

Salud emocional en los animales de compañía: perros y gatos experimentan emociones como estrés, ansiedad o depresión

miércoles, 12 de febrero de 2025, Fuente: redhoy.cl



Cuando tenemos una mascota, nuestro compromiso va más allá de darle buena comida y cuidado físico. Es igual de importante prestar atención a su bienestar emocional. Al igual que los humanos, perros y gatos experimentan una variedad de emociones como estrés, ansiedad o depresión. Estos sentimientos pueden surgir por cambios en su entorno, la llegada de un nuevo miembro a la familia o la pérdida de un compañero. Si no se gestionan adecuadamente, estos trastornos pueden afectar su calidad de vida, reflejándose en comportamientos inusuales o problemas de salud física.

Las señales de estrés o inestabilidad emocional en nuestras mascotas pueden manifestarse de muchas formas, aunque a menudo no las identificamos a tiempo. Uno de los primeros aspectos a considerar es el apetito. Si una mascota pierde el interés por la comida o, por el contrario, comienza a comer en exceso, podría estar experimentando un trastorno emocional. Las alteraciones en el sueño, como insomnio o somnolencia excesiva, también indican malestar. Al igual que los humanos, las mascotas necesitan descansar para mantener su equilibrio emocional.

El comportamiento agresivo, como morder o gruñir sin razón aparente, es otro signo común de desequilibrio emocional. Las mascotas que se sienten amenazadas o ansiosas pueden reaccionar de manera impulsiva, afectando su bienestar y sus interacciones. Además, cambios en la socialización, como el retraimiento o la falta de interés en interactuar con personas o animales, pueden ser reflejo de ansiedad o depresión. Es igualmente importante observar dificultades para aprender o seguir órdenes, ya que una mascota que antes respondía a comandos puede ahora parecer desinteresada o incapaz de comprenderlos debido al estrés.

Los comportamientos compulsivos, como lamerse en exceso o perseguir la cola, también pueden ser manifestaciones de malestar emocional. Las vocalizaciones excesivas, como gemidos, ladridos o llantos inusuales, son otra forma de comunicación que no debe ser ignorada, ya que indican que el animal está experimentando incomodidad o angustia.

Para promover el bienestar emocional de nuestras mascotas, es esencial proporcionarles un entorno seguro y estable. Además de cubrir sus necesidades básicas, como una alimentación balanceada y ejercicio regular, es fundamental dedicarles tiempo de calidad. Jugar, acariciar o simplemente disfrutar de su compañía fortalece el vínculo afectivo y les da un sentido de seguridad. También, establecer una rutina bien estructurada les ayuda a sentirse más tranquilos y estables emocionalmente.

El ejercicio regular es clave para su salud física y emocional, ya que no solo mejora su condición, sino que también libera endorfinas que reducen el estrés. La estimulación mental también es crucial, y proporcionarles juguetes interactivos o rompecabezas ayuda a mantener su mente activa, evitando el aburrimiento y promoviendo su bienestar. La socialización con otros animales y personas, especialmente desde temprana edad, previene problemas de comportamiento y ansiedad.

El tiempo de calidad juntos, ya sea paseando, jugando o descansando, refuerza el vínculo emocional entre ambos. Crear un ambiente enriquecido, con diferentes texturas y sonidos, también favorece su salud mental, permitiéndoles explorar y sentirse estimulados, además de asegurarles un espacio tranquilo donde se sientan seguros. Un lugar cómodo y sin interrupciones para descansar es fundamental para que puedan recuperar energías tanto físicas como emocionales.

El entrenamiento positivo juega un papel esencial en el cuidado emocional de las mascotas. Usar técnicas de refuerzo positivo para enseñarles nuevos comportamientos no solo mejora su conducta, sino que también fortalece el vínculo afectivo entre ambos. Experimentar con música relajante o sonidos suaves también puede ser beneficioso, ayudando a calmar a tu mascota. Algunas terapias alternativas, como el masaje o la acupuntura, también son opciones útiles para aliviar el estrés y mejorar su bienestar general.

Por último, es vital observar a tu mascota con atención, detectando cualquier cambio en su comportamiento que pueda indicar estrés o malestar. Si notas algo fuera de lo normal, ajustar su entorno o rutina para reducir factores estresantes es fundamental para mantener su bienestar emocional y físico.

Invertir en la salud emocional de nuestras mascotas no solo mejora su calidad de vida, sino que también fortalece el vínculo afectivo entre ellos y nosotros. Un animal emocionalmente equilibrado es más feliz, confiado y estable, lo que crea relaciones más armoniosas con su entorno. Al velar por su bienestar emocional, garantizamos que vivan una vida plena, lo cual también enriquece nuestra propia existencia. En definitiva, el bienestar emocional de nuestras mascotas es una responsabilidad que todo dueño debe asumir con seriedad y compromiso.

Por: Francisco Araneda San Martín/ Médico Veterinario
Hospital Clínico Veterinario, Universidad Andrés Bello