

Miedos, Fobias y Ansiedades – Perros / Gatos

¿Qué es el miedo?

El miedo es una respuesta fisiológica, conductual y emocional a determinados estímulos que recibe un animal. La reacción fisiológica provoca un aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria (jadeo), sudoración, temblores, movimientos compulsivos y, en ocasiones, micción y defecación involuntarias. Respecto a la conducta, el animal muestra cambios en la postura y la actitud. Puede adoptar posturas corporales de protección como agachar el cuerpo y la cabeza, acercar las orejas a la cabeza, abrir más los ojos y poner la cola ente las piernas. Si se percibe una amenaza, la respuesta puede incluir elementos de una agresión defensiva. El hecho de que un animal huya o pelee cuando tiene miedo o en situaciones defensivas, depende de la predisposición genética y del ambiente en el que se encuentra (véase más adelante). La reacción emocional en los animales es difícil de juzgar, ya que no utilizan palabras, pero aun así, observando la postura corporal y las expresiones faciales es posible determinar si el animal tiene miedo.

¿Es el miedo una respuesta normal o anormal en los animales?

En muchas situaciones, es "aceptable, comprensible y perfectamente normal" que los animales tengan miedo, pero en ocasiones puede ser una respuesta mal adaptada o peligrosa para las personas. Cuando los animales tienen miedo pueden volverse agresivos (pelear), huir, quedarse quietos (inmóviles) o mostrar conductas de desplazamiento (actividades de sustitución). El que un animal responda de una forma u otra depende de la personalidad y el desarrollo emocional, del tipo de estímulo que ha recibido, de experiencias previas, de si está en su territorio, de si hay presentes crías de la familia, o de si está arrinconado o atado sin posibilidad de escapar. En las tres últimas situaciones es más probable que el animal luche.

¿Qué son las fobias?

Son respuestas intensas a situaciones que provocan miedo en el animal. La respuesta es desproporcionada para el estímulo y está mal adaptada. Las fobias a los sonidos intensos o a ciertos lugares son ejemplos muy comunes de fobias en respuesta a un estímulo específico o a un grupo de estímulos. Las respuestas fóbicas, de forma similar a los miedos, consisten en respuestas fisiológicas, conductuales y emocionales, pero son sumamente exageradas y no se atenúan con el tiempo (son persistentes).

¿Qué es la ansiedad?

La definición de ansiedad en los humanos es una sensación general de inminente peligro o amenaza. Al parecer, los animales también pueden sufrir esta forma de ansiedad, que con frecuencia se manifiesta como un comportamiento ansioso generalizado en situaciones específicas (clínica veterinaria o lugares desconocidos) o inespecíficas (en respuesta a alteraciones en la rutina o el ambiente habituales). La ansiedad se manifiesta con algunos de los síntomas fisiológicos observados en situaciones de miedo, pero también puede mostrarse en forma de actividades redirigidas o de desplazamiento, comportamiento destructivo o vocalización excesiva. Con el tiempo estas respuestas pueden convertirse en comportamientos compulsivos o en estereotipias.

¿Qué tipos de estímulos pueden desencadenar miedos, fobias o ansiedades?

Los desencadenantes son muchos y muy variados. Los animales pueden asustarse de las personas, de otros animales, de objetos o de ciertos lugares. Muchos se muestran ansiosos en respuesta a situaciones inespecíficas o tienen fobia a situaciones particulares, como por ejemplo a los truenos.

¿Qué causa las respuestas de miedo, fobia o ansiedad?

Algunas veces el miedo es el resultado de experiencias previas desagradables, o que el animal percibe como desagradables. Si la respuesta de miedo consigue ahuyentar el estímulo o si el animal consigue escapar del estímulo, el comportamiento del animal se ve reforzado. Los propietarios que intentan calmar a su mascota ofreciéndole comida o caricias están reforzando el comportamiento provocado por el miedo. Hay que remarcar que los castigos asociados estrechamente a la exposición a un estímulo pueden aumentar el miedo o la ansiedad hacia el mismo.

Los miedos y las reacciones mal adaptadas no sólo se desarrollan como consecuencia de malas experiencias. De hecho, cualquier estímulo (personas, lugares, sonidos, etc.) que no haya sido presentado durante el periodo sensible del desarrollo (hasta las 12-14 semanas de vida en los perros y sobre las 7 en los gatos) puede provocar una respuesta de miedo. Por ejemplo, el gato o perro que ha sido expuesto a personas adultas pero no a niños durante el desarrollo, puede tener miedo la primera vez que oye, ve o huele un niño. La genética también puede predisponer a que existan miedos y fobias.

En casos de miedo o ansiedad patológicos, la función y los niveles de los neurotransmisores (sustancias químicas del sistema nervioso) pueden alterarse y contribuir a modificar el comportamiento general. A consecuencia de la respuesta fóbica y del aprendizaje que se produce (premios, castigos, huida), las reacciones pueden empeorar.

¿Es posible prevenir miedos, fobias y ansiedades?

Una socialización bien programada y la presentación de numerosos estímulos nuevos mientras el animal es joven son esenciales para facilitar un desarrollo emocional normal y además ayudar a prevenir miedos y fobias. No obstante, el aprendizaje se produce en ocasiones con una sola experiencia que, si es muy traumática, puede ser suficiente para crear miedos, fobias o ansiedades.

Las reacciones de los propietarios cuando sus mascotas experimentan una nueva situación que pueda potencialmente generar miedo, son muy importantes. Un tono de voz alegre y una postura corporal relajada por parte del propietario pueden ayudar a los animales a experimentar nuevas situaciones sin miedo. Cuando el animal no muestra señales de miedo al encontrarse ante una situación nueva, puede ser muy útil acariciarle o hablarle pausadamente.

Si cada vez que el animal se expone a una situación que le produce miedo o ansiedad responde de una forma mal adaptada, el problema tenderá a empeorar. Para corregir el problema y enseñarle que no hay nada de qué asustarse, hay que encontrar formas para controlar, relajar o distraer al animal en presencia del estímulo. El propietario que está tranquilo y controla la situación, disminuye el miedo y la ansiedad asociados con estímulos y situaciones nuevas. En casos de miedo, resultan útiles las técnicas de modificación del comportamiento que consisten en la presentación del estímulo a intensidades suaves y la recompensa del comportamiento cuando el animal no muestra miedo. Asimismo, hay que identificar y eliminar todo lo que agrava el miedo (castigos) o lo refuerza (retirada del estímulo o recompensas involuntarias). La administración de fármacos junto con las técnicas de modificación del comportamiento puede ser útil para tratar casos de miedo, fobia o ansiedad y también en los casos en que las respuestas son patológicas.

*Esta hoja de información para el cliente está basada en el material escrito por: Trevor Turner, BVetMed, MRCVS, FRSH, MCIArb, MAE.
© LifeLearn 2017. Utilizado con permiso bajo licencia.*