

@NATURALTEMPOS



Entiende y trabaja la ansiedad
canina desde casa
guía práctica

Basada en el libro "La cruda ansiedad canina"

SHARON FERRER TRESACO

UNA SEÑAL, NO UN PROBLEMA



Llevas tiempo con esa sensación.

No entiendes por qué lo hace, por qué reacciona de formas que no esperabas. Has preguntado, has buscado, has probado cosas.

Puede que te hayas quedado con la etiqueta de “ansiedad” como explicación, que es su carácter, que es la raza, que hay perros así.

O que hayas probado ejercicios, protocolos, rutinas que han funcionado a medias o no han funcionado para nada.

Que hayas invertido dinero, tiempo y energía en soluciones dirigidas a lo que se veía por fuera, sin llegar a tocar lo que pasaba por dentro.

Porque lo que estoy segura que no te han explicado es esto: no es un problema de comportamiento. **Es una señal.**

*La ansiedad no vive en la mente del perro.
Vive en su cuerpo.*

La conducta que ves, lo que te preocupa y te agota, no es el problema. Es el mensaje.

Como ese aviso de avería en el cuadro de motor del coche. Esa señal está ahí para que detectes el fallo y le pongas solución. Mientras, el motor sigue intentando funcionar: se recalienta, hace ruido, consume más de lo que debería. Tapar el aviso, subir la música para no oírlo, o enfocarse en el ruido sin mirar la avería no arregla nada.

Con la ansiedad pasa lo mismo

Escribí *La cruda ansiedad canina* para fundamentar este enfoque con base científica. Esta guía es una hoja de ruta práctica para aplicar en el día a día.

Esta guía tiene tres partes:

Primero, reconocer.

La ansiedad tiene muchas caras. Aprender a verlas es el primer paso, porque no puedes trabajar sobre algo que no has identificado.

Después, entender de dónde viene.

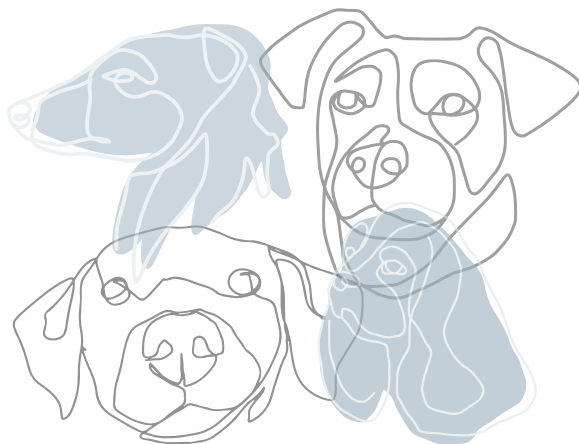
Casi nunca hay una sola causa. Entender cuáles están presentes en la vida de tu perro es lo que te permite saber dónde actuar.

Por último, trazar la hoja de ruta.

Con pasos claros: priorizar, reducir lo que sobrecarga, construir lo que nutre y acompañar el proceso.

La ansiedad crónica se construye en el tiempo. No se deshace en un instante. Pero cuando empiezas a entender, algo cambia. Sabes dónde mirar. Y eso ya es el principio de todo.

Empezamos





¿HAS SENTIDO ALGUNA VEZ ANSIEDAD?

Ese momento en el que el corazón se acelera. El estómago se tensa. Los músculos se ponen en guardia....

Una sensación de no estar a salvo que recorre todo el cuerpo.

Lo has sentido porque hemos evolucionado con ella. La ansiedad es un mecanismo de supervivencia. Una experiencia física que se genera, se siente y acumula en el cuerpo. En nosotros y en nuestros perros.

El cuerpo vigilante

Los seres vivos funcionamos bien solo dentro de unos márgenes muy precisos; temperatura corporal, niveles de glucosa, hidratación, ciclos de sueño y vigilia, equilibrio hormonal....

Si alguno de estos parámetros se desvía demasiado, algunos procesos vitales se ven comprometidos.

Por eso el cuerpo vigila de forma activa y constante, a través de una red de receptores en la piel, los oídos, los ojos, el intestino, los vasos sanguíneos, las articulaciones.

Toda esa información llega al sistema nervioso central. Y cuando detecta una amenaza a esos rangos, activa una alarma y pone en marcha los mecanismos necesarios para recuperar el equilibrio.

Esa alarma es la ansiedad.

Una alarma, no un problema

Lo que ves; las reacciones, los ladridos, la destrucción, la hipervigilancia, es el “motor recalentado, el ruido” intentando compensar un fallo.

Si ignoras el aviso del salpicadero, lo tapas o anulas, o subes la música para no oír el ruido, el problema seguirá. La avería no se resolverá. Porque el problema no está en la luz que avisa.

La señal no es el problema.
Es solo información

Por qué no es mental

Todavía hoy se trata la ansiedad como algo que ocurre en la mente. En los perros esto se ha traducido en modificar lo que se ve: trabajar la respuesta, crear nuevas asociaciones, medicar.

Pero la ansiedad no nace en la mente. Se crea y se almacena en el cuerpo.

Lo que vemos, la reactividad, el ladrido, la destrucción, la parálisis, no es la ansiedad. Es la respuesta a la ansiedad.

El cuerpo ejecutando el plan que el sistema nervioso ha ordenado para hacer frente a la amenaza.

Trabajar solo sobre la conducta es como intentar reparar el motor apagando la señal de avería.



¿CÓMO SE EXPRESA LA ANSIEDAD?

Se dice que la ansiedad tiene mil caras. Porque es un proceso complejo e individual. Lo que ves en tu perro puede ser completamente diferente a lo que ve otra persona en el suyo, aunque los dos estén viviendo exactamente lo mismo por dentro.

Y hay dos lados. El que no se ve. Y el que sí.

La capa que no ves

Antes de cualquier conducta observable, ya hay un proceso en marcha. Cuando el sistema de alarma se activa, el cuerpo entra en estado de emergencia de forma inmediata e inconsciente: el corazón acelera, los bronquios se dilatan, la sangre se redistribuye hacia los músculos, el hígado libera glucosa, las pupilas se dilatan.

Todo eso ocurre antes de ladrar, antes de tirar de la correa, antes de esconderse o quedarse paralizado.

Cuando ves la conducta, el proceso lleva tiempo en marcha.

La capa que sí ves

Lo que se expresa hacia fuera depende de cada perro: su genética, su historia, sus experiencias tempranas, su personalidad. No hay dos iguales.

Aun así, hay señales que se repiten:

En el cuerpo; tensión muscular, mandíbula apretada, jadeo, temblores, pelo erizado, salivación excesiva, ojos de ballena, orejas hacia atrás, cola baja...

En el movimiento y la conducta; hipervigilancia, escaneo constante del entorno, incapacidad de descansar, de desconectar. O lo contrario; congelación, inmovilidad que confundimos con calma cuando es todo lo contrario. Destructividad, vocalizaciones sin causa, lamido o mordisqueo excesivo, coprofagia, conductas repetitivas fuera de contexto, dificultad para aprender, problemas digestivos, alteraciones del sueño.

En la relación; demanda constante de atención o, al contrario, evitación y rechazo al contacto. Reactividad desproporcionada, irritabilidad, respuestas agresivas que antes no existían.

CUANDO ES NORMAL Y CUANDO ES UN PROBLEMA

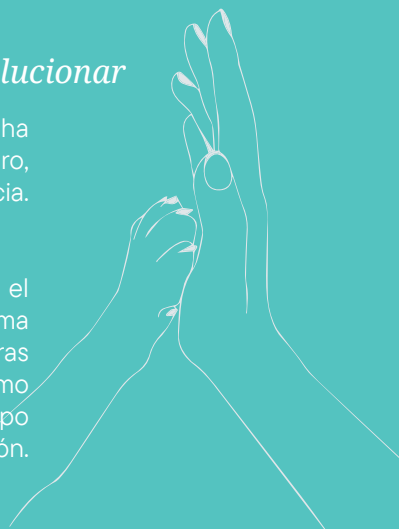
¿Tienes ansiedad? ¿Tu perro tiene ansiedad?

Es una pregunta trampa. La respuesta, en los dos casos, es sí. La tenemos todos. Cualquier ser vivo con un sistema nervioso tiene ansiedad. Y no solo no es un problema: es una de las razones por las que estamos aquí.

La ansiedad nos ha permitido evolucionar

La ansiedad es el mecanismo que ha permitido a las especies detectar el peligro, responder a él y aprender de la experiencia. Parte de un mecanismo de supervivencia.

Funciona en ciclo: la alarma se activa, el cuerpo responde, la amenaza pasa, el sistema se recupera. A veces sin dejar rastro. Otras veces la experiencia queda registrada como aprendizaje, y la próxima vez el cuerpo reacciona antes y con más precisión. Exactamente para lo que fue diseñado.



¿Cuándo se convierte en un problema?

Cuando el ciclo se rompe

La ansiedad es normal y necesaria. Se convierte en problema cuando es crónica, desproporcionada o generalizada. Cuando la alarma se activa pero no puede apagarse.

Cuando los estímulos son demasiados, demasiado intensos, o no cesan. Cuando se acumulan sin dar tiempo a la recuperación.

Imagina que tu perro tuviera un vaso invisible. Cada estresor del día añade un poco de agua; el ruido de una moto, el encuentro incómodo con otro perro, la comida que no le sienta bien, ese dolor no detectado, cambios en sus rutinas.

Cada cosa por separado parece pequeña. Pero el vaso se va llenando. Y cuando se llena, cualquier cosa, hasta la más insignificante, hace que desborde.

cuando el sistema se desborda...

El umbral de percepción baja. Se interpretan como amenazas cosas que en otro estado no lo serían. La tolerancia se reduce. La reactividad aumenta.

Al mismo tiempo, los sistemas que dependen del estado de recuperación quedan en pausa: la digestión, el sueño, el sistema inmune, la reparación de tejidos, la capacidad de aprender.

El cuerpo está en modo supervivencia permanente. Y en modo supervivencia, todo lo demás puede esperar.

***Eso es la ansiedad crónica.
Un sistema que ya no sabe cómo volver al equilibrio.***

Lo que dicen los estudios

Se estima que tres de cada cuatro perros domésticos tendrán problemas de ansiedad en algún momento de su vida.

Es un problema tan preocupante que algunos investigadores lo denominan **epidemia**

Esto tiene consecuencias reales en la salud, calidad de vida y en la convivencia de millones de perros en el mundo.

Ejercicio práctico: reconoce la ansiedad

Marca las que observas de forma habitual. Y trata de registrar cuándo aparecen, con qué intensidad y frecuencia, cuánto ha tardado en recuperarse. Y ponle contexto, cómo ha dormido, cómo se mueve, qué ha comido.....etc. Los detalles, cuentan ¡literalmente!

EN EL CUERPO

- Tensión muscular, mandíbula apretada, rigidez postural
- Jadeo sin haber hecho ejercicio
- Temblores
- Pelo erizado
- Salivación excesiva
- Ojos de ballena (se ve el blanco del ojo)
- Orejas hacia atrás o en máxima alerta
- Cola baja o entre las patas
- Pupilas dilatadas



EN EL MOVIMIENTO Y LA CONDUCTA

- Hipervigilancia, escanea el entorno sin poder relajarse
- Incapacidad de estar quieto o descansar
- Congelación, se queda inmóvil ante ciertos estímulos
- Destructividad
- Vocalizaciones sin causa aparente
- Lamido o mordisqueo excesivo de sí mismo
- Conductas repetitivas fuera de contexto
- Dificultad para aprender o recordar lo que ya sabía
- Problemas digestivos recurrentes
- Alteraciones del sueño



EN LA RELACIÓN

- Demanda constante de atención, te sigue a todas partes
- Dificultad para quedarse solo
- Evitación o rechazo al contacto
- Reactividad hacia otros perros o personas
- Irritabilidad o respuestas agresivas que antes no existían
- Reacciones desproporcionadas ante estímulos cotidianos



Estas son señales, un aviso. Pero no es el problema.

En el siguiente bloque vamos a explorar de dónde viene la ansiedad.

2

¿DÓNDE EMPIEZA LA ANSIEDAD?

Ahora que tienes datos, es probable que no apunten todos en la misma dirección. Señales que aparecen en contextos diferentes, días que no tienen nada que ver con otros. Un puzzle que no ves por dónde empezar.

Es normal. Necesitamos una solución. Pero con la ansiedad es difícil saber el origen concreto, momento exacto, la razón precisa.

Porque la ansiedad, cuándo es un problema, casi nunca tiene una causa única. Tiene **varias, acumuladas en el tiempo**, muchas de ellas silenciosas, invisibles en el día a día, que han ido interactuando entre sí hasta que el sistema ya no ha podido más.

Recuerda el vaso. No se llena de golpe. Se llena poco a poco. Y muchas veces, cuando desborda, llevaba tiempo llenándose sin que nadie se diera cuenta.

Si hay varias causas, también hay varios puntos de entrada. Varios lugares desde los que puedes empezar a actuar.

Muchos de ellos están en tu mano, en el día a día, sin grandes recursos ni intervenciones complejas.

Pequeños cambios en varios frentes pueden producir transformaciones que un solo cambio grande nunca conseguiría.

Ahora, vamos a explorar las causas que cuentan con evidencia como factores que contribuyen a la ansiedad canina. Causas documentadas, con base fisiológica, que pueden estar en el origen o sumarse a otros factores hasta cronificar el problema.

Puede que reconozcas una con claridad, puede varias, y que alguna te sorprenda encontrarla en esta lista.

Al final de cada una encontrarás preguntas para valorar si puede estar jugando un papel en la vida de tu perro.

Recuerda! no es un diagnóstico. Es una guía.

A) EL INTESTINO Y LA MICROBIOTA



Recuerda ese sistema de seguridad del que hablábamos. Esa red que vigila de forma constante y envía información al sistema nervioso central para que pueda generar las respuestas necesarias. Gran parte de ese sistema está en el intestino.

No es una metáfora. El sistema digestivo tiene su propia red neuronal, densa y sofisticada, distribuida a lo largo de todo el tubo digestivo. Millones de neuronas capaces de detectar, procesar y comunicar información. Tanto que se le llama el **segundo cerebro**.

Pero la comunicación entre el intestino y el cerebro no es solo nerviosa.

Se produce a través de cuatro vías simultáneas:

1) La vía nerviosa. A través del sistema nervioso entérico y el nervio vago, que transmite señales de forma rápida y directa.

2) La vía inmunológica. Entre el 70% y el 80% de las células inmunitarias del organismo se concentran en el intestino, la principal puerta de entrada de agentes externos.

Cuando hay desequilibrio o inflamación intestinal, el sistema inmune libera moléculas inflamatorias, las citocinas, que viajan por el torrente sanguíneo hasta llegar al cerebro.

3) La vía hormonal.

La microbiota participa activamente en la regulación del cortisol y otras hormonas del estrés. Un intestino en desequilibrio altera esa regulación, lo que se traduce en una respuesta de estrés más intensa y menos controlada.

4) La vía metabólica. A través de los metabolitos que producen las bacterias, como los ácidos grasos de cadena corta, que tienen efectos directos sobre el cerebro y el sistema nervioso.

El intestino habla con el cerebro mucho más de lo que escucha. Aproximadamente el 80% de esa comunicación va del intestino al cerebro, y no al revés.

Un órgano entre dos mundos...

El intestino está en el interior del cuerpo, pero en contacto permanente con el exterior. Por él entra el alimento, pero también microorganismos, toxinas y sustancias potencialmente dañinas.

Si estiráramos todos sus pliegues y membranas, la superficie de un perro mediano ocuparía varios metros cuadrados. Una extensión enorme dedicada a una tarea que nunca para: recibir, filtrar, absorber, proteger.

Para hacerlo bien necesita información constante. De ahí esa red nerviosa tan densa. De ahí que sea el mayor órgano inmunológico del cuerpo. Porque lo que pasa ahí dentro importa. Mucho.



Inquilinos que lo hacen posible

En ese intestino viven millones de microorganismos. Bacterias principalmente, pero también hongos, virus, levaduras y arqueas. A todos ellos juntos los llamamos **microbiota**.

Están ahí en simbiosis: el intestino les ofrece un lugar donde vivir, ellos ofrecen algunos beneficios;

- Producen vitaminas esenciales
- Mantienen en buen estado las paredes intestinales
- Impiden que los patógenos proliferen
- Producen sustancias que influyen directamente en el estado emocional, la calma y la capacidad de gestionar el estrés.

El intestino protege, absorbe, comunica.

Cuando la microbiota está equilibrada, informa de bienestar.

Cuando se desequilibra, todo eso falla.

¿Qué daña la microbiota?

La microbiota es sensible a muchos factores del día a día, y decisiones de estilo de vida.

- **La alimentación procesada.**

Daña la microbiota por varias vías. Los aditivos, conservantes y emulsionantes de los piensos ultraprocesados alteran la composición bacteriana y aumentan la permeabilidad intestinal.

Los pesticidas y herbicidas, como el glifosato, debilitan bacterias beneficiosas clave mientras las oportunistas proliferan.

Y una dieta alta en carbohidratos simples desplaza el equilibrio hacia bacterias que fermentan azúcares,

- **Los antibióticos y otros medicamentos.**

La mayoría eliminan bacterias pero no discriminan. Se llevan también las beneficiosas. Un ciclo puede alterar la microbiota de forma significativa.

- **Los antiparasitarios y las vacunas.**

Aplicados con más frecuencia de la necesaria tienen un impacto sobre el sistema inmune y la microbiota que merece tenerse en cuenta.

- **El estrés crónico.**

Es en sí mismo un factor de daño intestinal. La motilidad intestinal se altera, las secreciones digestivas cambian, y las condiciones dentro del intestino favorecen el desequilibrio bacteriano. Y aquí aparece uno de esos círculos difíciles de romper: el estrés daña la microbiota, y una microbiota dañada genera más estrés.

- **El sedentarismo, la falta de contacto con la naturaleza, comer siempre lo mismo sin variedad o los desajustes en el descanso** completan una lista que describe con bastante precisión la vida de muchos perros domésticos hoy.



¿Qué pasa cuando el intestino se daña?

Cuando la microbiota se desequilibra, y algunas de esas bacterias “beneficiosas” que producen moco disminuyen, con esto se pierde protección de las mucosas en las paredes del intestino. Y aumenta su permeabilidad. Esa barrera que decide qué entra al organismo y qué no pierde su capacidad de filtrar.

Moléculas inflamatorias, restos de bacterias y sustancias que deberían haberse eliminado entran al torrente sanguíneo. El sistema inmune responde ante esa “amenaza” y se activa la inflamación.

Cuando esa inflamación llega al cerebro, su funcionamiento cambia. Los niveles de serotonina disminuyen. La capacidad de gestionar el estrés se reduce y el umbral de tolerancia baja.

El resultado: un perro más reactivo, más irritable, menos capaz de calmarse.

Lo que podemos saber y lo que no

Existen pruebas para analizar la microbiota.

Pero su utilidad práctica es limitada. La microbiota cambia constantemente, en función de lo que el perro come, cómo duerme, del estrés que acumula. Un análisis es una foto de un momento concreto.

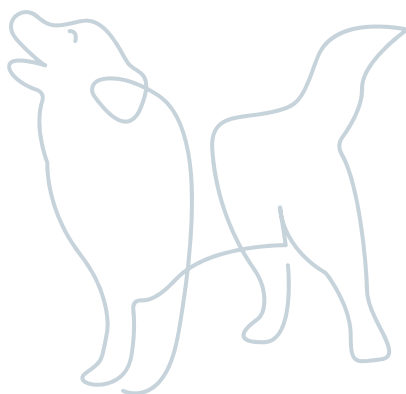
Lo que sí sabemos es qué la daña. Y por tanto qué podemos evitar. Y también qué condiciones crean un entorno en el que puede recuperarse y equilibrarse.



Antes de seguir, observa:

- ✓ ¿Cómo son las heces de tu perro habitualmente? ¿Consistentes o blandas, irregulares, con mucosidad?
- ✓ ¿Tiene gases frecuentes, mal aliento o abdomen hinchado?
- ✓ ¿Come hierba con regularidad? ¿Vomita sin causa aparente?
- ✓ ¿Ha tomado antibióticos en el último año? ¿Recibe antiparasitarios, vacunas de forma periódica y rutinaria?
- ✓ ¿Come siempre lo mismo? ¿Su dieta base es un pienso seco procesado?
- ✓ ¿Tiene problemas de piel recurrentes, alergias, picores?

Si has respondido sí a varias de estas preguntas, el intestino puede ser una pieza importante en el puzzle de tu perro.



B) LA ALIMENTACIÓN

La comida es energía, nutrientes, pero también es información. Lo que come cada día le está diciendo a su organismo cómo funcionar. Ese mensaje puede contribuir al equilibrio o puede ser una señal de ansiedad y fuente constante de estrés interno.

Además, cuando hay ansiedad crónica, el organismo lleva tiempo funcionando en modo emergencia y sobrecargándose; el hígado está gestionando niveles elevados de hormonas de estrés y neutralizando toxinas, el páncreas trabaja para compensar los desequilibrios metabólicos que el estrés genera, el sistema digestivo funciona en segundo plano, porque en modo supervivencia la digestión no es prioritaria.

Si la dieta es ultra procesada, de baja calidad, llena de compuestos que requieren aún más trabajo para ser metabolizados, la carga se acumula.

Y el círculo se perpetúa: el estrés daña la capacidad digestiva, y una digestión deficiente genera más estrés fisiológico.

Cuando la comida es una amenaza

Los piensos comerciales convencionales contienen compuestos que el organismo no reconoce como alimento; aditivos, conservantes, colorantes, potenciadores del sabor.

Dentro del cuerpo generan una respuesta del sistema inmune, porque el organismo los detecta como sustancias extrañas que hay que neutralizar.

A eso se suman las micotoxinas que proliferan en ingredientes como el maíz o ciertos cereales durante su almacenamiento. O las grasas oxidadas por contacto con el aire.



Y los productos de glicación avanzada (AGEs), compuestos que se forman cuando los alimentos se someten a altas temperaturas durante su fabricación, como ocurre en el proceso de extrusión de las croquetas. Estos compuestos se acumulan en los tejidos, generan inflamación e interfieren con el funcionamiento normal de las células.

Todo esto sobrecarga los órganos y el sistema digestivo en general, y con ello, se compromete el estado de salud general.

¡Porque todo está conectado!

Es lo que sucede con el **ácido del estómago**, el ácido clorhídrico. El estómago de un perro carnívoro (facultativo como es el perro) necesita un entorno muy ácido para descomponer las proteínas animales, activar las enzimas digestivas y eliminar los patógenos que llegan con la comida.

El estrés crónico inhibe directamente la producción de ácido gástrico, y cuando el ácido es insuficiente, las proteínas no se descomponen correctamente, los nutrientes no se absorben y los patógenos no se eliminan y pueden llegar vivos al intestino (uno de los motivos del sobrecrecimiento bacteriano).

Si además las paredes intestinales están dañadas, esas proteínas mal digeridas y esos patógenos pueden entrar al torrente sanguíneo. El sistema inmune responde. Se activa la inflamación.

***Un círculo que se retroalimenta:
el estrés reduce el ácido, la falta de ácido compromete la
digestión, la mala digestión daña el intestino, el intestino
dañado genera más inflamación, y la inflamación genera más
estrés.***



Por otro lado, un pienso convencional puede contener en torno a un 50% de carbohidratos, a veces más. Para un carnívoro eso tiene consecuencias metabólicas: picos de glucosa, respuesta insulínica elevada y, con el tiempo, potencial daño en la sensibilidad a la insulina.

Cuando la glucosa cae bruscamente tras un pico, el cuerpo lo interpreta como una amenaza al equilibrio interno y activa el eje del estrés.

Tu perro, sin que haya ocurrido nada en el entorno que lo justifique, está en un estado de alerta interna que se expresa en el exterior por ejemplo con irritabilidad, dificultad para calmarse, reactividad aumentada.

Esto puede ocurrir varias veces al día. Silenciosamente.



Un pienso seco tiene aproximadamente un 10% de humedad. La carne fresca, alrededor de un 70%.

Un perro alimentado con pienso seco necesita compensar esa falta de humedad bebiendo mucha más agua.

Muchos no lo hacen en cantidad suficiente, y la deshidratación crónica, aunque sea leve, es en sí misma un estresor fisiológico. Afecta a la función cerebral, la motilidad intestinal, la capacidad de eliminar toxinas y la lubricación de las articulaciones.

Un perro ligeramente deshidratado de forma crónica también lo expresará a través de su conducta. De nuevo, puede mostrarse irritable, con poca tolerancia a la frustración, con dificultad para calmarse. Señales que fácilmente se interpretan como problemas de comportamiento..... cuando puede ser, falta de agua.

En este tipo de dietas, algunos excesos son el problema, como el exceso de fibra fermentable, que produce sobre fermentación, gases y distensión abdominal.

Un exceso de grasas omega 6, presentes en muchos aceites vegetales y en proporciones desequilibradas en algunos piensos, tiene un efecto proinflamatorio. No son malas en sí mismas, son necesarias. El problema es cuando no están compensadas por suficientes omega 3.

Otra señal de ansiedad puede ser por falta de nutrientes. Las carencias nutricionales, aunque silenciosas, activan la señal de alarma.

Los aminoácidos son los precursores directos de los neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, la calma y la capacidad de gestionar el estrés. Sin ellos en las cantidades adecuadas, el sistema nervioso trabaja en condiciones de precariedad.

Otros ejemplos son las vitaminas del grupo B, los ácidos grasos esenciales, el magnesio, el zinc. Nutrientes cuya deficiencia se ha relacionado directamente con estados de ansiedad e irritabilidad. Su deficiencia puede venir de la dieta, o de un exceso de requerimiento, algo muy habitual en estados de ansiedad y estrés crónicos, que son muy demandantes de energía y otros nutrientes. O puede que el cuerpo no los pueda absorber, por todo lo que hemos ido viendo.





¿Por qué la alimentación natural tiene sentido?

- Reducir la carga tóxica de aditivos y otros compuestos.
- Proporcionar nutrientes en una forma que el organismo puede reconocer y utilizar.
- Estabilizar los niveles de glucosa.
- Aportar la humedad que el cuerpo necesita.
- Proporcionar nutrientes en una forma que el organismo puede reconocer y utilizar.
- Dejar de sobrecargar unos órganos que ya están trabajando al límite.

Es, en definitiva, dejar de enviar señales de alarma desde el plato. Esto no significa que el cambio de alimentación sea la solución a todo. Pero mientras la dieta siga siendo una fuente de estrés fisiológico constante, cualquier otra intervención tiene un techo muy bajo.

C) LOS TÓXICOS

Vivimos rodeados de tóxicos

No es una afirmación alarmista, ni eso hace necesariamente que estemos “intoxicados”.

Pero es una descripción bastante precisa de la realidad.

Los tóxicos están en el **aire, en el agua, en la comida, en los productos de higiene y limpieza, en los antiparasitarios y medicamentos, en los materiales de los juguetes, los comederos, la cama.**

Puede que ninguno de ellos, tomado de forma aislada, parezca un problema grave. Las cantidades son pequeñas y las regulaciones los permiten.

Quizás este es precisamente el problema: *El efecto cocktail*



Las normativas establecen límites para cada sustancia de forma individual. Lo que no se estudia suficientemente es qué ocurre cuando todos están presentes a la vez.

En la vida real no estamos expuestos a uno solo, sino a decenas, de forma simultánea y continua. Y la combinación de muchas pequeñas exposiciones puede tener efectos que ninguna de ellas tendría por sí sola.

Todo suma. Y en el caso de los tóxicos, todo resta

¿Tóxicos, dónde están en su día a día?

- **En la comida. Los pesticidas y herbicidas**, como el glifosato, presentes en ingredientes vegetales de los piensos comerciales. Su efecto sobre las bacterias intestinales beneficiosas está documentado. O las micotoxinas, presentes en cereales almacenados, Aditivos, emulsionantes, conservantes.
- **En el agua.** El cloro que se añade al agua corriente tiene un efecto bactericida que no distingue entre las bacterias del exterior y las de la microbiota intestinal. Otros contaminantes, como metales pesados o residuos de medicamentos, que pueden afectar al sistema nervioso y endocrino.
- **En los productos de uso habitual.** Ambientadores, velas sintéticas, perfumes, suavizantes, productos de limpieza. Muchos contienen compuestos volátiles que tu perro inhala de forma continua en espacios cerrados y que su piel absorbe.
- **En sus productos:** Champús, sprays, vacunas, antiparasitarios. Estos últimos merecen mención especial: están fabricados con neurotoxinas, diseñadas para afectar al sistema nervioso de los parásitos. En un organismo ya sobrecargado, esa carga adicional importa.
- **En sus objetos cotidianos.** Juguetes, comederos y bebederos de plástico que liberan partículas con el uso, o camas y otros textiles con retardantes de llama.
- **En el entorno electromagnético.** El sistema nervioso es, en esencia, eléctrico. Hay estudios que apuntan a que la exposición continua a campos electromagnéticos, wifi, bluetooth, dispositivos electrónicos, puede interferir con ese funcionamiento.
- **En el sonido y la luz, la contaminación acústica.** Los ruidos urbanos continuos, los electrodomésticos, la tv. Y la luz artificial, especialmente la luz azul de pantallas y LEDs, que interfiere con los ritmos circadianos y la producción de melatonina.

El sistema nervioso de tu perro procesa todo eso. Y ese procesamiento tiene un coste.

Antiparasitarios y vacunas; una conversación necesaria



Antiparasitarios se aplican de forma periódica y casi automática, a menudo sin valorar el riesgo real al que está expuesto el perro. Su aplicación frecuente y acumulada tiene un impacto que no siempre se tiene en cuenta.

Con las vacunas es parecido. Su utilidad para prevenir enfermedades graves está fuera de duda. Pero hay un debate creciente en el sector veterinario sobre si aplicar una vacuna a un perro con inmunidad suficiente no añade protección adicional, pero sí una carga al sistema inmune.

Por eso la conversación con tu veterinario para valorar vuestra situación individualmente es necesario.

Antes de seguir, observa:

- ✓ ¿De qué material son los comederos y bebederos de tu perro?
- ✓ ¿Usas ambientadores, velas aromáticas o productos de limpieza con fragancia fuerte en casa?
- ✓ ¿Aplicas antiparasitarios de forma rutinaria independientemente de la época del año o del riesgo real?
- ✓ ¿Has valorado con tu veterinario la inmunidad del perro antes de pautar la vacunación?
- ✓ ¿Tu perro pasa muchas horas en el interior con poca ventilación?
- ✓ ¿Duerme cerca de dispositivos electrónicos encendidos o de un router?
- ✓ ¿El entorno donde vive es ruidoso de forma habitual?
- ✓ ¿Hay luz artificial encendida en casa durante muchas horas, incluida la noche?

¡No te alarmes! Se trata de empezar a ver lo que quizás estaba ahí sin que le prestaras atención.

D) EL DOLOR

¿y si le duele..... la cabeza?



Es una pregunta que casi nadie se hace.

Durante mucho tiempo se asumió que los animales no sentían el dolor de la misma forma que nosotros.

No hace tanto, se operaba a perros sin anestesia. Se realizaban experimentos de una crueldad documentada, bajo la premisa de que su experiencia del dolor era diferente, menor, irrelevante.

Hoy sabemos que no es así. El sistema nervioso del perro es funcionalmente similar al nuestro. Las mismas vías, los mismos neurotransmisores, las mismas estructuras cerebrales implicadas en la percepción del dolor.

Lo que sentimos nosotros, lo sienten ellos.

Y sin embargo, seguimos sin planteárnoslo en el día a día.

Cuando a nosotros nos duele la cabeza, algo que todos experimentamos alguna vez, buscamos oscuridad, silencio, poder parar.

A un perro le puede doler la cabeza, pero no lo pensamos, no le damos opción. Y sin embargo, de alguna forma lo estará expresando....piénsalo.

El dolor en los perros es uno de los factores más infravalorados en la ansiedad crónica.

Y **SIEMPRE** va a estar presente

Dolor y ansiedad: carril de doble dirección

El dolor y la ansiedad no tienen una relación de causa y efecto simple. Se alimentan mutuamente, en los dos sentidos.

La ansiedad genera dolor. Los músculos en tensión crónica alteran la fascia, ese tejido conectivo que envuelve y conecta músculos, órganos y estructuras. Cuando la fascia pierde flexibilidad, aparecen compensaciones posturales, las articulaciones se desgastan de forma prematura, los tendones se sobrecargan. Lo que empezó como tensión muscular se convierte, con el tiempo, en dolor estructural real.

El dolor genera ansiedad. El sistema nervioso no distingue entre una amenaza externa y una señal de dolor interno. Ambas activan la misma alarma. Y cuando esa señal es crónica, el sistema se mantiene en alerta permanente.

Un perro con dolor crónico es, por definición, un perro ansioso. Aunque no lo parezca.

El dolor que no se ve

Hay una inflamación silenciosa, crónica, por debajo del umbral del dolor consciente. No hace que se queje, ni aparece en una revisión básica. Pero el sistema nervioso la percibe y la registra de **forma continua como una amenaza al equilibrio del organismo** y se vuelve más sensible.

Esto tiene una consecuencia importante: el umbral de dolor baja, y se pueden interpretar de forma exagerada los estímulos dolorosos y como dolorosos estímulos que no lo son, como una caricia o el roce del arnés. A esto se le llama sensibilización central, dolor neuropático.

Este tipo de dolor en humanos se describe con hormigueo, quemazón, entumecimiento.....eso mismo pueden sentir los perros

El dolor visceral y la neuroinflamación

Cuando el intestino está inflamado, cuando las mucosas están irritadas, cuando los órganos trabajan en condiciones de estrés crónico, generan señales de malestar que viajan a través del sistema nervioso. No siempre se perciben como dolor. A veces se expresan como inquietud difusa, incomodidad que el perro no puede localizar ni comunicar.

Y cuando la inflamación sostenida llega al cerebro, activa la microglía, las células que protegen y nutren las neuronas. En condiciones normales esa respuesta es puntual. Cuando se cronifica, altera la comunicación neuronal, reduce la serotonina, amplifica las señales de amenaza.

Un cerebro inflamado percibe el mundo como más amenazante de lo que realmente es.

El dolor que provocamos sin intención

Un collar que transmite la tensión de la correa directamente sobre las vértebras cervicales. Tirones repetidos que generan microtraumatismos acumulados. Un arnés mal ajustado que comprime el movimiento natural de los hombros.

Los suelos deslizantes de nuestras casas generan una tensión muscular constante. El cuerpo trabaja de forma continua para compensar la falta de tracción.

Las actividades repetitivas de alta intensidad, lanzar la pelota decenas de veces, carreras en línea recta a máxima velocidad, generan microlesiones que se acumulan. No duelen de forma aguda. Pero van dejando su huella.

Y en el otro extremo, el sedentarismo. Un cuerpo que no se mueve pierde masa muscular y flexibilidad. Los músculos se acortan y endurecen. Las articulaciones pierden rango de movimiento. Un cuerpo rígido es un cuerpo que duele con menos provocación.

¿Por qué el dolor no siempre se ve?

El cuerpo no oculta el dolor, trata de evitarlo y lo compensa. Se adapta, se reorganiza, busca la forma de seguir funcionando. Por eso es tan difícil verlo.

A eso se suma que **no tenemos el ojo entrenado**. Si entiendes cómo ha de ser el movimiento de un perro, puedes verlo en la calle. Es una lectura que se aprende y que marca una diferencia enorme.

Por otro lado, en situaciones de estrés agudo, como en la consulta veterinaria, el sistema nervioso pone el dolor en segundo plano. La supervivencia tiene prioridad. El perro puede parecer menos afectado de lo que está. Eso no significa que el dolor no exista.

Hay señales sutiles que merece la pena aprender a leer: asimetría al sentarse, rigidez al levantarse, evitar que le toquen ciertas zonas, dejar de hacer cosas que antes hacía sin problema, irritabilidad al contacto. Todas son pistas. Y cuando aparecen junto con signos de ansiedad, el dolor se tiene que buscar de forma activa.

Antes de seguir, observa:

- ✓ ¿Cómo camina tu perro? ¿Su paso es simétrico y fluido?
- ✓ ¿Cómo se sienta? ¿Con ambas patas recogidas de forma simétrica o tiende a dejar una ladeada?
- ✓ ¿Cómo se levanta por las mañanas? ¿Con facilidad o con rigidez?
- ✓ ¿Hay zonas de su cuerpo que evita que le toquen?
- ✓ ¿Ha dejado de hacer algo que antes hacía sin problema?
- ✓ ¿Usa collar con correa? ¿Con qué frecuencia hay tirones?
- ✓ ¿El suelo de tu casa es deslizante?
- ✓ ¿Tiene espacio y oportunidades para moverse de forma natural, a su ritmo?

Si varias de estas preguntas te han hecho pensar, el dolor puede estar jugando un papel en lo que estás viendo. Especialmente si llevas tiempo trabajando otros aspectos sin ver los resultados que esperabas.

E) GENÉTICA Y EXPERIENCIAS TEMPRANAS

Hay perros que llegan al mundo con el vaso ya medio lleno.

No es determinismo ni una condena. Es un punto de partida diferente que conviene entender, porque cambia la forma en que nos relacionamos con ese perro y lo que podemos esperar del proceso.

Las primeras semanas

El sistema nervioso de un cachorro está en plena formación. Las experiencias de ese periodo dejan una huella que no se borra fácilmente.

Una separación demasiado temprana de la madre. Una cría en condiciones de estrés.

Deficiencias nutricionales en esas primeras semanas, cuando el organismo está construyendo sus estructuras más básicas. Infecciones o tratamientos médicos intensivos.

Todo eso influye en cómo se configura ese sistema nervioso para el resto de la vida.

Lo que ocurre antes de nacer

El estrés de la madre durante la gestación no se queda en ella.

Las hormonas del estrés atraviesan la barrera placentaria y llegan al feto. Un cachorro que se desarrolla en un entorno de estrés materno nace con un sistema nervioso que ya ha estado expuesto a niveles elevados de cortisol.

Un sistema que, desde sus primeros días, ha aprendido que el mundo es un lugar amenazante.



Raza y genética

Hay predisposiciones genéticas documentadas hacia determinados perfiles de respuesta al estrés. Algunas razas tienen umbrales de activación más bajos, sistemas nerviosos más reactivos, mayor sensibilidad a los estímulos. No es un defecto. Es parte de lo que son. Pero en un entorno que no lo tiene en cuenta, puede convertirse en una fuente constante de sobrecarga.

Conocer el punto de partida de tu perro no cambia lo que es posible. Cambia cómo acompañas el proceso.



Antes de seguir, observa:

- ✓ ¿Sabes algo de las condiciones en las que nació tu perro?
- ✓
✓ ¿Fue separado de su madre antes de las ocho semanas?
- ✓ ¿Tuvo infecciones o tratamientos médicos en sus primeras semanas de vida?

¿Es de una raza con predisposición conocida a la reactividad o la ansiedad?
- ✓ ¿Hay conductas que parecen estar ahí desde siempre, desde que llegó, sin que ninguna experiencia concreta las explique?

Si has respondido sí a varias de estas preguntas, el punto de partida de tu perro puede ser parte del puzzle. No el único factor, pero sí uno que merece tenerse en cuenta.

F) FACTORES EDUCATIVOS Y VÍNCULO

La ansiedad se puede cronificar a partir de cómo es la convivencia cada día. De cómo son las relaciones. De lo que el perro aprende sobre el mundo a través de las personas con las que vive y del entorno en el que se mueve.

El cerebro “predictor”

El sistema nervioso de tu perro está trabajando constantemente. Recibe información del entorno, la procesa, evalúa si lo que detecta es seguro o no, y aprende de cada experiencia para anticipar mejor la siguiente.

Cuando ese mapa se construye bien, el entorno se vuelve familiar y predecible.

El perro puede explorar, relacionarse, descansar.

Cuando no se puede construir bien, el entorno permanece incierto.

Y la incertidumbre sostenida es, para el sistema nervioso, una amenaza permanente.

Imprevisibilidad e incoherencia

Uno de los factores más documentados en la generación de ansiedad es la **imprevisibilidad**. Cuando el entorno no se puede anticipar, el sistema nervioso no puede relajarse.

En la convivencia cotidiana, la imprevisibilidad muchas veces tiene una causa concreta: **la incoherencia**.

Hoy puede subir al sofá. Mañana no. Esta mañana su nombre suena con cariño. Esta tarde, con el mismo nombre, viene la reprimenda. Un miembro de la familia le permite algo que otro corrige sistemáticamente.

Lo que experimenta es que las mismas acciones producen resultados distintos según el momento. Que el mapa que está intentando construir no se sostiene porque las reglas cambian.

La incoherencia genera imprevisibilidad. Y un entorno imprevisible es, para el sistema nervioso, un entorno que no es seguro.

Agencia: necesidad biológica

Poder actuar sobre el entorno, tomar decisiones, influir en lo que ocurre, no es un lujo. Es una necesidad del sistema nervioso. Cuando un organismo percibe que no tiene control sobre lo que le rodea, la alarma se activa.

En la vida cotidiana de un perro doméstico, la falta de agencia es estructural. La correa impide que responda a lo que su sistema nervioso le pide: parar, evaluar, alejarse, investigar. Las normas de convivencia acumulan restricciones que el perro no puede comprender ni anticipar.

Ninguna de esas restricciones es necesariamente incorrecta. Muchas son inevitables. El problema es su acumulación sin contrapeso: sin momentos en los que el perro pueda tomar decisiones reales, leer su entorno a su ritmo, elegir acercarse o alejarse.

Un organismo al que se le niega sistemáticamente la posibilidad de actuar sobre su entorno desarrolla indefensión aprendida. Deja de intentarlo porque ha aprendido que no sirve de nada.



Cuando la comunicación no funciona

El perro comunica principalmente a través del cuerpo. Bostezos, lamidos de hocico, desvío de la mirada, cambios posturales, tensión muscular. Señales sutiles que la mayoría de los humanos no comprende.

Cuando esas señales no son respondidas, ocurren dos cosas. La situación que las generó no se resuelve. Y el perro aprende que comunicar no sirve de nada. Un perro que ha aprendido eso deja de emitir señales sutiles. Y entonces lo que vemos es un perro que "de repente" reacciona de forma intensa, sin previo aviso. Cuando en realidad los avisos estuvieron ahí durante mucho tiempo.

Hay un escenario todavía más problemático: el perro al que se le impide comunicar. Al que se le corrige cuando gruñe, cuando se aparta, cuando emite cualquier señal que el humano interpreta como conducta indeseable.

Un gruñido es información. Inhibirlo no elimina lo que lo genera. Solo elimina el aviso. Y un perro sin avisos no es un perro más tranquilo. Es un perro más ansioso.



El vínculo como base

Hay perros que cuando se enfrentan a algo incierto buscan la mirada de su persona de referencia. Para recibir información sobre la situación. O se mueve hacia ti cuando no siente seguridad.

Pero hay perros que no lo hacen. Han aprendido que esa mirada no les da información útil. Que la persona de referencia es también una fuente de imprevisibilidad.

Ese perro no se siente acompañado. Para un animal social que ha co-evolucionado con el humano durante miles de años, esto es en sí mismo una fuente de ansiedad.

El vínculo no se construye con técnicas ni con sesiones de entrenamiento. Se construye en los momentos cotidianos, siendo predecibles, respondiendo a sus señales, dando tiempo, permitiendo explorar, aprender, decidir, dejando ser ellos mismos.

**Y la buena noticia es que el vínculo puede cambiar. No es fijo.
Se reconstruye en cada interacción.**

Antes de seguir, observa:

- ✓ ¿Las normas en tu casa son coherentes y constantes, o cambian según el momento o la persona?
- ✓ ¿Hay personas en casa que interactúan con él de formas muy diferentes entre sí?
- ✓ ¿Tu perro tiene alguna capacidad de elegir en su día a día?
- ✓ ¿Le permites comunicar, incluidas las señales que pueden resultar incómodas?
- ✓ ¿Reconoces sus señales de incomodidad más allá de las reacciones obvias?
- ✓ Cuando se enfrenta a algo incierto, ¿te busca con la mirada? ¿Y qué encuentra cuando lo hace?
- ✓ ¿Tiene momentos en los que puede moverse, explorar y tomar decisiones a su ritmo?

G) EL TRAUMA

Hay perros que han vivido algo que los ha cambiado. No siempre se sabe qué. No siempre hay un momento identificable, una historia conocida, un evento que explique lo que se ve. A veces se intuye. A veces llega un perro adoptado con una historia desconocida y lo único que se sabe es que algo, en algún momento, dejó una huella que todavía está ahí.

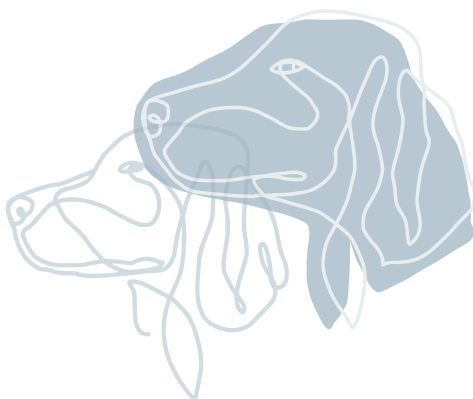
¿Cómo se vive el trauma en el cuerpo?

El trauma ocurre cuando el ciclo de activación y recuperación no puede completarse.

Cuando la experiencia es tan intensa, tan abrumadora, tan superior a los recursos que el sistema tiene en ese momento para gestionarla, que la respuesta de emergencia se activa pero no puede apagarse. El sistema nervioso queda atrapado. No puede procesar lo que ha ocurrido y volver al equilibrio.

No se trata de si la experiencia fue objetivamente grave o no. Se trata de si el sistema nervioso de ese perro, en ese momento, con los recursos que tenía, pudo gestionarla.

El mismo evento puede ser traumático para un perro y no serlo para otro.



El perro “congelado”

Una de las respuestas más frecuentemente malinterpretadas es la “congelación”. Una de esas respuestas del estrés al lado opuesto de la activación en movimiento.

Un perro en congelación puede parecer tranquilo, dócil, incluso apático. No reacciona, no ladra, no huye. Y eso se interpreta con frecuencia como que el perro está bien o se está adaptando.

Pero por dentro, ese perro está en uno de los estados de mayor activación que el sistema nervioso puede alcanzar.

La congelación no es calma

Es un sistema tan desbordado que ha pasado más allá de la lucha y la huida, a un estado de inmovilidad de último recurso.

El origen del trauma

Cuando pensamos en trauma tendemos a imaginar un evento único y dramático. Pero muchas veces no lo es.

El trauma puede ser el resultado de una acumulación. Experiencias aversivas repetidas que individualmente no parecen graves, pero que juntas van desbordando progresivamente la capacidad del sistema para recuperarse. Un entorno impredecible mantenido en el tiempo, normas incoherentes, señales ignoradas sistemáticamente. Todo eso puede generar un estado de trauma acumulativo aunque nunca haya ocurrido nada que desde fuera parezca especialmente grave.

Este tipo de trauma es el más difícil de identificar. No hay un evento al que señalar.



La memoria que vive en el cuerpo

El trauma no se almacena como un recuerdo narrativo. Se almacena en el cuerpo, en el sistema nervioso, en forma de respuestas automáticas que se activan antes de cualquier procesamiento consciente.

Un olor, un sonido, un movimiento, una persona con determinadas características físicas. Cualquiera de estas cosas puede activar la respuesta de emergencia completa, sin que haya ninguna amenaza real presente.

Esto explica esas reacciones que parecen salidas de la nada. Esos perros que se descompensan ante estímulos que aparentemente no tienen nada de especial.

Por eso el trauma no se resuelve con habituación ni con contracondicionamiento.

No se puede razonar con un sistema nervioso que responde desde un lugar anterior a cualquier razonamiento.

Trauma y adopción

Un perro recién adoptado que llega tranquilo, dócil, sin reacciones aparentes, genera con frecuencia una interpretación: el perro está bien, se está adaptando.

Pero esa tranquilidad puede ser congelación.

Y entonces, días o semanas después, algo cambia. Aparece la reactividad, la destructividad, la ansiedad por separación. Y el tutor no entiende qué ha pasado.

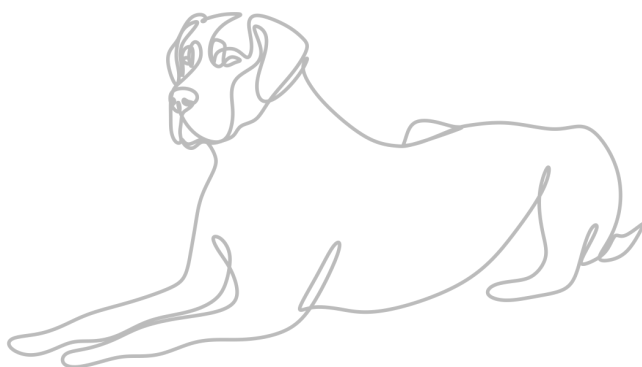
Lo que ha pasado es que el sistema nervioso ha salido de la congelación. Ha empezado a sentirse lo suficientemente seguro como para dejar de estar paralizado. Y al salir, toda la activación contenida empieza a expresarse.

Paradójicamente, ese momento en que el perro empieza a mostrar conductas difíciles puede ser una señal de que está empezando a confiar. No es un retroceso. Es el principio real del proceso.

Antes de seguir, observa:

- ✓ ¿Sabes algo de la historia de tu perro antes de llegar contigo?
- ✓ ¿Hubo algún evento en su vida que pudieras identificar como especialmente intenso o aversivo?
- ✓ ¿Hay situaciones cotidianas que generan una reacción completamente desproporcionada sin causa aparente?
- ✓ ¿Hay estímulos concretos ante los que reacciona de forma consistente aunque no haya ninguna amenaza obvia?
- ✓ ¿Si es adoptado, estuvo muy tranquilo al principio y después empezaron a aparecer conductas que no esperabas?
- ✓ ¿Hay momentos en los que parece desconectado, ausente, como si no estuviera del todo presente?

Las respuestas no son un diagnóstico. Pero pueden ayudarte a entender algo que quizás llevabas tiempo intentando explicar sin encontrar las palabras.



H) CAUSAS ORGÁNICAS

Hay enfermedades y disfunciones orgánicas que generan ansiedad como uno de sus síntomas principales. No como efecto secundario menor. Y cuando están presentes, ninguna otra intervención va a tener el efecto esperado si no se detectan y se abordan.

El mecanismo es siempre el mismo: cualquier disfunción que altere el equilibrio interno es una fuente de señales de amenaza para el sistema nervioso. No hace falta que produzca dolor obvio. Basta con que el organismo detecte que algo no funciona como debería. Algunas de las condiciones más documentadas:

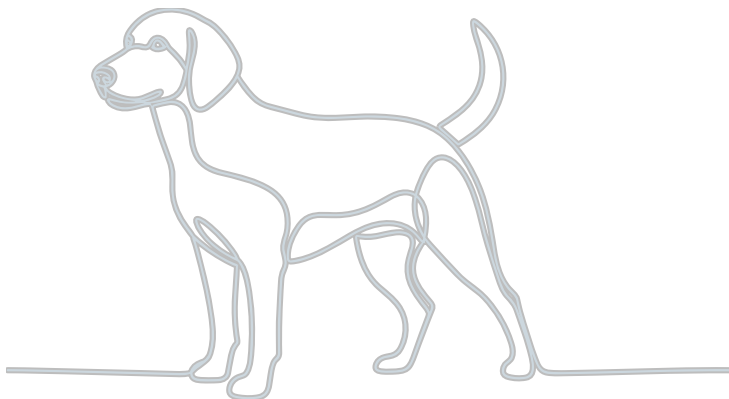
- **Las disfunciones tiroideas.** El hipotiroidismo se asocia con ansiedad, agresividad inexplicable e intolerancia al estrés. El hipertiroidismo genera hiperactividad y un estado de activación que puede confundirse con ansiedad conductual.
- **La epilepsia.** Los perros epilépticos muestran con frecuencia mayor ansiedad entre episodios. Y el estrés puede actuar como desencadenante de las crisis.
- **Cushing y Addison.** Ambas afectan al eje del estrés y a la producción de cortisol. En los dos casos, el comportamiento mejora significativamente cuando la causa se trata.
- **La disfunción cognitiva canina.** En perros mayores, la desorientación y la confusión generan inseguridad. La inseguridad genera ansiedad.
- **La pérdida sensorial.** Un perro que pierde visión o audición de forma gradual tiene un mapa del mundo cada vez más incierto. Y la incertidumbre sostenida alimenta la ansiedad.
- **Los procesos inflamatorios crónicos.** Alergias, enfermedades autoinmunes, inflamación intestinal. Todos cursan con moléculas inflamatorias que afectan directamente al cerebro y al sistema nervioso.

Si hay cambios de comportamiento que no encuentran explicación en otras causas, o que aparecen de forma relativamente brusca, **hay que llevar esa información al veterinario.**

Antes de seguir, observa:

- ✓ ¿Tu perro tiene algún diagnóstico veterinario conocido que pueda relacionarse con lo que has leído?
- ✓ ¿Hay síntomas físicos que acompañan a los de ansiedad? Cambios de peso, alteraciones en el pelaje, intolerancia al ejercicio, sed o apetito excesivos, confusión o desorientación
- ✓ ¿Es un perro mayor con cambios de comportamiento recientes?
- ✓ ¿Cuándo fue su última revisión completa? ¿Se han realizado analíticas?

Si varias de estas preguntas te han hecho pensar, lleva esa información a tu veterinario. Como parte de esa conversación más completa que tu perro merece.



EL MAPA DE LA ANSIEDAD

Antes de seguir, una pausa

Lo que viene ahora es un cuestionario por áreas. Es una herramienta para ayudarte a ver con más claridad qué factores causantes de ansiedad están más presentes en la vida de tu perro.

En consulta, una de las cosas que más me ocurre es que la gente omite información sin darse cuenta. No porque no quiera contarla, sino porque no le ha dado importancia.

Esos detalles que pueden parecer irrelevantes son muchas veces los que completan el puzzle.

Por eso te pido que respondas con lo que realmente observas, no con lo que crees que debería ser. Un sí no significa que haya un problema grave. Significa que hay algo que merece atención.



1 – INTESTINO Y MICROBIOTA

- Sus heces son frecuentemente blandas, con moco, irregulares o con variaciones de consistencia
- Ha tenido episodios de diarrea en el último mes
- Ves restos de comida sin digerir en sus heces
- Tiene gases frecuentes o el abdomen visiblemente hinchado
- Tiene mal aliento de forma habitual
- Vomita con frecuencia sin causa aparente
- Come hierba regularmente
- Ha tenido episodios de reflujo, arcadas o deglución repetida
- Come heces propias, de otros perros o animales
- Ha tomado antibióticos en el último año
- Recibe antiparasitarios internos de forma rutinaria sin valorar el riesgo real
- Tiene problemas de piel recurrentes, picores o alergias
- Ha tenido infecciones de oído repetidas
- Come siempre lo mismo, sin variedad de ingredientes
- Su dieta base es un pienso seco procesado
- Fue separado de su madre antes de las ocho semanas
- Tuvo infecciones o tratamientos médicos en sus primeras semanas de vida
- Ha habido periodos en los que ha dejado de comer sin causa aparente
- Tiene tendencia a comer objetos no comestibles, tierra, piedras, plásticos



2 – ALIMENTACIÓN

- Desconoces qué ingredientes componen la dieta de tu perro
- Entre los tres primeros ingredientes de su alimento hay cereales, harinas o subproductos
- Su alimento contiene una lista larga de aditivos, conservantes o colorantes
- Come a horas muy irregulares o sin una rutina establecida
- Parece especialmente irritable o inquieto cerca de la hora de comer o justo después
- Se lanza sobre la comida de forma compulsiva o come muy rápido
- Pide comida con insistencia aunque acabe de comer
- Bebe cantidades de agua llamativamente grandes
- Apenas bebe agua de forma espontánea
- Ha tenido episodios de vómito de bilis, especialmente por la mañana antes de comer
- Tiene sobrepeso visible
- Está por debajo de su peso ideal
- Es un cachorro que está creciendo de forma muy rápida
- Ha habido cambios recientes en su dieta que hayan coincidido con cambios en su comportamiento
- Su dieta carece de variedad de proteínas o ingredientes frescos
- Come muy tarde por la noche, cerca de la hora de dormir



3 – TÓXICOS

- Usas ambientadores, velas aromáticas o sprays con fragancia en casa de forma habitual
- Los productos de limpieza que usas tienen fragancias intensas
- El suavizante de ropa que usas tiene olor fuerte
- Sus comederos y bebederos son de plástico
- Sus juguetes son de plástico blando o vinilo
- Duerme cerca de un router, televisor u otros dispositivos electrónicos encendidos
- Pasa muchas horas en espacios cerrados con poca ventilación
- Vive en un entorno urbano con mucho tráfico o ruido constante
- Hay luz artificial encendida en casa durante muchas horas incluida la noche
- Recibe antiparasitarios externos de forma rutinaria independientemente del riesgo real
- Su pienso contiene cereales que probablemente procedan de cultivos con pesticidas
- El agua que bebe es de grifo sin filtrar
- Ha recibido varias vacunas en el último año sin haber valorado si era necesario
- Toma alguna medicación de forma continuada
- Ha habido un cambio en su comportamiento tras una vacunación o tratamiento antiparasitario
- Usa productos de higiene con fragancia directamente sobre su piel o pelo
- Sus camas o textiles son sintéticos con tratamientos químicos
- El entorno donde vive tiene exposición frecuente a zonas tratadas con herbicidas o pesticidas



4 – DOLOR

- Se sienta de forma asimétrica, dejando una pata ladeada con frecuencia
- Se tumba siempre del mismo lado sin variar
- Le cuesta levantarse por las mañanas o después de un descanso largo
- Camina con rigidez, especialmente al inicio del movimiento
- Ha dejado de hacer algo que antes hacía con facilidad: subir escaleras, saltar al sofá, girar hacia un lado
- Evita que le toquen alguna zona concreta del cuerpo
- Reacciona de forma desproporcionada cuando le tocas la cabeza, el cuello, la zona lumbar o las patas
- Cruza las patas delanteras cuando está tumbado
- Tiene la cabeza habitualmente baja o el lomo ligeramente encorvado
- Sus músculos del cuello o los hombros parecen más desarrollados que los de la parte trasera
- Tiene la musculatura de los cuartos traseros menos desarrollada de lo que cabría esperar
- Usa collar con correa con tirones frecuentes
- El suelo de tu casa es deslizante en las zonas donde más se mueve
- Realiza actividades de lanzamiento repetitivo de forma frecuente e intensa
- Ha tenido alguna lesión, operación o traumatismo en el pasado
- Es de una raza con predisposición conocida a problemas articulares o de columna
- Ha aumentado su irritabilidad o reactividad de forma gradual sin causa aparente
- Tiene dificultad para que le pongan el arnés, se tensa o intenta evitarlo
- Jadea en momentos en los que no hace calor ni ha hecho ejercicio intenso
- Duerme de forma interrumpida durante la noche, se levanta o cambia de postura constantemente

5 — FACTORES EDUCATIVOS Y VÍNCULO

- Las normas en tu casa son inconsistentes o cambian según el momento o la persona
- Hay personas en casa que interactúan con él de formas muy diferentes entre sí
- Tiene dificultad para quedarse solo aunque sea por periodos cortos
- Tienes tendencia a tirar de la correa cuando quiere olfatear o explorar
- Le corriges cuando gruñe o emite señales de incomodidad
- Hay situaciones cotidianas que le generan una reacción que te parece desproporcionada
- Se queda pegado a ti constantemente sin poder separarse
- Por el contrario evita el contacto o se muestra indiferente hacia ti
- Ladra de manera insistente y repetitiva en situaciones cotidianas
- Tiene respuestas reactivas hacia otros perros, personas, vehículos o sonidos
- Le falta espacio propio donde pueda retirarse cuando lo necesita
- Esos espacios de descanso no son respetados por todos en casa
- Tiene pocas oportunidades de tomar decisiones propias durante el día
- Los paseos siguen siempre la misma ruta y el mismo ritmo sin variación
- Hay poca estimulación o enriquecimiento en su día a día
- Muestra conductas repetitivas o estereotipadas fuera de contexto



6 – TRAUMA

- Desconoces la historia de tu perro antes de llegar contigo
- Fue adoptado o tuvo una historia de vida complicada antes de estar contigo
- Hubo algún evento en su vida que pudieras identificar como especialmente intenso o aversivo
- Hay estímulos concretos ante los que reacciona de forma consistente y desproporcionada sin causa aparente
- Si es adoptado, estuvo muy tranquilo al principio y después empezaron a aparecer conductas que no esperabas
- Hay momentos en los que parece desconectado, ausente, como si no estuviera del todo presente
- Se queda paralizado en algunas situaciones en lugar de reaccionar activamente
- Le cuesta recuperarse emocionalmente después de una situación que le ha afectado
- Hay conductas que realiza de forma repetitiva y que parecen fuera de contexto
- Reacciona de forma intensa ante situaciones que para otros perros parecen neutras
- Tiene dificultad para conectar socialmente con personas o con otros perros
- Alterna de forma brusca entre buscar contacto y rechazarlo
- Ha habido en su vida periodos de negligencia, maltrato o estancia prolongada en refugio



7 – CAUSAS ORGÁNICAS

- Lleva más de un año sin una revisión veterinaria completa
- No se han realizado analíticas que incluyan perfil tiroideo en los últimos dos años
- Es un perro de edad avanzada que ha empezado a mostrar cambios de comportamiento recientes
- Se desorienta en espacios conocidos o parece confuso en algunas situaciones
- Ha cambiado su patrón de sueño, duerme de día y está inquieto de noche
- Tiene sed o apetito excesivos sin causa aparente
- Ha perdido o ganado peso sin cambios en la dieta
- Tiene intolerancia al ejercicio, se cansa antes de lo habitual
- Ha aparecido irritabilidad o agresividad de forma relativamente brusca sin causa relacional aparente
- Es de una raza con predisposición conocida a problemas hormonales o neurológicos
- Ha habido cambios en su pelaje, piel o pigmentación sin causa aparente
- Tiene episodios que podrían describirse como ausencias, miradas al vacío o movimientos involuntarios
- Ha cambiado su forma de ladrar o vocalizar sin motivo claro

COMO LEER EL CUESTIONARIO

No sumes puntos. Lo que buscas son patrones.

¿Hay un área donde se concentran muchos “SI”? Esa merece atención prioritaria.

¿Hay una donde los “SI” son pocos pero sabes que es relevante? Esa merece atención aunque no sea obvia.

¿Hay un área donde puedes actuar de forma inmediata, sin recursos especiales? Esa puede ser tu punto de entrada.

No se trata de resolver todas las áreas a la vez. Sino de encontrar el eslabón más débil. El que haga que todo lo demás empiece a moverse.



TU HOJA DE RUTA

Has llegado hasta aquí con algo que no tenías al principio.

Un mapa.

Sabes reconocer la ansiedad. Sabes que no es el problema sino la señal. Sabes que tiene causas, que casi nunca es una sola, y que se acumulan en el tiempo.

Ahora viene la pregunta que importa: ¿qué hago con todo esto?

Los pilares de la salud

Hay un concepto que se utiliza cada vez más en salud, y que encaja perfectamente con lo que hemos visto. Los pilares que sostienen el equilibrio del organismo son básicamente tres: el movimiento, el descanso y la alimentación. Cuando uno se tambalea, los otros se resienten.

Cuando varios fallan a la vez, el sistema colapsa.

En la ansiedad crónica casi siempre están los tres comprometidos. Y el abordaje, por tanto, tiene que contemplarlos todos. No de golpe, no de forma perfecta desde el primer día. Pero con dirección.

No hay protocolos, hay rutas

La respuesta no es un protocolo.

No existe un protocolo que funcione igual para todos los perros, porque no hay dos perros iguales, ni dos historias iguales, ni dos contextos iguales.

Lo que existe es un proceso, un método

Con pasos que tienen una lógica. Con una dirección clara aunque el camino no sea recto.

- ✓ ENFOCA — Encuentra por dónde empezar.
- ✓ REDUCE — Deja de añadir carga al sistema.
- ✓ SUMA — Añade lo que nutre y restaura.
- ✓ ACOMPAÑA — Sostén el proceso sabie

✓ ENFOCA



Decide por dónde empezar

Tienes un mapa. Ahora necesitas una entrada.

No todas las puertas están igual de abiertas. Algunas causas que has identificado serán más evidentes que otras. Algunas estarán más a tu alcance. Algunas, si las tocas, moverán más cosas que otras.

Encuentra el eslabón más débil

Imagina la ansiedad de tu perro como una cadena. Cada causa que has identificado es un eslabón. Algunos son grandes y llevan mucho tiempo tensos. Otros son más pequeños pero están en una posición que tensa todo lo demás.

La estrategia no es atacar todos los eslabones a la vez. Es encontrar el más débil, el que puedes soltar con más facilidad, y empezar por ahí.

Cuando un eslabón cede, la cadena entera pierde tensión. Y lo que antes parecía imposible de mover empieza a moverse.

¿Cómo identificarlo?

Vuelve al cuestionario del Bloque 2. Repásalo con lo que sabes ahora y hazte estas tres preguntas:

- ¿Hay alguna área donde se concentran muchos síes? Esa merece atención prioritaria.
- ¿Hay alguna área sobre la que puedas actuar de forma inmediata, sin recursos especiales, sin ayuda externa? Esa puede ser tu punto de entrada.
- ¿Hay alguna área que, si estuviera presente, explicaría gran parte de lo que has observado? Esa merece una conversación con tu veterinario.

No busques el orden perfecto. No existe.

Busca el primer paso posible. Porque el primer paso es el que hace que todo lo demás empiece a moverse.

Priorizar no significa ignorar el resto

Significa elegir dónde poner el foco primero mientras mantienes una mirada sobre el conjunto.

Y a veces el eslabón más débil no es el más obvio.

No es el que grita más fuerte. A veces es el más silencioso, el que lleva tanto tiempo ahí que ya forma parte del paisaje.

El mapa no es estático. Es un documento vivo. A medida que introduces cambios, aparecen cosas que antes no se veían. Y el siguiente eslabón se hace visible.

REDUCE

Deja de añadir “carga”

Se tiende a pensar que para ayudar hay que añadir. Suplementos, técnicas, actividades, ingredientes nuevos en la comida.

Pero hay una pregunta más importante.

¿Qué está cargando al sistema de tu perro que puedes retirar o reducir?

Porque mientras haya factores activos que siguen llenando el vaso, cualquier cosa que añadas puede saturar. Es como intentar secar el suelo con una fregona mientras el grifo sigue abierto.

Primero, cierra el grifo.



El paseo: más no siempre es mejor

Empezamos por aquí porque es uno de los puntos más contraintuitivos.

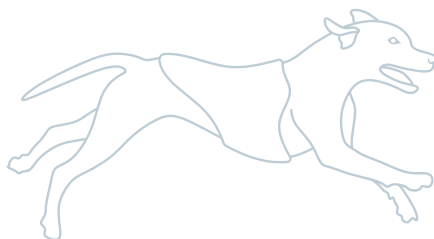
El paseo es necesario. Pero el tipo de paseo, su duración, su intensidad y su frecuencia pueden estar añadiendo carga en lugar de aliviarla.

Un perro con ansiedad crónica tiene el nivel basal de activación ya alto. Añadir más activación sin suficiente recuperación entre medias puede ser demasiado. Los paseos muy largos, las carreras intensas, los encuentros con muchos estímulos seguidos, pueden dejar al sistema nervioso en un estado de sobreactivación: el perro que muerde la correa, que ladra en bucle, que gira sobre sí mismo, que no puede parar.

Cuando eso ocurre, es momento de terminar el paseo. Y de tomar nota de cuánto tiempo tardó en aparecer, porque eso te dice cuál es el umbral actual de tu perro.

En el otro extremo está el perro que se bloquea y no quiere caminar. Que se para, que no avanza. Puede ser dolor físico, sobreestimulación, o que no tiene ningún tipo de control sobre lo que le rodea. Forzarle a continuar en ese estado no es ayudarle. Es añadir más carga.

Lo que buscamos no es cansar al perro. Es encontrar el tipo y la dosis de paseo que activa sin sobrecargar.



La carga tóxica

Es la más accesible y la que produce cambios más rápidos porque es continua.

Revisa los productos que usas en casa: ambientadores, velas sintéticas, suavizantes con fragancia intensa, productos de limpieza. Sustitúyelos por alternativas sin fragancia o reduce su uso. Airea la casa de forma regular, especialmente después de limpiar o cocinar.

Revisa sus objetos cotidianos: comederos y bebederos de plástico, juguetes de vinilo, camas con materiales sintéticos. No hace falta cambiarlo todo a la vez. Empieza por lo que usa más horas al día.

Revisa los accesorios que lleva puestos. Una placa metálica que tintinea con cada movimiento genera un ruido constante que su sistema auditivo procesa de forma continua. Sustitúyela por una de silicona. Revisa si lleva collar todo el tiempo, incluso en casa. Dejarlo sin collar en el hogar es un alivio inmediato para la zona cervical y para el sistema nervioso.

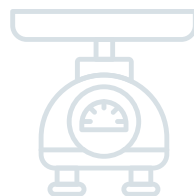
Revisa la exposición electromagnética. Aleja su zona de descanso del router, enchufes, teléfono móvil o televisor.

La carga física

Revisa las actividades de su rutina. Los juegos de lanzamiento repetitivo, el running de varios kilómetros, los deportes con mucha exigencia física, generan microlesiones que se acumulan. No significa eliminarlas necesariamente. Significa evaluar si la dosis es la adecuada para el estado actual de tu perro.

Revisa el equipamiento. Un arnés que bloquea el movimiento de los hombros, una correa sujeta al hocico o al pecho, un collar con tirones frecuentes. Todo eso genera tensión física acumulada. Hay alternativas que permiten el movimiento natural sin esa presión constante.

Revisa las superficies. Si el suelo es deslizante en las zonas donde más se mueve, poner alfombras o runners es un cambio pequeño con impacto real en la tensión muscular acumulada.



La carga nerviosa y social

Revisa las situaciones que de forma regular exponen a tu perro a más estimulación de la que puede gestionar. Los encuentros forzados con otros perros, las situaciones sociales en las que no puede regular su distancia, las visitas frecuentes de personas desconocidas. En una primera fase, reducir esa exposición no es evitar el problema. Es dejar de añadir carga mientras el sistema no tenga más recursos para gestionarla.

Revisa si hay suficientes espacios de descanso real entre actividades. Pasar de un paseo a visitas, a juego, a entrenamiento sin pausas no da al sistema nervioso el tiempo que necesita para recuperarse. Las pausas no son tiempo perdido. Son parte del proceso.

La carga invisible: la incoherencia

Las normas que cambian, las rutinas que varían sin aviso, las interacciones impredecibles. Cada fuente de incertidumbre es agua en el vaso.

Revisar la coherencia del entorno no significa rigidez. Significa que las cosas importantes sean predecibles. Que el perro pueda anticipar lo que va a ocurrir.

Y revisar si le estás permitiendo comunicar. Si corriges sus gruñidos, si fuerzas el contacto cuando señala que necesita espacio, si sus señales de incomodidad son ignoradas sistemáticamente. Inhibir la comunicación no reduce la incomodidad. Solo elimina el aviso.

***No hace falta hacer todo esto a la vez.
Elige algo. Lo más accesible, evidente según tu mapa.
Y empieza por ahí.***

***El grifo no se cierra de golpe. Se cierra poco a poco.
Y cada vuelta que das cuenta.***



*Has reducido lo que sobrecarga.
Has cerrado algunos grifos.*



Ahora es el momento de añadir. Pero sumar no es acumular. No es una lista de cosas que hacer todas a la vez. Es elegir, con criterio y con paciencia, aquello que ayuda al organismo a re-equilibrarse.

Y como en todo lo que hemos visto, lo que sumas depende de tu mapa. No hay un protocolo universal. Hay un proceso personal. Lo que sí hay es dirección. Y esa dirección es siempre la misma: hacia el equilibrio.

El movimiento

El movimiento es medicina. No el ejercicio intenso y forzado. El movimiento natural, variado, elegido, a un ritmo que el perro puede gestionar.

Cuando el cuerpo se mueve de forma adecuada, la química cerebral cambia. Se producen sustancias con efecto directo sobre el estado emocional y la capacidad de regulación.

El músculo secreta moléculas antiinflamatorias que benefician a todo el organismo.

El movimiento natural de un perro es explorar a diferentes velocidades, parar, olfatear, cambiar de dirección, subir y bajar superficies irregulares. Esa variedad activa grupos musculares diferentes, mejora la propiocepción y envía al sistema nervioso **señales de seguridad y competencia.**

Busca superficies diferentes en los paseos: terrenos irregulares, hierba, tierra, arena. Permite que el perro marque el ritmo y la dirección en algunos momentos. Deja que explore, que trepe, que excave.

Observa siempre la respuesta. **El movimiento que construye es el que activa sin desbordar, y del que el perro se recupera con facilidad.**

El olfato y la masticación




El olfato es el sentido predominante del perro. Cuando olfatea de forma activa y sostenida, su ritmo cardíaco baja. El sistema nervioso entra en estado parasimpático. La activación se reduce.

Por eso permitir que el perro olfatee en los paseos es una herramienta terapéutica muy poderosa.

Las actividades de búsqueda olfativa en casa, rastros con olores nuevos, juegos de encontrar objetos, son una forma de estimulación que activa sin sobrecargar y que produce un cansancio sano y reparador.

Hay evidencia de que la actividad de masticación tiene un efecto real sobre el eje del estrés, reduciendo la secreción de hormonas de estrés y mejorando la capacidad cognitiva en perros con niveles altos de ansiedad.

En la práctica: ofrecer objetos adecuados para esa actividad. Se diferencia entre masticables (consumibles) y mordedores (no consumibles como huesos recreativos). Aquí, un punto de atención! 

No todos los perros se regulan con esta herramienta. Algunos se obsesionan y se activan en lugar de calmarse, que es exactamente lo contrario de lo que buscamos. Los masticables consumibles pueden no ser adecuados para perros con el sistema digestivo comprometido. Y los perros con tensión o dolor en la mandíbula, el cuello o los hombros pueden no tolerar bien la masticación, incluso si no es demasiado intensa.

Como en todo: es una herramienta que puede sumar, pero no es universal. Observa la respuesta de tu perro.

El descanso y los ritmos circadianos

Si tu perro no duerme bien por la noche, ese es tu punto de entrada antes que cualquier otra herramienta.

El sueño es uno de los procesos más importantes para la recuperación del sistema nervioso. Durante el descanso el organismo se repara, consolida lo aprendido y restaura los sistemas que durante el día han estado trabajando al límite.



¿Qué puedes hacer?

Revisa el entorno de descanso. Una cama cómoda en un lugar tranquilo, alejado de dispositivos electrónicos, con temperatura fresca y sin interrupciones.

Revisa la luz. Reducir la luz artificial en las horas previas al sueño facilita la producción natural de melatonina.

Revisa la actividad previa. Evita situaciones muy estimulantes en las horas antes de dormir. Que la última parte del día vaya bajando de intensidad de forma gradual.

Y cuando el sueño está muy comprometido, algunas ayudas específicas pueden ser el empujón que el sistema necesita: valeriana, melisa o pasiflora como calmantes naturales, melatonina cuando los ritmos circadianos están alterados, o una pequeña toma de carbohidratos de fácil digestión antes de dormir para favorecer la producción de serotonina.

Cuando el sueño mejora, todo lo demás mejora también.



El intestino: sanar, equilibrar, diversificar

Hemos visto que más diversidad en la microbiota correlaciona con mejor salud. Y que en la ansiedad crónica el intestino puede ser causa, consecuencia, o las dos cosas a la vez.

Precisamente por eso, el abordaje requiere criterio.

Un intestino que lleva tiempo bajo estrés crónico es más que probable que tenga la mucosa de las paredes dañada, y la integridad de la pared esté comprometida y más permeable. Y el equilibrio bacteriano alterado. En ese contexto, añadir probióticos o cambiar radicalmente la dieta puede ser contraproducente.

Los cambios bruscos en perros con el sistema digestivo comprometido suelen tolerarse mal, y pueden generar más inestabilidad antes de mejorar nada.

El objetivo es el equilibrio y la diversidad, pero es gradual.

Primero, **sanar**. Antes de añadir nada, reducir lo que irrita. Si la base es un pienso ultraprocesado, no es necesario cambiarlo de golpe.

Basta con empezar a añadir pequeñas cantidades de ingredientes frescos que reduzcan la carga inflamatoria: un huevo crudo, un poco de carne fresca, caldo de huesos casero sin sal. Cambios pequeños, graduales, observando cómo responde el sistema.

Algunos suplementos pueden apoyar la recuperación de las mucosas intestinales: el aloe vera, la L-glutamina y el olmo resbaladizo son opciones bien documentadas y seguras como punto de partida. Ingredientes como el caldo de huesos contribuye a reparar y proteger las mucosas.

Después, **estabilizar**. Las prisas no son buenas con el intestino. No incorpores cambios hasta que no haya estabilidad. Las enzimas digestivas pueden ser un apoyo temporal mientras el sistema se recupera.

Por último, **diversificar**. Cuando la barrera está en mejores condiciones, se puede empezar a trabajar en la variedad. Rotar proteínas de forma gradual. Introducir especias tomillo, romero, orégano, cúrcuma, jengibre. Y en ese momento, si el sistema lo tolera, considerar fermentados o probióticos específicos.

Si hay sintomatología digestiva evidente, heces muy irregulares, gases frecuentes, vómitos recurrentes, este proceso requiere más atención y posiblemente acompañamiento profesional. Un intestino muy comprometido necesita un abordaje más cuidadoso y personalizado.

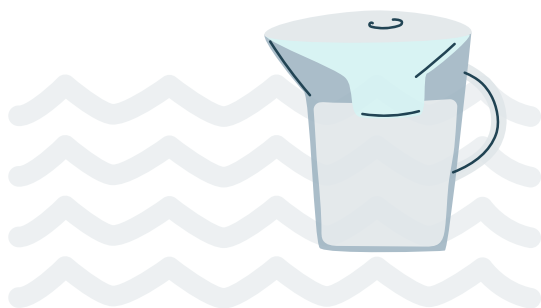
Es un proceso que lleva tiempo. Pero con gran impacto sobre el bienestar emocional y físico del perro. Porque cuando el intestino mejora, casi todo lo demás mejora también.

El agua

La deshidratación crónica leve es un estresor fisiológico real. Garantizar que tu perro recibe agua en cantidad y calidad suficientes es parte de lo que construyes.

Si come pienso seco, añadir agua o caldo de huesos casero a su comida es una forma simple de aumentar la hidratación diaria.

Un filtro de carbón activo para el agua del grifo es una inversión pequeña con impacto diario y continuado.



Alimentación

Un cambio completo de dieta no siempre es el mejor punto de partida. En perros con ansiedad crónica, el sistema digestivo puede no estar preparado para cambios bruscos, y lo que pretende ayudar puede generar más inestabilidad.

Sumar es más fácil que cambiar.

Si la base es un pienso seco, una primera mejora es revisar su calidad. No todos los piensos son iguales.

Pero incluso sin cambiar el pienso, se puede sumar.

Añadir ingredientes frescos a lo que ya come es accesible y con impacto real. Los más sencillos y valiosos:

- Un huevo crudo o ligeramente cocinado.
- Pescado azul pequeño, sardinas, caballa, anchoa, fresco o en conserva al natural sin sal.
- Un poco de carne pasada por la sartén.

No hace falta más. Lo simple funciona.

Cuando se añaden ingredientes frescos, se reduce la cantidad de pienso. Pero no en la misma proporción: el pienso es más denso calóricamente, así que la reducción es menor de lo que parece.

Sobre el **número de comidas**, incrementarlo puede ayudar en perros con ansiedad. Una sola toma al día puede ser contraproducente. No hay normas generales. Pero distribuir la ingesta en dos o tres tomas estabiliza mejor los niveles de glucosa y reduce los picos que el sistema nervioso interpreta como amenaza.

Una pequeña cantidad de carbohidrato complejo por la tarde, boniato, arroz o calabaza cocidos y enfriados, puede favorecer la producción de triptófano y facilitar el descanso nocturno.

Y **revisar la cantidad total**. Ni demasiado ni demasiado poco. Ajustada a la actividad real y a la etapa vital del perro en ese momento.

La alimentación no lo resuelve todo. Pero si es una fuente de estrés, cualquier otra intervención tiene un techo más bajo.

Suplementos, ayudantes

El libro dedica mucho espacio a los suplementos. Aquí no podemos hacerlo, ni tiene sentido. Porque el error más común con los suplementos es usarlos como si fueran la solución, cuando son ayudantes. Y un ayudante útil en un momento puede no serlo en otro.

La lógica es esta: identifica el área que más necesita apoyo en este momento, y elige el suplemento que tiene evidencia para esa función. Cuando el perro responde y la situación cambia, los requerimientos cambian también.

Con eso en mente, hay dos que tienen evidencia suficiente para recomendarse de forma más general:

- Omega 3. Con propiedades antiinflamatorias y neuromoduladoras documentadas. Actúa sobre el sistema nervioso, la inflamación y el estado emocional. Para que tenga efecto real, la cantidad y calidad importan. Busca un producto con composición clara de EPA y DHA, en cantidades terapéuticas, y con sello de calidad IFOS que garantice pureza y ausencia de contaminantes.
- Adaptógenos. Sustancias que ayudan al organismo a gestionar mejor el estrés. La L-teanina tiene efecto calmante documentado sin sedación, elevando ondas cerebrales asociadas a la relajación. La ashwagandha tiene evidencia específica en perros, con reducción de cortisol y mejora de signos de estrés en estudios controlados. No hace falta los dos a la vez. Uno, bien elegido, es suficiente para empezar.

A partir de ahí, si se quiere apoyar un área concreta, el sistema digestivo, el descanso, el dolor, hay opciones específicas para cada una que se deberían personalizar.



El contacto

El contacto físico consciente es una de las herramientas más potentes que tienes. Activa el sistema nervioso parasimpático, mejora el flujo sanguíneo, favorece la reparación de tejidos y libera oxitocina en los dos.

La dificultad es que muchos perros con ansiedad no aceptan bien el contacto. No hay que forzarlo. La clave es introducirlo de forma gradual, aprovechando momentos de relajación o a través del juego, y empezar por las zonas que el perro tolera mejor.

Zonas que suelen aceptarse bien: el cuello, que acumula mucha tensión, la zona detrás de las orejas, la cabeza y el músculo masetero, ese músculo de las mejillas que también se sobrecarga con el estrés.

La presión debe ser suave, especialmente si hay tensión. El objetivo inicial es calentar la fascia y los músculos superficiales, ganar movilidad. Según la tolerancia del perro, se puede ir añadiendo más movimiento y algo más de profundidad.

Aprender a palpar es fundamental. Permite detectar zonas de molestia, tensión, calor o rigidez, y comparar cada lado del cuerpo. Junto con la observación del movimiento, cómo se posiciona, qué zonas protege, cómo camina, es información que no tiene precio.

El masaje terapéutico en profundidad es más complejo y requiere formación específica. Pero aprender técnicas básicas de masaje relajante está al alcance de cualquiera, y el impacto sobre el bienestar del perro, y sobre el vínculo, es enorme.



Vínculo y relaciones

Sumar en este área no es trabajar el vínculo de forma abstracta. Es introducir cambios concretos y sostenidos en la convivencia cotidiana.

- **Pequeñas parcelas de decisión.** Un perro con ansiedad crónica no puede tomar grandes decisiones, su sistema nervioso no está en condiciones de gestionarlas. Pero sí puede elegir en pequeñas cosas. Dónde tumbarse a dormir, tener varios puntos de agua entre los que escoger, qué juguete coger, si acercarse o no. Esas pequeñas parcelas de agencia construyen, poco a poco, la sensación de control sobre el entorno que el sistema nervioso necesita para empezar a relajarse.
- **Simplificar el lenguaje.** Menos palabras, más claras, más consistentes. Un perro estresado tiene dificultad para procesar información compleja. Instrucciones simples, siempre las mismas, en el mismo tono, le ayudan a entender y a anticipar.
- **Controlar el movimiento propio.** Un perro con ansiedad sigue los movimientos del entorno y se activa con ellos. Las prisas en casa, los movimientos bruscos, correr, los niños jugando, objetos que se mueven, todo eso puede ser un detonador. Moverse de forma más pausada y predecible en su presencia es una herramienta real, no un detalle menor.
- **Predictibilidad y certidumbre.** Que sepa lo que va a pasar. Lo que viene después. Una rutina clara, transiciones predecibles, señales consistentes antes de los momentos que le generan activación. No se trata de rigidez. Se trata de que el mapa que está intentando construir se sostenga.

Estos cambios no son para siempre. Son puentes. Lo que el sistema nervioso necesita ahora para empezar a recuperar el equilibrio. A medida que mejora, el margen se amplía.

El juego

Solo se puede jugar cuando uno se siente seguro. Esta afirmación, respaldada por varios expertos en comportamiento, explica muchas cosas. Por qué hay perros recién adoptados que no juegan al principio. Por qué algunos perros con ansiedad crónica parecen no saber jugar. No es que no quieran. Es que todavía no se sienten suficientemente seguros para hacerlo.



Cuando el juego aparece, es una señal. De que algo está cambiando.

No se trata de estandarizar el juego ni de forzar una actividad concreta. Hay perros más juguetones que otros, y eso es normal. Lo importante es encontrar las preferencias de cada perro e invitarle, sin imponer.

El juego **no tiene que ser intenso**. No es necesario tirar con fuerza de juguetes, perseguir pelotas a toda velocidad o correr el uno detrás del otro.

A veces el juego es mucho más sutil: un toque suave con la mano invitando a interactuar, mover un juguete despacio por el suelo, esconder algo y dejar que lo encuentre, un intercambio tranquilo de objetos, movimientos lentos y pausados que generan curiosidad sin activación, simplemente compartir un momento de exploración sin objetivo.

Y como en cualquier actividad, hay que **encontrar el tono**.

Un perro ansioso puede activarse demasiado con el juego, y lo que empezó como algo relajante puede convertirse en otro detonador. Observar la respuesta es siempre la guía.

Una última cosa: **el juego tiene que ser genuino**. Si no estás de humor, el perro lo va a notar. Y esa incongruencia, querer jugar pero no sentirlo, le va a confundir. No es una actividad en la agenda. Es un momento de conexión real. Cuando ocurre así, construye.

La naturaleza

El contacto con la naturaleza tiene efectos documentados sobre el sistema nervioso. Reduce el cortisol, baja la frecuencia cardíaca, activa el sistema inmune y favorece el estado parasimpático.

Para los perros, salir al entorno natural es mucho más que un paseo. Es la oportunidad de ser perro.

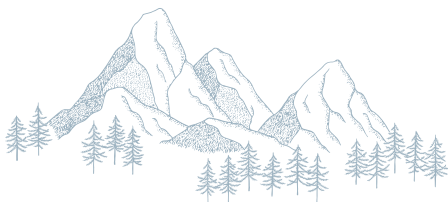
El sol aporta energía, regula los ritmos circadianos y tiene un efecto directo sobre el estado de ánimo. La tierra bajo las patas, pisar suelo irregular, adaptarse a texturas y superficies diferentes, mejora la propiocepción y la coordinación, activa grupos musculares que en el suelo plano de casa nunca se usan, y envía al sistema nervioso señales de competencia y seguridad corporal.

El aire libre favorece una respiración más profunda y natural. Los olores del entorno, la hierba, la tierra húmeda, los rastros de otros animales, activan el sistema olfativo de una forma que ningún entorno urbano puede igualar. Y con ello, ese estado de calma activa que el olfateo produce.

Las conductas naturales, excavar, explorar, trepar, moverse sin restricciones, son también formas de liberar tensión física acumulada y de recuperar una expresión corporal que en la vida doméstica queda frecuentemente bloqueada.

No hace falta que sea un bosque ni que sea lejos.

Un parque con hierba, un camino de tierra, una playa fuera de temporada. Lo que importa es el contacto real con el entorno natural, con regularidad.



La respiración y la co-regulación

Los perros perciben cambios en nuestra frecuencia cardíaca a distancia. A través del oído, son capaces de escuchar latidos, y a través del olfato, detectan los compuestos volátiles que emitimos cuando nuestro estado emocional cambia. Hay estudios que documentan sincronización de frecuencia cardíaca entre perros y sus personas de referencia durante interacciones positivas. Es decir, cuando nos regulamos, ellos tienden a regularse también.

Y al revés funciona igual. Si respiramos agitados, hablamos deprisa, nos movemos con tensión, el perro lo ve, lo escucha y lo siente. Para un animal que lleva miles de años leyendo nuestro estado interno, esa información es tan relevante como cualquier amenaza del entorno.

Practicar respiraciones lentas y profundas en presencia de tu perro, durante el contacto, durante el paseo, en los momentos de tensión, activa tu nervio vago, baja tu frecuencia cardíaca, y envía al sistema nervioso de tu perro una señal clara: estamos en una situación segura.

No necesitas hacer nada especial. Solo respirar de forma consciente. Es una de las herramientas más sencillas y más directas que tienes para ayudarle a regularse.

***No hace falta construir todo a la vez. Hace falta elegir por dónde empezar según tu mapa, e ir añadiendo de forma gradual y sostenida.
El proceso es tuyo. Y ya está en marcha.***

✓ ACOMPAÑA

*Has observado. Has identificado.
Has enfocado. Has reducido lo que sobrecarga
y has empezado a sumar.*

Y ahora viene la parte que nadie suele mencionar. El proceso no es recto. No hay una línea ascendente que va de peor a mejor de forma constante y predecible. Hay avances y hay retrocesos. Hay días en los que todo parece ir hacia adelante y días en los que parece que se ha vuelto al principio.

***Eso no significa que no estés avanzando.
Significa que así es como el sistema se re equilibra***



¿Qué es acompañar?

Acompañar no es controlar el proceso. Es estar presente. Es observar sin juzgar. Registrar lo que cambia, lo que mejora, lo que todavía no se mueve. No para evaluar si lo estás haciendo bien o mal, sino para afinar la ruta. Porque es un proceso que irá cambiando y hay que adaptarlo.

Es respetar los tiempos. Los del perro y los tuyos. No todos los días hay energía para todo. Ajustarse a esa variabilidad no es rendirse. Es inteligencia.

Es ***celebrar los pequeños cambios.***

El perro que por primera vez se tumba relajado después de un paseo que antes le dejaba activado durante horas. El que acepta el contacto en una zona donde antes se apartaba. El que duerme una noche entera sin interrupciones.

***Esos momentos son indicadores de que el sistema está
encontrando el camino de vuelta al equilibrio.***

Retroceder, para tomar impulso

Habría días peores. Situaciones que parecían resueltas y que vuelven a aparecer. Reacciones que creías que habían disminuido y que de repente est an de vuelta.

Cuando eso ocurra, antes de interpretarlo como un fracaso, hazte estas preguntas:

-  Ha habido algo diferente en los últimos días? Un cambio en la rutina, una situación estresante, un cambio en la dieta, una visita al veterinario, algo en el ambiente familiar.
-  El nivel del vaso estaba especialmente alto?  Ha habido una acumulación de factores que han llevado al sistema al límite?
-  Es un retroceso en todo o en algo concreto?

Los retrocesos son información. Son el mapa actualizándose.

Y muchas veces, después de un retroceso, viene un avance que no habría sido posible sin él.

Registrar la dirección

Cuando est as en el día a día del proceso, es difícil ver el progreso. La memoria tiende a anclar en los momentos difíciles más que en los avances.

Por eso registrar ayuda. No de forma obsesiva. Unas pocas notas cuando algo llame la atención. Lo que has observado, cómo ha respondido el perro a los cambios que has introducido, qué ha mejorado aunque sea un poco.

Cuando miras ese registro semanas después, la dirección se hace visible de una forma que el día a día no permite ver.



Su ansiedad, te genera ansiedad

Convivir con un perro ansioso tiene un coste real. El agotamiento, la tensión, la sensación de llevar demasiado tiempo buscando respuestas.

Y el hecho de que tu estado nervioso y el de tu perro se influyen mutuamente significa que cuidarte a ti no es secundario. Es parte del abordaje.

No se trata de estar siempre tranquilo. Se trata de ser consciente de tu propio estado. De notar cuándo estás tú también en modo alerta. De encontrar momentos de presencia real con tu perro, sin agenda, sin evaluar cómo va.

Y cuando el proceso se haga pesado, recuerda que buscar apoyo no es un signo de debilidad. Es parte de acompañar bien. A tu perro y a ti.

Cuando el proceso necesita apoyo

Hay momentos en los que lo que puedes hacer desde casa no es suficiente. Y reconocerlo forma parte de acompañar bien.

Una **revisión veterinaria** siempre debe haber ocurrido. Para descartar causas orgánicas, valorar el dolor, y tener una conversación informada. Lleva a esa consulta lo que has observado y registrado. Esa información cambia la calidad de lo que recibes a cambio.

Si los factores relacionales o educativos tienen un peso importante, busca acompañamiento de alguien que entienda la ansiedad como lo que es. No un problema de obediencia que corregir sino una señal fisiológica que escuchar.

Si las tensiones corporales parecen relevantes, un terapeuta manual con formación específica puede ser un apoyo valioso. Un nutricionista para apoyar el sistema digestivo...

Llega a esas consultas con tus observaciones. Con los cambios que ya has introducido. Eso cambia completamente la naturaleza de esa consulta.

El perro que tienes delante

Hay algo que conviene nombrar antes de cerrar.

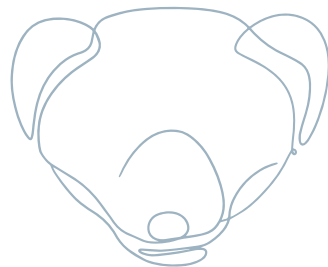
A veces, en el proceso de querer ayudar a nuestro perro, perdemos de vista quién es realmente ese perro. Su temperamento, su historia, sus límites, sus preferencias. Y sin darnos cuenta, empezamos a comparar, con otros perros, con perros que tuvimos antes, con esa imagen que teníamos de cómo sería la vida con él.

Pero cada perro es un individuo. Con sus capacidades y sus limitaciones reales. Un perro con carencias de socialización tempranas puede no sentirse nunca cómodo en una terraza llena de gente, y forzarlo no va a cambiar eso. Un perro mayor o con problemas digestivos tiene requerimientos distintos a los de un adulto sano. Un bulldog no va a hacer senderismo de horas por la montaña, igual que hay perros que simplemente no disfrutan del juego con otros perros, y está bien.

Ajustar las expectativas no es resignarse. Es respetar al individuo que tienes delante.

Y una última cosa: la culpa no ayuda. Ni por lo que puedas haber hecho antes de saber lo que sabes ahora, ni por los días en que las cosas no salen como quisieras. Nadie hace las cosas mal a propósito. Y el hecho de que estés aquí, habiendo llegado hasta el final de esta guía, dice mucho de ti.

Ahora sabes más. Y eso ya cambia todo.



Un último apunte.....

Este proceso es tuyo. Y de tu perro.

No hay nadie que pueda recorrerlo por vosotros. Pero tampoco tenéis que recorrerlo solos.

En Natural Tempos encontrarás recursos, contenido y acompañamiento para seguir avanzando.

Una forma de entender al perro que pone el foco donde tiene que estar: en el origen, no en el síntoma.

Porque no hay un protocolo universal. Hay un proceso personal que empieza por saber dónde mirar.

Y tú ya sabes dónde mirar

www.naturaltempos.dog

[@naturaltempos](https://www.instagram.com/naturaltempos)

info@naturaltempos.dog