

# Llegó marzo: tips para que el retorno a la rutina no afecte a las mascotas

Al reducirse el tiempo en casa y los cambios en las actividades diarias afectan el bienestar mental y físico de los animales.

Ignacio Arriagada M.

**C**on la llegada de marzo la vuelta a la rutina después de las vacaciones puede implicar un desafío tanto para las personas como para sus perros y gatos. Mientras los humanos se acomodan a los horarios y actividades habituales, las mascotas pueden experimentar problemas de salud mental y cambios conductuales a raíz de los bruscos cambios en su entorno y prácticas diarias.

"Una gran cantidad de personas retomará y ha retornado a sus actividades habituales, reduciendo el tiempo que pasan en casa y generando cambios en las actividades diarias que pueden afectar a sus mascotas. Estas en general, y al igual que nosotros, desarrollan hábitos y vínculos emocionales con sus tutores, por lo que las modificaciones en la rutina pueden generar estrés, ansiedad y cambios en su comportamiento", explica

a este medio Nicolás Escobar, médico veterinario y académico de la Universidad de Las Américas (UDLA).

## CONSECUENCIAS

La vuelta a clases, al trabajo y otras labores conducen a que las personas estén menos tiempo en casa, lo que puede afectar actividades esenciales para el equilibrio físico y emocional de los canes y mininos. Algunas de ellas, según el especialista, son:

-Menos paseos y ejercicio: para los perros, la falta de actividad física puede llevar al desarrollo de conductas indeseadas como hiperactividad, ladridos excesivos o masticación destructiva.

-Menos interacción y estimulación mental: tanto perros como gatos requieren estimulación cognitiva para evitar el aburrimiento y el estrés. La falta de juegos o entrenamiento afecta su bienestar.

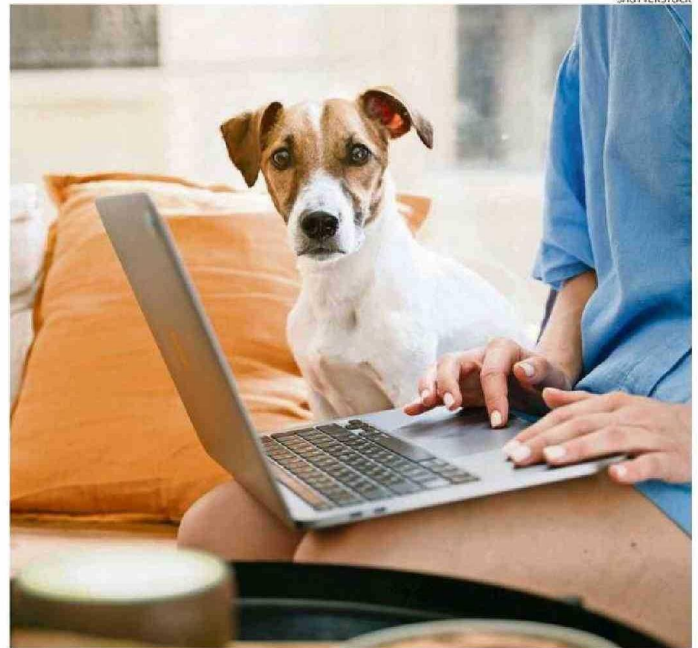
-Cambios en horarios de alimentación: alteraciones en la rutina de comidas pueden

generar ansiedad y afectar el metabolismo de las mascotas.

El regreso a la rutina post vacaciones puede desatar en los animales domésticos la ansiedad por separación. Esto ocurre cuando pasan de compartir mucho tiempo con sus dueños a quedarse solas varias horas al día.

"Algunos signos de alerta (de este trastorno) en perros incluyen ladridos, aullidos, destructividad, conductas compulsivas, micción o defecación dentro de casa y en casos extremos, autolesiones. En gatos puede experimentarse pérdida de apetito, cambios en la conducta de aseo (exceso o falta de acicalamiento), eliminación inadecuada fuera del arenero y marcaje excesivo", detalla Escobar.

Si bien los efectos específicos generan preocupación, el médico veterinario sostiene que el regreso a la rutina no tiene por qué ser una experiencia negativa para los perros y gatos. Con una planificación y ajustes es posible ga-



Mientras los humanos se adaptan a las rutinas, las mascotas pueden experimentar estrés y ansiedad

rantizarles su bienestar y evitar que los cambios afecten su calidad de vida.

Para lograr ese objetivo, el docente de la UDLA compartió unos consejos para aplicar:

**1. Mantener una rutina estable:** intentar que los horarios de alimentación, paseos y juego sean constantes para darles seguridad.

**2. Ejercicio y estimulación mental:** asegurar suficiente actividad física y enriquecer su ambiente con juguetes interactivos, rascadores y actividades

que eviten el aburrimiento.

**3. Dejar estímulos positivos en casa:** juguetes con premios, música relajante o incluso prendas con el olor del tutor pueden ayudar a calmar la ansiedad.

**4. Paseos de calidad:** aunque el tiempo sea limitado, es importante que los paseos sean enriquecedores, permitiendo a los perros explorar su entorno y socializar.

**5. Uso de feromonas o suplementación:** en casos de alto estrés, se pueden utilizar feromonas sintéticas o suplementos

naturales bajo la recomendación de un médico veterinario.

**6. Adaptación progresiva:** antes de un cambio abrupto, es ideal acostumbrar a la mascota gradualmente a los nuevos horarios, reduciendo el tiempo de interacción de forma progresiva.

**7. Consultar con un médico veterinario especialista:** si los signos de ansiedad son persistentes, un profesional puede recomendar estrategias específicas o terapias complementarias.