

# Cambio de hora: cómo afecta a las mascotas y de qué manera ayudarlos a sobrellevar los ajustes

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 horarios, 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



Los canes, al igual que los mininos, tienen un reloj biológico que controla su sueño.

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 pueden 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:** pueden 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 hiperac-

tividad.

**-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 de la hora-

rio a sus animales domésticos, el médico veterinario recomienda 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.