

## [TENDENCIAS]

# Cómo afecta a las mascotas el cambio de hora y de qué manera se les puede ayudar

La modificación horaria, programada para este sábado, puede complicar la salud física y mental de perros y gatos.

Ignacio Arriagada M.

**E**l cambio de horario de verano a invierno, que se concretará a medianoche del sábado, impactará a las personas, pero también a las mascotas. Gatos y perros, al igual que los seres humanos, poseen un reloj biológico regido por los ritmos circadianos, los cuales controlan funciones esenciales como el sueño, metabolismo, actividad hormonal y comportamiento. Una variación de estos factores podría conducir a afectaciones negativas para el animal.

"Estos ritmos (circadianos) están influenciados principalmente por factores ambientales como la luz solar y las rutinas establecidas en el hogar. Por ello, cuando se producen modificaciones en los hora-

rios, las mascotas pueden experimentar desajustes fisiológicos y conductuales", explica a este medio Nicolás Escobar, médico veterinario y director de la carrera de medicina veterinaria en la Universidad de Las Américas (UDLA), sede Viña del Mar.

Es un hecho que la variación de la hora perjudica a felinos y a canes, pero, ¿cuál de ellos lo padece más?

"Los perros, ya que son especialmente sensibles a las alteraciones en sus rutinas, como los horarios de paseos, alimentación y juegos. Aquellos que padecen ansiedad por separación o presentan comportamientos de apego excesivo son los que pueden verse más afectados. En el caso de los gatos, aunque son más independientes, también pue-

den experimentar alteraciones si sus actividades diarias dependen en gran medida de la interacción con sus tutores", responde el especialista.

Ahora bien, respecto a los animales de mayor edad, señala Escobar, "suelen enfrentar mayores dificultades de adaptación tras el cambio de hora, ya que sus ajustes circadianos son más lentos".

### SEÑALES Y PREVENCIÓN

Los perros y gatos pueden manifestar señales a sus dueños de que están experimentando los efectos de la modificación horaria. Conocerlos e identificarlos es trascendental para ayudarlos a alcanzar una transición más tranquila.

Algunas de ellas, puntualiza el médico veterinario, son:

- Alteraciones del apetito:** pue-

den mostrar falta de interés en la comida o, por el contrario, mayor ansiedad por alimentarse.

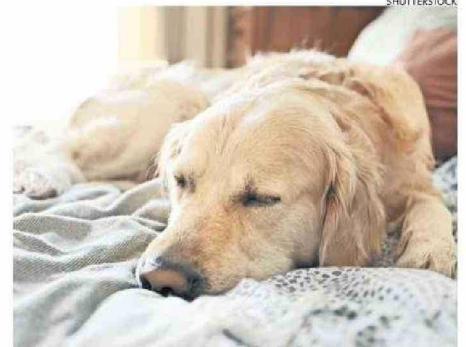
- Inquietud o somnolencia:** cambios en los niveles de energía, con periodos prolongados de sueño o hiperactividad.

- Ansiedad o comportamientos destructivos:** pueden manifestar nerviosismo, morder objetos o buscar atención excesiva.

- Ladridos o maullidos excesivos:** expresiones de incomodidad o estrés.

- Modificación del sueño:** dificultad para conciliar el sueño o despertar frecuentemente durante la noche.

Para que los dueños contribuyan a facilitar la adaptación a la variación del horario a sus animales domésticos, el médico veterinario recomienda



LOS CANES TIENEN UN RELOJ BIOLÓGICO QUE CONTROLA SU SUEÑO.

adoptar las siguientes recomendaciones:

- Ajustes progresivos:** modifica los horarios de alimentación, paseos y actividades en incrementos de 10 a 15 minutos por día, anticipándose al cambio de hora. Esto ayuda a que el ajuste sea más gradual y menos estresante.

- Mantener la actividad física y mental:** el ejercicio es clave para reducir el estrés y regular los niveles de energía. Juegos de olfato, juguetes interactivos o sesiones de entrenamiento son excelentes opciones para mantener a la mascota activa.

- Proporcionar un ambiente adecuado:** asegurarse de que tengan un espacio tranquilo y confortable para descansar. Evita ruidos fuertes o cambios abruptos en su entorno.

- Refuerzo positivo:** utilizar caricias y premios para reforzar comportamientos tranquilos y adaptativos. Esto brinda seguridad y reduce la ansiedad.

- Controlar la temperatura:** con el cambio de estación, es fundamental proteger a las mascotas de las bajas temperaturas. Se recomienda proveer mantas, camas acolchadas y mantener una temperatura adecuada en el hogar. 🌿