El manejo del estrés en animales de compañía: estrategias para mejorar la experiencia en el veterinario

LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN ANIMALES DE COMPAÑÍA DURANTE SU ESTANCIA EN CLÍNICAS VETERINARIAS CONSTITUYE UN ASPECTO CLAVE PARA GARANTIZAR SU BIENESTAR Y OPTIMIZAR LA ATENCIÓN CLÍNICA. ESTE DOCUMENTO ANALIZA EL ROL DEL ASISTENTE EN CENTRO VETERINARIO (ACV) EN LA IDENTIFICACIÓN DE INDICADORES CONDUCTUALES Y FISIOLÓGICOS DE ESTRÉS, ASÍ COMO EN LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS DE MANEJO AMBIENTAL, FÍSICO Y CONDUCTUAL. SE PRESENTAN HERRAMIENTAS PRÁCTICAS BASADAS EN LA OBSERVACIÓN CLÍNICA, LA DESENSIBILIZACIÓN, EL USO DE FEROMONAS Y LA INTERACCIÓN CON LOS TUTORES, CON EL OBJETIVO DE MINIMIZAR EL IMPACTO NEGATIVO DEL ENTORNO CLÍNICO EN LA SALUD EMOCIONAL DE LAS MASCOTAS.

La visita al veterinario es una parte esencial del cuidado de la salud de los animales de compañía, sin embargo, puede resultar una experiencia estresante tanto para las mascotas como para sus tutores. Como Asistentes en Centro Veterinario (ACV), es fundamental comprender cómo identificar los signos de estrés en los animales y aplicar técnicas efectivas para manejarlos. En este trabajo, se abordarán en profundidad estos dos aspectos, proporcionando herramientas valiosas para mejorar la atención y el bienestar de los animales en la clínica.

Identificación de signos de estrés en mascotas

Reconocer los signos de estrés en los animales es un paso crucial para ofrecer una atención adecuada y compasiva. Los animales, especialmente perros y gatos, pueden manifestar su ansiedad de diversas maneras. Una observación atenta permite al ACV intervenir de manera oportuna y adaptar el entorno y la atención a las necesidades del animal.

Comportamiento corporal

El lenguaje corporal es una de las formas más efectivas de identificar el estrés en los animales. Un animal estresado puede mostrar posturas y movimientos que indican incomodidad. Algunos comportamientos a tener en cuenta son:

- **Orejas hacia abajo**: Cuando un perro tiene las orejas pegadas a la cabeza, puede estar mostrando sumisión o miedo. En gatos, las orejas que se mueven hacia los costados también indican incomodidad.
- **Cola entre las patas**: Este comportamiento es un claro signo de incomodidad o miedo. Un gato que oculta su cola o la sostiene baja puede estar estresado. En general, una cola erguida y relaja-

da indica confianza, mientras que una cola baja sugiere ansiedad.

- **Cuerpo rígido**: Un animal que se encuentra tenso y rígido puede estar en un estado de alerta, lo que indica un posible estrés. La rigidez corporal puede ser acompañada de movimientos bruscos o nerviosos.
- **Paseo constante**: Un animal que camina de un lado a otro está tratando de liberar energía acumulada debido al estrés. Este comportamiento puede ser más evidente en perros que en gatos, pero ambos pueden mostrar inquietud.

Vocalizaciones

Las vocalizaciones son otra forma significativa de que los animales expresen su malestar. Al prestar atención a estos sonidos, los ACV pueden identificar el nivel de estrés del animal:

- **Ladridos excesivos**: Un perro que ladra constantemente puede estar tratando de comunicar su ansiedad o distracción. Los ladridos pueden variar en tono y frecuencia, y un ladrido agudo puede indicar estrés.
- **Maullidos agudos**: Un gato que emite maullidos fuertes y prolongados puede estar asustado o incómodo. Los maullidos pueden ser una forma de llamar la atención o expresar malestar.
- **Geminaciones o quejidos**: Estos sonidos pueden ser una señal de dolor o angustia. Un animal que gime puede estar experimentando incomodidad física o emocional.

Cambios en el comportamiento

Los cambios en el comportamiento habitual de un animal son indicadores importantes de estrés. Un animal que normalmente es juguetón y sociable puede volverse aislado y agresivo cuando se siente amenazado. Algunos cambios a tener en cuenta son:

- **Evitación**: Un perro que intenta alejarse de la situación o que se esconde en un rincón puede estar experimentando un alto nivel de estrés. Los gatos suelen buscar lugares oscuros y seguros para refugiarse.
- **Agresión**: Un animal que muestra signos de agresividad, como gruñidos o mordiscos, puede estar tratando de defenderse de una situación que percibe como amenazante. Esto puede ocurrir especialmente si el animal se siente acorralado.
- **Incontinencia o cambios en el apetito**: Un animal que orina o defeca en lugares inapropiados o que no muestra interés en la comida puede estar sufriendo de ansiedad. La pérdida de apetito o el aumento del consumo de agua son indicadores a observar.

Otros signos físicos

Además de los comportamientos mencionados, los animales estresados pueden presentar otros signos físicos de malestar, tales como:

- **Salivación excesiva**: La producción de saliva puede aumentar en situaciones de estrés, especialmente en perros. Esto puede ser un signo de ansiedad o nerviosismo.
- **Temblores**: Algunos animales pueden temblar o mostrar inquietud cuando están ansiosos. Los temblores pueden ser leves o intensos, dependiendo del nivel de estrés.
- **Problemas dermatológicos**: El estrés crónico puede llevar a problemas de piel, como picazón o pérdida de pelo. Esto puede ser el resultado de una respuesta alérgica o de un comportamiento compulsivo.

Importancia de la observación

Como ACV, es crucial observar a los animales desde el momento en que llegan a la clínica. Realizar una evaluación rápida del comportamiento y las reacciones del animal puede proporcionar información valiosa para determinar el enfoque adecuado en su tratamiento. La observación constante permitirá a los asistentes detectar signos de estrés y actuar en consecuencia.

Los ACV deben estar entrenados para reconocer estos signos y actuar de manera proactiva. La identificación temprana del estrés puede prevenir situaciones de crisis y mejorar la experiencia general del animal en la clínica.

Técnicas de manejo del estrés

Una vez que se han identificado los signos de estrés en una mascota, es fundamental aplicar técnicas que ayuden a calmarla. Estas estrategias pueden mejorar la experiencia tanto del animal como de sus dueños y contribuir a un ambiente más armonioso en la clínica. A continuación, se presentan algunas técnicas efectivas que los ACV pueden implementar.

Creación de un ambiente tranquilo

El entorno en el que se encuentra el animal puede influir significativamente en su nivel de estrés. Por ello, se recomienda crear un ambiente relajante en la clínica veterinaria. Algunas formas de lograr esto incluyen:

- **Uso de colores suaves y decoraciones tranquilizadoras**: Los colores neutros y suaves pueden ayudar a crear un ambiente acogedor. Se debe evitar el uso de colores brillantes o estridentes que puedan sobresaltar a los animales.
- **Música relajante**: La música suave y calmante puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo del animal. Existen playlists diseñadas específicamente para calmar a las mascotas. La música clásica o sonidos de la naturaleza suelen ser bien recibidos.
- **Aislamiento de áreas**: Separar las áreas de espera para perros y gatos puede reducir el estrés, ya que algunos animales se sienten más cómodos lejos de otros. Crear zonas de espera tranquilas y cómodas también es beneficioso.

Técnicas de desensibilización

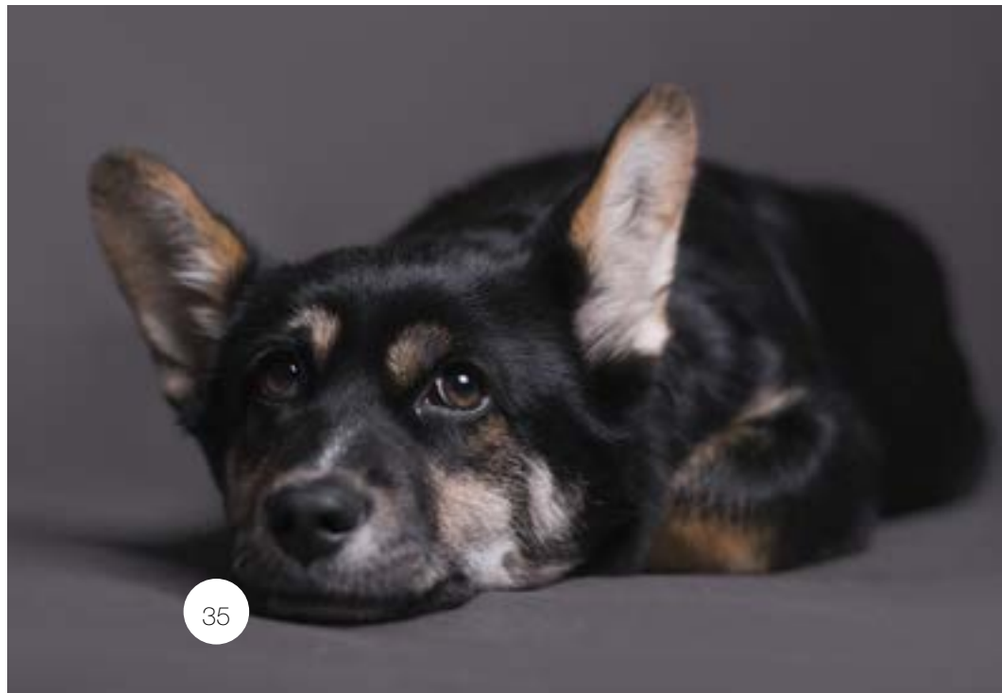
La desensibilización es un enfoque que implica exponer gradualmente al animal a situaciones que le causan ansiedad. Este proceso debe realizarse de manera controlada y progresiva para evitar que el animal se sienta abrumado. Algunas técnicas incluyen:

- **Visitas cortas a la clínica**: Invitar a los dueños a llevar a sus mascotas a la clínica para visitas breves, sin procedimientos, puede ayudar a que el animal se acostumbre al entorno. Estas visitas deben ser positivas y reforzadas con recompensas.
- **Recompensas y refuerzo positivo**: Ofrecer golosinas o elogios cuando el animal se comporta de manera tranquila puede reforzar la conducta deseada. Establecer un sistema de recompensas puede ser muy efectivo para motivar al animal.
- **Socialización**: Permitir que los animales interactúen con otros de manera controlada puede ayudar a reducir su ansiedad y mejorar su comportamiento en situaciones sociales. Las interacciones positivas con otros animales pueden ser muy beneficiosas.

Uso de feromonas

Las feromonas son sustancias químicas que los animales utilizan para comunicarse. Existen productos específicos que imitan estas feromonas y pueden ayudar a calmar a las mascotas. Los ACV pueden considerar el uso de:

- **Difusores de feromonas**: Estos dispositivos liberan feromonas sintéticas en el ambiente y pueden ser efectivos para reducir la ansiedad en perros y gatos. Configurar difusores en áreas de espera puede ser una buena opción.
- **Sprays de feromonas**: Se pueden aplicar en el transportín del animal antes de su llegada a la clínica. Este método puede ayudar a crear un ambiente familiar y reconfortante para el animal.



Técnicas de manejo físico

El manejo físico también juega un papel importante en la reducción del estrés. Algunas técnicas que pueden ser útiles son:

- **Uso de mantas o toallas**: Envolver al animal en una manta o toalla puede proporcionarle una sensación de seguridad, similar a un abrazo. Esto es especialmente efectivo para gatos, que a menudo buscan lugares seguros.
- **Postura adecuada**: Al sostener a un animal, es importante hacerlo de manera que se sienta seguro. Por ejemplo, sostener a un gato con una mano en su pecho y otra bajo su trasero puede ayudar a que se sienta más cómodo. La forma en que se sujeta al animal puede influir en su percepción de seguridad.
- **Masajes suaves**: Realizar masajes suaves puede ayudar a relajar al animal y reducir su nivel de estrés. Un toque gentil y calmado puede ser muy efectivo, especialmente en áreas donde el animal suele disfrutar del contacto, como detrás de las orejas.

Comunicación con los dueños

La comunicación efectiva con los dueños de las mascotas es fundamental para manejar el estrés. Los ACV deben tomar el tiempo necesario para explicar a los dueños cómo pueden ayudar a sus animales a sentirse más cómodos. Algunas estrategias incluyen:

- **Educación sobre el manejo del estrés:** Proporcionar información sobre cómo los dueños pueden preparar a sus mascotas para la visita al veterinario es crucial. Esto incluye consejos sobre cómo acostumbrar al animal al transportín o al automóvil.
- **Involucrar a los dueños en el proceso**: Invitar a los dueños a participar en el manejo de su mascota durante la consulta puede ayudar a que el animal se sienta más seguro. La presencia del dueño puede ser reconfortante para el animal.

Evaluación y seguimiento

Finalmente, es importante realizar una evaluación continua del manejo del estrés en la clínica. Los ACV deben estar atentos a los resultados de las técnicas implementadas y ajustar sus enfoques según sea necesario. Esto incluye:

- **Recoger feedback de los dueños**: Preguntar a los dueños cómo se sintió su mascota durante la visita puede proporcionar información valiosa sobre la efectividad de las técnicas utilizadas. Esta retroalimentación puede guiar futuras interacciones.
- **Autocrítica y mejora continua**: Evaluar las propias prácticas y buscar áreas de mejora puede contribuir a un mejor manejo del estrés en el futuro. La formación continua y la actualización de técnicas son fundamentales en este proceso.

7 Consejos

1. **Observa siempre el lenguaje corporal**: Aprende a identificar los signos de estrés en las mascotas para actuar rápidamente y prevenir situaciones difíciles.
2. **Crea un ambiente relajante**: Utiliza colores suaves, música tranquila y áreas separadas para que los animales se sientan cómodos y seguros.
3. **Implementa técnicas de desensibilización**: Familiariza a los animales con la clínica antes de los procedimientos para que se sientan más tranquilos durante la visita.
4. **Utiliza feromonas**: Considera el uso de difusores o sprays de feromonas para ayudar a calmar a los animales en situaciones estresantes.
5. **Involucra a los dueños**: Educa a los dueños sobre cómo pueden ayudar a sus mascotas a sentirse más seguras y cómodas durante la consulta.
6. **Sé paciente y comprensivo**: Cada animal es diferente; adapta tu enfoque según las necesidades específicas de cada uno para mejorar su experiencia.
7. **Evalúa y ajusta tus técnicas**: Siempre busca mejorar tus estrategias de manejo del estrés basándote en la experiencia y el feedback recibido de los dueños y los propios animales.

Al implementar estas técnicas y estrategias, los ACV pueden contribuir a un entorno más positivo y saludable tanto para los animales como para sus tutores. La atención al estrés en las mascotas no solo mejora su bienestar, sino que también fortalece la relación entre el asistente, el veterinario y los tutores de las mascotas. Con un enfoque proactivo y empático, es posible transformar la experiencia veterinaria en una oportunidad de bienestar y cuidado.