

Diagnóstico y tratamiento de los trastornos relacionados con la separación.

Los comportamientos de apego son importantes y necesarios en las especies sociales, dado que contribuyen a mantener el contacto social. Especies sociales como los cánidos viven en grupos y experimentan apego a los miembros del grupo. Cuando los animales son separados de su grupo no es infrecuente que experimenten una reacción de estrés por separación, que desemboca en comportamientos relacionados con la misma. Estos comportamientos están orientados a conseguir la reunión del animal con los miembros del grupo. Dado que los perros domésticos suelen considerar que la familia humana constituye su grupo social, se consideran también unidos a sus miembros. Cuando son separados de los miembros de la familia, los perros pueden experimentar sufrimiento y los subsiguientes comportamientos problemáticos relacionados con la ansiedad por separación. Estos comportamientos consisten en destrucción, vocalización, eliminación de orina y/o heces, anorexia, salivación, intentos de huida y/o depresión conductual.

La ansiedad por separación es un problema corriente en las consultas de comportamiento de animales de compañía y representa un 5% a un 21% del total de casos atendidos (Voithy Borchelt, 1994). La prevalencia de la ansiedad por separación parece incrementarse en los perros geriátricos, dado que del 29% (Landsberg, 1994) al 50% (Voith y Borchelt, 1994) de los casos presentan síntomas de sufrimiento relacionados con la separación. Los protocolos de tratamiento consisten en un entrenamiento para estimular la independencia, habituación, contra- condicionamiento y desensibilización a la partida y la ausencia del propietario.

La historia clínica.

En el momento de confeccionar un historial para problemas de conducta, el propietario puede informar de que el comportamiento se inició poco tiempo después de la adopción del animal. Entre los perros obtenidos de protectoras, la población de animales diagnosticados de ansiedad por separación, está sobre- Representada. En ocasiones, el problema se inicia con episodios sólo esporádicos del comportamiento problemático. Gradual- mente, en el transcurso del tiempo, la incidencia puede hacerse más frecuente y más intensa. En otros casos, los síntomas pueden sufrir altibajos, con largos períodos de comportamiento "satisfactorio". El comportamiento o comportamientos problemáticos suelen ser la destrucción, la vocalización y/o la eliminación en la casa, mientras los propietarios están ausentes. El perro puede presentar uno solo de estos comportamientos o los tres. La historia puede revelar que, aunque el comportamiento en cuestión ha estado presente durante algún tiempo, los propietarios creen que el perro mejorará en el futuro o que el problema desaparecerá por sí solo.

El inicio de los síntomas puede ser variable. A veces comienza poco tiempo después de que los propietarios obtengan el perro. Otras veces puede precipitarse por un viaje, el regreso del propietario al trabajo después de un tiempo de permanencia en el domicilio, unas vacaciones con el perro, un fallecimiento en la familia, un abandono del hogar de un miembro de la familia, una mudanza o cambio de entorno o incluso un episodio traumático para el perro. Algunos perros se portan bien mientras el propietario está en el trabajo, pero cuando éste regresa después de la jornada laboral, exteriorizan comportamientos relacionados con la separación. En comparación con perros más jóvenes, estos problemas conductuales de ansiedad relacionada con la separación afectan más corrientemente a los perros geriátricos (McGrave, 1991). Las quejas del propietario sobre destrucción, eliminación o vocalización no son suficientes para

establecer un diagnóstico de ansiedad por separación. Aparte de estos comportamientos, el perro presentará a menudo otros signos de apego y sufrimiento relacionado con la separación.

Los perros conocen perfectamente la rutina de salida de sus propietarios. La mayoría de los perros sabe que sus propietarios están a punto de salir, por los actos que realizan antes de la partida. Los perros con ansiedad relacionada con la separación suelen seguir a sus propietarios mientras éstos se preparan a dejarles, o los mantienen dentro de su campo visual. A medida que los propietarios se aproximan al final de su rutina de partida, el perro puede empezar a presentar un aspecto de sufrimiento y ansiedad, tanto más evidente cuanto más próximo esté el momento de la salida del propietario del hogar. Algunos perros expresarán su ansiedad por medio de gemidos, jadeos o un deambular constante, mientras que otros permanecerán inmóviles. Cuando, por último, el propietario parte, el perro se muestra muy ansioso. Los propietarios pueden incrementar el sufrimiento prolongando su partida mediante escenas de despedida muy prolongadas con el perro, que sólo contribuyen a incrementar la ansiedad del animal. La mayoría de los perros presenta comportamientos relacionados con la separación en el transcurso de los 30 minutos posteriores a la salida del propietario (Borchelt y Voith, 1982). La destrucción o la eliminación puede tener lugar cerca de ventanas y puertas, o bien el objetivo del perro puede limitarse exclusivamente a las posesiones del propietario.

Alternativamente, aunque pueden haber perros que experimenten la ansiedad relacionada con la separación sin conducta destructiva, pueden salivar y/o rechazar la comida y permanecer inmóviles mientras sus propietarios están ausentes. Otros síntomas del sufrimiento por separación pueden consistir en auto mutilación, lamido excesivo y vómito o diarrea. En ocasiones, los perros intentarán evitar agresivamente que el propietario deje el hogar. Algunos perros pueden reaccionar con estos comportamientos cuando simplemente son separados del propietario, incluso si éste sigue en la casa. Un perro puede presentar uno de estos comportamientos de sufrimiento o una combinación de varios. Mientras que la mayoría de las conductas problemáticas aparece poco tiempo después de la partida del propietario, algunos perros pueden experimentar ciclos a través de períodos de re estimulación, ocasionados tal vez por la existencia de estímulos externos (Lund, 1997).

Un componente adicional en la historia de los perros con ansiedad por separación es su excitación en el momento del regreso de sus propietarios. El ritual de bienvenida es a menudo exageradamente intenso y prolongado. Saltan, gimen y corren en círculos, durante un período que puede llegar a 5 ó 10 minutos, en el momento del regreso de su propietario. Este comportamiento puede aparecer incluso cuando el propietario sale a tirar la basura o a recoger el correo. Los propietarios promueven a menudo estos comportamientos y participan en la salutación prolongada hablando e interaccionando excesivamente con el perro. El propietario realiza excesivamente su regreso sin tener en cuenta que puede contribuir al mantenimiento de los comportamientos relacionados con la separación.

En ocasiones, el perro está sólo apegado a una de las personas que habitan en el hogar y presentará el comportamiento o comportamientos relacionados con la separación, únicamente cuando esta persona sale o cuando es separado de la misma, incluso cuando otras personas permanecen en la casa. El perro puede también exteriorizar su apego a una persona determinada, siguiéndola constantemente por la casa o manteniéndola dentro de su campo visual. Una vez se han iniciado los comportamientos

relacionados con la separación, no suelen ser influidos por la presencia de otro animal en el hogar. Sin embargo, la presencia de otro animal de compañía puede contribuir a reducir los niveles de ansiedad en algunos animales; no se han efectuado, al respecto, estudios controlados para confinarlo.

No todos los perros presentan comportamientos problemáticos relacionados con la separación cada vez que sale el propietario. Este hecho puede dificultar el proceso de diagnóstico. Aunque algunos perros se portarán bien mientras el propietario está ausente en el trabajo, cuando regresa y sale nuevamente, el perro puede presentar los comportamientos relacionados con la ansiedad por separación. Otros perros sólo presentan problemas en el comienzo de la semana o en los fines de semana; existe un amplio margen de variación. Sin embargo, otros pueden permanecer en el coche durante períodos prolongados sin presentar comportamientos relacionados con la separación;

Diagnóstico.

Antes de establecer un diagnóstico de ansiedad por separación deben excluirse otras causas de la eliminación en el hogar, la destrucción y la vocalización. En el diagnóstico diferencial de los perros que eliminan cuando quedan solos, deben considerarse causas médicas que originan problemas de eliminación, técnicas de aprendizaje inadecuadas, marcaje y períodos prolongados sin acceso a los lugares de eliminación apropiados. Aunque cualesquiera de éstos son posibles diagnósticos, la deposición de heces y/o orina en el hogar aparecería a veces en presencia del propietario y no sólo cuando el animal se quedase solo. Cuando los perros son destructivos, deben considerarse explicaciones alternativas: perros jóvenes y vigorosos con ejercicio limitado, o juego y estímulos externos que podrían estimular al perro. Los perros pueden ser destructivos en las ventanas y en las puertas durante los despliegues territoriales. También se observarían estos tipos de problemas en presencia del propietario. La destrucción puede ser un componente de las fobias a los ruidos, como las fobias a los truenos. Los perros ladrones también pueden estar motivados por actividades externas o despliegues territoriales y no por la ansiedad por separación.

Los animales que escarban las basuras pueden presentar simplemente un comportamiento de búsqueda de alimento. Los animales que intentan huir pueden presentar un problema de frustración por confinamiento, concomitantemente con ansiedad por separación y pueden portarse bien si no son encerrados. Los perros geriátricos podrían experimentar cambios en la cognición y mostrarían otros signos de deterioro cognitivo, como vagabundeo, errores de aprendizaje, trastornos de los ciclos sueño vigilia y otros síntomas que han sido asociados a la disfunción cognitiva canina (Landsberg, 1997). En ausencia de tales circunstancias, es apropiado establecer un diagnóstico de ansiedad relacionada con la separación. Si la historia clínica es dudosa, los diarios de los propietarios, las grabaciones audio y/ o vídeo y los exámenes médicos apropiados pueden ser útiles para establecer un diagnóstico.

Tratamiento

1.- Educación del propietario

Un componente importante del tratamiento de la ansiedad por separación, es explicar al propietario del animal de compañía que su comportamiento no es malicioso sino que radica en la ansiedad o en un intento de huida. Los propietarios pueden hacer comentarios como éstos: "Se volvió loco y acabó con la casa" o "se vengó de mí por

haberla dejado". Estas afirmaciones suelen basarse en dos actitudes del perro. En primer lugar, el perro puede presentar un aspecto de sufrimiento en el momento de la partida del propietario. En segundo lugar, si el propietario ha castigado la destrucción, la eliminación en la casa o la vocalización, en el momento de su regreso el perro puede adoptar posturas corporales de sumisión en un intento de apaciguar al propietario y evitar el castigo. Dado que el castigo se produce mucho tiempo después de que se haya realizado el comportamiento, el perro no asocia el castigo con el acto que desagrada al propietario, sino con la percepción de desorden y el regreso del propietario.

Después de varios episodios de esta índole, el perro asocia al castigo los productos de evacuación o la destrucción y la presencia del propietario. En un intento de evitar el castigo, el perro adopta de inmediato una postura de sumisión. El propietario lo interpreta como "culpabilidad" y afirma que el perro "sabe" que ha cometido un error. Sin embargo, dado que el comportamiento radica en la ansiedad que le ocasiona el hecho de quedarse solo, el perro no modifica el comportamiento. De hecho, la previsión de un castigo inminente puede actuar incrementando la ansiedad del animal en relación con el regreso del propietario. Es importante que el propietario comprenda las motivaciones del comportamiento y tenga en cuenta que el castigo está contraindicado en el tratamiento de la ansiedad por separación.

2.- Base teórica del tratamiento

La terapia se basa en la realización de salidas programadas, que reducen la ansiedad asociada a la partida y enseñan al perro cómo encontrarse cómodo cuando se queda solo. Una buena ilustración de este concepto es cómo acostumbra la gente a sus perros a dejarlos solos en el coche. Inicialmente, cuando los propietarios se llevan a sus perros en el coche, los dejan solos en el vehículo durante un período de tiempo muy corto, dado que no quieren asumir el riesgo de la destrucción de su coche. En el transcurso del tiempo, gradualmente, el propietario comienza a confiar en el perro, lo abandona durante más tiempo y el perro aprende a tolerar períodos de tiempo más prolongados, solo en el coche, sin ocasionar episodios de destrucción. Esto transmite al perro un mensaje importante: aunque se le ha dejado solo, es por poco tiempo y el propietario acaba regresando. El coche se convierte en una señal para el perro en sentido de que el propietario regresa en un corto período de tiempo. Ésta es la premisa que deseamos inculcar en el tratamiento de la ansiedad relacionada con la separación en el hogar: el propietario sólo se ausenta durante un período de tiempo corto, el perro puede estar bien y el propietario acaba regresando.

3.- Reestructuración de la relación propietario- animal de compañía.

Para lograr el éxito del plan terapéutico es primordial facilitar un cambio en la interacción entre el propietario y el animal en todas las fases de su relación. Se inicia en relación con la forma en la que el propietario sale y entra de casa. El propietario debe esforzarse para que su partida sea poco aparatosa, limitándose a despedirse y, tal vez, a entregar al perro un juguete favorito. En el momento del regreso, es importante que la vuelta al hogar sea también tranquila para no alentar el ritual exagerado de bienvenida presente en el pasado. La recomendación al propietario es que ignore al perro durante 15-30 minutos antes de la partida y en el momento del regreso. Esto debe efectuarse en todas las partidas, tanto en las programadas como en las rutinarias, y por todos los miembros de la familia. Muchos de estos perros están extremadamente apegados a sus propietarios y les siguen a todas partes. Otro componente del tratamiento es el entrenamiento de "independencia". Se recomienda al propietario que entrene al perro

para que permanezca a distancia y, gradualmente, se mantenga en otra habitación, lejos del propietario. Éste recibe instrucciones para comenzar con órdenes cortas de echarse/quedarse quieto, mientras se desplaza *gradualmente* a lo largo de la habitación; a continuación, recompensa al perro con comida y elogios por permanecer en la posición ordenada. Seguidamente, el animal es entrenado para que permanezca en otra habitación mientras el propietario deja transcurrir el tiempo gradualmente, tratando que el perro permanezca echado/inmóvil durante 15-30 minutos.

Muchos perros con ansiedad por separación presentan también comportamientos persistentes de demanda de atención. Se solicita al propietario que deje de atender al perro cuando éste busca atención; de hecho, el perro debe ser ignorado o rechazado. El propietario debe abstenerse de atender cualquier comportamiento de demanda de atención, como gemidos, saltos y otras formas de contacto físico. Aunque puede prestársele atención en otros momentos, sólo será a instancias del propietario y no tan frecuentemente como antes. No debe ignorarse al perro sino prestarle atención en presencia de comportamientos serenos y tranquilos, como sentarse y esperar a ser acariciado, o incluso cuando permanece inmóvil. También aquí, todos los miembros de la familia deben participar en estos ejercicios.

Los propietarios son alentados para que dediquen tiempo a sus animales de compañía en otras actividades, como juegos, paseos y sesiones de entrenamiento. Para reforzar el papel de "líder" del propietario, se le instruye para que exija al perro que se siente antes de recibir cualquier cosa que desee. Si el perro se sienta sin que se le ordene, entonces debe efectuar otra tarea. Este programa fue denominada por la Dra. Voith 'nada en la vida es gratuito' y fue descrito en 1973 por William Campbell en 'Social attraction, the ultimate tool for canine control'(1973). Si el animal no conoce ninguna tarea de obediencia, debe iniciarse un entrenamiento. Por último, los propietarios son estimulados a registrar en forma de diario, tanto la puesta en práctica del tratamiento como la respuesta del animal.

3.- Habitación a los indicios de partida.

Algunos perros se muestran tan ansiosos antes la partida inminente del propietario que incluso una ausencia muy corta conlleva comportamientos relacionados con la separación. En este caso, el propietario debe acostumbrar al perro a la rutina de la partida. El objetivo consiste en reducir la importancia y el valor predictivo de las pistas previas a la partida. Esto se consigue cuando el propietario realiza la secuencia de partida (ponerse los zapatos, el abrigo, tomar las llaves, la cartera, etc...) pero al final no parte.

Seguidamente, el propietario repone todo en su sitio y se queda en casa. Cuando el perro está tranquilo, esta secuencia se repite. El procedimiento puede efectuarse incluso en días de fiesta o por la noche, para excluir de este modo su carácter predictivo de partida del propietario. La repetición continua de la rutina de partida se efectúa hasta que el perro deje de responder con ansiedad cada vez que el propietario prepara su partida. Una vez se ha logrado este objetivo, el propietario debe situarse al otro lado de la puerta, permanecer allí brevemente y regresar. Si el perro no se muestra ansioso, ha llegado el momento de comenzar con las salidas programadas.

4.- Contra-condicionamiento.

El contra condicionamiento del perro con respecto a la rutina de partida contribuye también a reducir la ansiedad. Se enseña al perro a sentarse o a echarse en una zona

determinada, en la que se sienta confortable, mientras el propietario prepara la partida. Seguidamente, el propietario sale durante un período de tiempo extremadamente corto y recompensa al perro por permanecer en la misma posición en el momento de su regreso. Otro método de contra condicionamiento consiste en proporcionar al perro un "hueso" o artículo comestible especial para perros, como el juguete Kong (Kong Products, Table Mountain Parkway, Golden CO, EE.UU.) o el Redi Bone® (Nylabone Products, Neptune, NJ, EE. UU.) relleno de comida, mientras el propietario se prepara para salir de la forma habitual. El comer suele ser una actividad ansiolítica para los perros, de manera que si el perro come o masca un juguete mientras el propietario prepara su salida, el perro puede mostrarse menos ansioso. Cuando por último el propietario parte, el perro puede no presentar el comportamiento de sufrimiento por separación.

5.- Salidas programadas graduales.

Si el perro no se muestra demasiado ansioso cuando se le presentan las pistas de partida o cuando ha culminado la habituación a las pistas de partida, el propietario podrá iniciar las salidas programadas. Mediante salidas cortas intentamos desensibilizar al perro con respecto a la partida y la ausencia del propietario. En la medida de lo posible, estas partidas deben ser como las reales, con dos excepciones: en primer lugar, las partidas deben ser inicialmente muy cortas; en segundo lugar, cuando el propietario parte, deja una señal nueva y consistente para el perro. Con otras palabras, el propietario debe efectuar esta partida como si fuese real, de tal manera que si acostumbra coger las llaves de su coche y su cartera cuando sale, debe hacer exactamente lo mismo en la partida planeada. Si siempre parte en coche, debe proceder del mismo modo. Seguidamente, la partida inicial será muy corta, de 1 a 5 minutos o menos, a fin de que el perro no presente ningún comportamiento relacionado con la separación. Sin embargo, dejará al perro una nueva pista o señal, como la radio, la televisión o el aire acondicionado, para ayudar a que el perro distinga esta partida de una partida real o de trabajo.

En lo posible, debe dejarse al perro en un lugar nuevo, tal vez el lugar que al propietario le gustaría dejar al perro si éste no presentase comportamientos de ansiedad por separación. El mensaje que deseamos transmitir al perro es idéntico al mensaje que obtiene en el coche, es decir, "el propietario se ausenta sólo durante poco tiempo, acabará regresando y yo puedo encontrarme bien". La duración de la partida se incrementa lentamente, a intervalos de 3 a 5 minutos, alternando partidas cortas con otras más largas. El incremento debe ser irregular y no en forma de progresión. La nueva pista se utiliza sólo en las salidas programadas y nunca cuando el propietario deba ausentarse durante largos períodos de tiempo. Si el perro es destructivo o presenta comportamientos relacionados con la separación durante una partida planeada, esto significa que el propietario se ausentó demasiado tiempo y que la ausencia siguiente deberá ser menor.

Para los perros que vocalizan en el momento de la salida del propietario, debe prepararse una grabación audio para monitorizar el comportamiento del animal. Las partidas iniciales de los propietarios deben ser lo suficientemente cortas para no ocasionar el sufrimiento por separación. En el caso de algunos propietarios y animales de compañía, las salidas programadas antes de las salidas para el trabajo pueden reducir significativamente los síntomas. El propietario debe contar con tiempo suficiente para permanecer en el hogar después de la salida programada, a fin de asegurarse de que el perro está tranquilo antes de salir para el trabajo. También debe recordar la conveniencia de utilizar la pista sólo durante las salidas programadas.

Cuando la desensibilización se efectúa incorrectamente, puede aparecer una sensibilización que empeore el comportamiento problemático. Habitualmente, una vez que se ha dejado a un perro durante 2 horas en el contexto de una salida programada, se le puede dejar solo todo el día. La pista o señal puede suprimirse gradualmente o puede utilizarse durante todo el tiempo que el propietario lo considere necesario. Lo más importante es recordar que el propietario no puede pasar rápidamente de una partida planeada de 20 minutos a otra de 3 horas, dado que podría desencadenar el sufrimiento relacionado con la separación y hacer que la señal fuera inútil. Durante el entrenamiento, debe alentarse a los propietarios para que lleven diarios a fin de evaluar el progreso y el éxito del tratamiento.

4.- Salidas reales durante el reentrenamiento.

Dado que muchos propietarios deben dejar al perro solo durante el tiempo que dura el tratamiento, es preciso hallar algún medio para evitar la destrucción, la eliminación o la vocalización durante su ausencia. Aunque en ocasiones una jaula puede ser útil, puede ser también peligrosa en el caso de perros que presentan, además, una frustración por confinamiento. Dado que algunos perros pueden autolesionarse gravemente en sus intentos por salir de una jaula, éstas deben utilizarse con precaución. Para algunos propietarios, las residencias caninas y los canguros pueden constituir una alternativa más segura. A menudo se dispone en el hogar de una habitación en la que la reacción del perro puede ser probada y donde el animal puede permanecer mientras el propietario está ausente. En otros casos, la combinación o la eliminación de las pistas de partida puede reducir la ansiedad. Esto puede consistir en preparar el coche la víspera o vestir ropas informales y cambiarlas en el lugar de trabajo.

Para otros animales puede ser útil enmascarar la partida con ruidos, como los que producen el funcionamiento de la lavadora o del lavavajillas, mientras el perro está ocupado en otro lugar con un "hueso" o artículo comestible especial para perros. Aunque los artículos sometidos a destrucción pueden hacerse aversivos y cabe la posibilidad de disminuir los ladridos con dispositivos inhibidores de los mismos, el uso de dispositivos que aplican un castigo intenso puede servir sólo para incrementar la ansiedad e inducir en el perro otro tipo de comportamiento; en consecuencia, deben utilizarse con prudencia o abstenerse en absoluto de su uso.