

 MIÉRCOLES, MARZO 5, 2025 3:00 A. M.

Llegó marzo: tips para que el retorno a la rutina no afecte a las mascotas

Al reducirse el tiempo en casa y los cambios en las actividades diarias afectan el bienestar mental y físico de los animales.

Con la llegada de marzo la vuelta a la rutina después de las vacaciones puede implicar un desafío tanto para las personas como para sus perros y gatos. Mientras los humanos se acomodan a los horarios y actividades habituales, las mascotas pueden experimentar problemas de salud mental y cambios conductuales a raíz de los bruscos cambios en su entorno y prácticas diarias. “Una gran cantidad de personas retornará y ha retornado a sus actividades habituales, reduciendo el tiempo que pasan en casa y generando cambios en las actividades diarias que pueden afectar a sus mascotas. Estas en general, y al igual que nosotros, desarrollan hábitos y vínculos emocionales con sus tutores, pero la interrupción puede generar estrés, ansiedad y cambios en su comportamiento”, explica a este medio Nicolás Escobar, médico veterinario y académico de la Universidad de Las Américas (UDLA).

CONSECUENCIAS

La vuelta a clases, al trabajo y otras labores conducen a que las personas estén menos tiempo en casa, lo que puede afectar actividades esenciales para el equilibrio físico y emocional de los canes y mininos. Algunas de ellas, según el especialista, son:

- Menos paseos y ejercicio: para los perros, la falta de actividad física puede llevar al desarrollo de conductas indeseadas como hiperactividad, ladridos excesivos o masticación destructiva.
- Menos interacción y estimulación mental: tanto perros como gatos requieren estimulación cognitiva para evitar el aburrimiento y el estrés. La falta de juegos o entrenamiento afecta su bienestar.
- Cambios en horarios de alimentación: alteraciones en la rutina de comidas pueden generar ansiedad y afectar el metabolismo de las mascotas.

El regreso a la rutina post vacaciones puede desatar en los animales domésticos la ansiedad por separación. Esto ocurre cuando pasan de compartir mucho tiempo con

sus dueños a quedarse solas varias horas al día. “Algunos signos de alerta (de este trastorno) en perros incluyen ladridos, aullidos, destructividad, conductas compulsivas, micción o defecación dentro de casa y en casos extremos, autolesiones. En gatos puede experimentarse pérdida de apetito, cambios en la conducta de aseo (exceso o falta de acicalamiento), eliminación inadecuada fuera del arenero y marcaje excesivo”, detalla Escobar.

Si bien los efectos especificados generan preocupación, el médico veterinario sostiene que el regreso a la rutina no tiene por qué ser una experiencia negativa para los perros y gatos. Con una planificación y ajustes es posible garantizarles su bienestar y evitar que los cambios afecten su calidad de vida.

Para lograr ese objetivo, el docente de la UDLA compartió unos consejos para aplicar.

1. Mantener una rutina estable: intentar que los horarios de alimentación, paseos y juego sean constantes para darles seguridad.
2. Ejercicio y estimulación mental: asegurar suficiente actividad física y enriquecer su ambiente con juguetes interactivos, rascadores y actividades que eviten el aburrimiento.
3. Dejar estímulos positivos en casa: juguetes con premios, música relajante o incluso prendas con el olor del tutor pueden ayudar a calmar la ansiedad.
4. Paseos de calidad: aunque el tiempo sea limitado, es importante que los paseos sean enriquecedores, permitiendo a los perros explorar su entorno y socializar.
5. Uso de feromonas o suplementación: en casos de alto estrés, se pueden utilizar feromonas sintéticas o suplementos naturales bajo la recomendación de un médico veterinario.
6. Adaptación progresiva: antes de un cambio abrupto, es ideal acostumbrar a la mascota gradualmente a los nuevos horarios, reduciendo el tiempo de interacción de forma progresiva.
7. Consultar con un médico veterinario especialista: si los signos de ansiedad son persistentes, un profesional puede recomendar estrategias específicas o terapias complementarias.

Mientras los humanos se adaptan a las rutinas, las mascotas pueden experimentar estrés y ansiedad.

Autor(es):

Ignacio Arriagada M.

Llegó marzo: tips para que el retorno a la rutina no afecte a las mascotas

Al reducirse el tiempo en casa y los cambios en las actividades diarias afectan el bienestar mental y físico de los animales.

Ignacio Arriagada M.

Con la llegada de marzo la vuelta a la rutina después de las vacaciones puede implicar un desafío tanto para las personas como para sus perros y gatos. Mientras los humanos se acomodan a los horarios y actividades habituales, las mascotas pueden experimentar problemas de salud mental y cambios conductuales a raíz de los bruscos cambios en su entorno y prácticas diarias.

"Una gran cantidad de personas retornará y ha retornado a sus actividades habituales, reduciendo el tiempo que pasan en casa y generando cambios en las actividades diarias que pueden afectar a sus mascotas. Estas en general, y al igual que nosotros, desarrollan hábitos y vínculos emocionales con sus tutores, por lo que las modificaciones en la rutina pueden generar estrés, ansiedad y cambios en su comportamiento", explica

a este medio Nicolás Escobar, médico veterinario y académico de la Universidad de Las Américas (UDLA).

CONSECUENCIAS

La vuelta a clases, al trabajo y otras labores conducen a que las personas estén menos tiempo en casa, lo que puede afectar actividades esenciales para el equilibrio físico y emocional de los canes y mininos. Algunas de ellas, según el especialista, son:

-Menos paseos y ejercicio: para los perros, la falta de actividad física puede llevar al desarrollo de conductas indeseadas como hiperactividad, ladridos excesivos o masticación destructiva.

-Menos interacción y estimulación mental: tanto perros como gatos requieren estimulación cognitiva para evitar el aburrimiento y el estrés. La falta de juegos o entrenamiento afecta su bienestar.

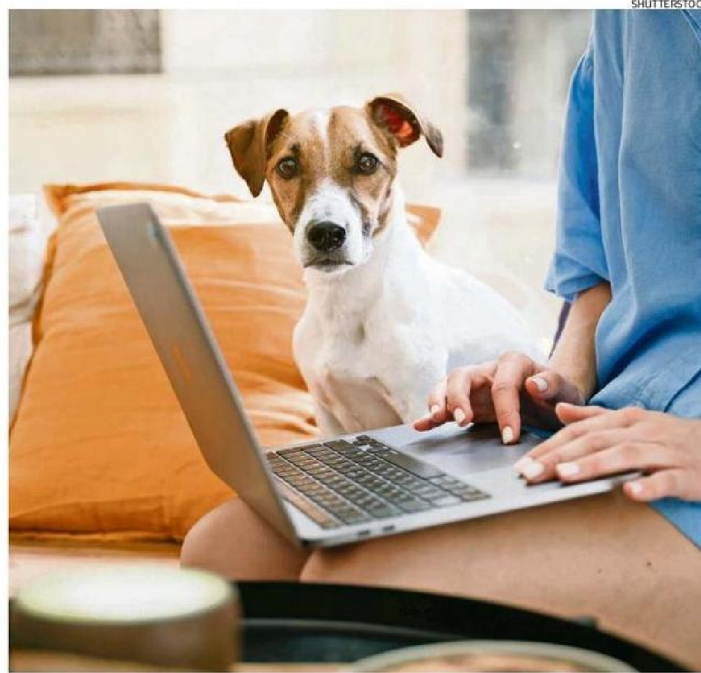
-Cambios en horarios de alimentación: alteraciones en la rutina de comidas pueden

generar ansiedad y afectar el metabolismo de las mascotas.

El regreso a la rutina post vacaciones puede desatar en los animales domésticos la ansiedad por separación. Esto ocurre cuando pasan de compartir mucho tiempo con sus dueños a quedarse solas varias horas al día.

"Algunos signos de alerta (de este trastorno) en perros incluyen ladridos, aullidos, destructividad, conductas compulsivas, micción o defecación dentro de casa y en casos extremos, autolesiones. En gatos puede experimentarse pérdida de apetito, cambios en la conducta de aseo (exceso o falta de acicalamiento), eliminación inadecuada fuera del arenero y marcaje excesivo", detalla Escobar.

Si bien los efectos específicos generan preocupación, el médico veterinario sostiene que el regreso a la rutina no tiene por qué ser una experiencia negativa para los perros y gatos. Con una planificación y ajustes es posible ga-



Mientras los humanos se adaptan a las rutinas, las mascotas pueden experimentar estrés y ansiedad

rantizarles su bienestar y evitar que los cambios afecten su calidad de vida.

Para lograr ese objetivo, el docente de la UDLA compartió unos consejos para aplicar.

1. Mantener una rutina estable: intentar que los horarios de alimentación, paseos y juego sean constantes para darles seguridad.

2. Ejercicio y estimulación mental: asegurar suficiente actividad física y enriquecer su ambiente con juguetes interactivos, rascadores y actividades

que eviten el aburrimiento.

3. Dejar estímulos positivos en casa: juguetes con premios, música relajante o incluso prendas con el olor del tutor pueden ayudar a calmar la ansiedad.

4. Paseos de calidad: aunque el tiempo sea limitado, es importante que los paseos sean enriquecedores, permitiendo a los perros explorar su entorno y socializar.

5. Uso de feromonas o suplementación: en casos de alto estrés, se pueden utilizar feromonas sintéticas o suplementos

naturales bajo la recomendación de un médico veterinario.

6. Adaptación progresiva: antes de un cambio abrupto, es ideal acostumbrar a la mascota gradualmente a los nuevos horarios, reduciendo el tiempo de interacción de forma progresiva.

7. Consultar con un médico veterinario especialista: si los signos de ansiedad son persistentes, un profesional puede recomendar estrategias específicas o terapias complementarias.

Llegó marzo: tips para que el retorno a la rutina no afecte a las mascotas

Al reducirse el tiempo en casa y los cambios en las actividades diarias afectan el bienestar mental y físico de los animales.

Ignacio Arriagada M.

Con la llegada de marzo la vuelta a la rutina después de las vacaciones puede implicar un desafío tanto para las personas como para sus perros y gatos. Mientras los humanos se acomodan a los horarios y actividades habituales, las mascotas pueden experimentar problemas de salud mental y cambios conductuales a raíz de los bruscos cambios en su entorno y prácticas diarias.

"Una gran cantidad de personas retomará y ha retomado a sus actividades habituales, reduciendo el tiempo que pasan en casa y generando cambios en las actividades diarias que pueden afectar a sus mascotas. Estas en general, y al igual que nosotros, desarrollan hábitos y vínculos emocionales con sus tutores, por lo que las modificaciones en la rutina pueden generar estrés, ansiedad y cambios en su comportamiento", explica

a este medio Nicolás Escobar, médico veterinario y académico de la Universidad de Las Américas (UDLA).

CONSECUENCIAS

La vuelta a clases, al trabajo y otras labores conducen a que las personas estén menos tiempo en casa, lo que puede afectar actividades esenciales para el equilibrio físico y emocional de los canes y mininos. Algunas de ellas, según el especialista, son:

-Menos paseos y ejercicio: para los perros, la falta de actividad física puede llevar al desarrollo de conductas indeseadas como hiperactividad, ladridos excesivos o masticación destructiva.

-Menos interacción y estimulación mental: tanto perros como gatos requieren estimulación cognitiva para evitar el aburrimiento y el estrés. La falta de juegos o entrenamiento afecta su bienestar.

-Cambios en horarios de alimentación: alteraciones en la rutina de comidas pueden

generar ansiedad y afectar el metabolismo de las mascotas.

El regreso a la rutina post vacaciones puede desatar en los animales domésticos la ansiedad por separación. Esto ocurre cuando pasan de compartir mucho tiempo con sus dueños a quedarse solas varias horas al día.

"Algunos signos de alerta (de este trastorno) en perros incluyen ladridos, aullidos, destructividad, conductas compulsivas, micción o defecación dentro de casa y en casos extremos, autolesiones. En gatos puede experimentar pérdida de apetito, cambios en la conducta de aseo (exceso o falta de acicalamiento), eliminación inadecuada fuera del arenero y marcaje excesivo", detalla Escobar.

Si bien los efectos específicos generan preocupación, el médico veterinario sostiene que el regreso a la rutina no tiene por qué ser una experiencia negativa para los perros y gatos. Con una planificación y ajustes es posible ga-



Mientras los humanos se adaptan a las rutinas, las mascotas pueden experimentar estrés y ansiedad

rantizarles su bienestar y evitar que los cambios afecten su calidad de vida.

Para lograr ese objetivo, el docente de la UDLA compartió unos consejos para aplicar:

1. Mantener una rutina estable: intentar que los horarios de alimentación, paseos y juego sean constantes para darles seguridad.

2. Ejercicio y estimulación mental: asegurar suficiente actividad física y enriquecer su ambiente con juguetes interactivos, rascadores y actividades

que eviten el aburrimiento.

3. Dejar estímulos positivos en casa: juguetes con premios, música relajante o incluso prendas con el olor del tutor pueden ayudar a calmar la ansiedad.

4. Paseos de calidad: aunque el tiempo sea limitado, es importante que los paseos sean enriquecedores, permitiendo a los perros explorar su entorno y socializar.

5. Uso de feromonas o suplementación: en casos de alto estrés, se pueden utilizar feromonas sintéticas o suplementos

naturales bajo la recomendación de un médico veterinario.

6. Adaptación progresiva: antes de un cambio abrupto, es ideal acostumbrar a la mascota gradualmente a los nuevos horarios, reduciendo el tiempo de interacción de forma progresiva.

7. Consultar con un médico veterinario especialista: si los signos de ansiedad son persistentes, un profesional puede recomendar estrategias específicas o terapias complementarias.

Estudio fija la frecuencia del lavado de los platos de comida de canes y mininos

El hábito de limpieza de estos recipientes influye en la salud de las mascotas.

La higiene de las mascotas es un aspecto fundamental para garantizar su salud. Y, lamentablemente, uno de los elementos que con mayor frecuencia se pasa por alto a la hora de ser limpiado son los platos de comida y agua.

Esta conducta puede representar un riesgo para los animales domésticos, puesto que estos recipientes, al no ser higienizados, acumulan

microorganismos, como bacterias y hongos, y residuos que se convierten en potenciales causantes de enfermedades que pueden ser graves.

En ese contexto, un estudio de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés) analizó los hábitos de limpieza de los dueños de mascotas y reveló que la mayoría no desinfecta

correctamente estos elementos.

417 personas participaron en la investigación. Luego fueron divididas en tres grupos: el primero siguió las recomendaciones de la FDA para lavar los platos de sus mascotas cada ocho días; el segundo aplicó las mismas normas de higiene utilizadas para los platos de los humanos, es decir, cada vez que se

usaba, se limpiaba; y el tercero continuó con la rutina de siempre.

Los resultados del trabajo científico evidenciaron que los dos primeros grupos pudieron eliminar al menos el 99% de los microorganismos presentes en los recipientes, mientras que en el tercer grupo los niveles de contaminación se mantuvieron elevados.



Los platos de comida alojan microorganismos y residuos.