una evaluación completa y exhaustiva, pues muchos de los signos mencionados pueden también representar otras patologías, por lo que la solución será un diagnóstico y tratamiento adecuado", dice Carla Isla. 🐾