**La vuelta a la rutina afecta a nuestras mascotas: aumentan los casos de ansiedad por separación tras las vacaciones**

* **Los cambios en las rutinas pueden provocar que una mascota que gestionaba bien la soledad deje de hacerlo, sobre todo si no lo prevé**
* **Los problemas relacionados con la separación pueden llegar a ser muy frustrantes y afectar enormemente al vínculo, es esencial detectarlos y tratarlos lo antes posible para que el vínculo no se termine de romper**
* **Los expertos recomiendan hacer los cambios de forma progresiva, fomentar la independencia de nuestra mascota en casa, mejorar el vínculo, cubrir sus necesidades y reforzar conductas adecuadas, entre otras medidas**

**Madrid, 8 de septiembre de 2025.-** Con el fin de las vacaciones estivales y la vuelta a la rutina laboral y escolar, muchas mascotas experimentan un cambio drástico en su entorno social y emocional. Durante las vacaciones, perros y gatos disfrutan de más tiempo con sus cuidadores, paseos prolongados, juegos y atención constante. Sin embargo, el regreso a la rutina puede provocar en ellos un trastorno cada vez más diagnosticado: la ansiedad por separación.

*“La ansiedad por separación es un estado emocional negativo provocado por un aislamiento social (ausencia real o virtual del cuidador) que puede generar conductas indeseables o problemáticas para los cuidadores, como destrozos, eliminaciones (pis y caca) en casa, o vocalizaciones”,* explica **Isabel Luño, veterinaria etóloga y Practice Manager en** [**AniCura Emvet Referencia Veterinaria**](https://www.anicura.es/clinicas/emvet-referencia-veterinaria/)**.** *“Es importante aclarar que no todas las conductas problemáticas que suceden en ausencia de los cuidadores son verdadera ansiedad, por eso actualmente se prefiere hablar de problemas relacionados con la separación hasta que se consigue diagnosticar la verdadera emoción de base”*, recalca Luño.

Los cambios en las rutinas pueden provocar que una mascota que gestionaba bien la soledad deje de hacerlo, ya que pasar de estar mucho tiempo con nuestro animal durante las vacaciones a no estar en todo momento para él puede ser un cambio muy complicado, sobre todo si no lo pueden prever. *“Los problemas relacionados con la separación pueden llegar a ser muy frustrantes y afectar enormemente al vínculo, es esencial detectarlos y tratarlos lo antes posible para que el vínculo no se termine de romper”,* subraya Luño.

No es una patología que desaparezca por sí sola, de hecho, puede empeorar si no se trata. Por lo tanto, es fundamental acudir a expertos en la materia para poder abordar esta situación lo antes posible, evitando que se agrave.

**Cómo detectar los síntomas de ansiedad por separación**

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran: los destrozos; las eliminaciones; el hecho de que no coma ni beba absolutamente nada de lo que le dejamos mientras no estamos en casa y comience a beber y comer cuando llegamos a casa; y las vocalizaciones que solo se pueden detectar si los vecinos avisan de ello. *“Pero luego hay una serie de síntomas más sutiles, que debemos buscar activamente, como es la hipersalivación o incluso podemos ver que el perro ha sudado más de lo habitual porque encontremos huellas por casa. Y, por último, hay síntomas que solo podremos ver si grabamos a nuestra mascota en vídeo, porque son síntomas que no dejan señales, como el jadeo, la deambulación inquieta por la casa, la incapacidad para descansar, la inquietud, el nerviosismo, o incluso el permanecer inmóvil, congelado”*, añade Luño.

En este sentido, los expertos confirman que tener videovigilancia es una muy buena manera de saber cómo está la mascota en ausencia del cuidador. *“Es una herramienta muy útil para entender bien qué está pasando y actualmente es muy sencillo de implementar con todos los medios de grabación a nuestro alcance (móviles, ordenadores, cámaras...)”*, concluye Luño.

**Cómo solucionar esta situación**

Si después de volver a casa, vemos que el animal no está bien, se debe solicitar ayuda de un profesional. *“Es necesario acudir a un veterinario para que pueda ayudarte o remitirte a un veterinario especialista en medicina del comportamiento. Muchas veces es necesario descartar causas orgánicas (enfermedades que hayan podido precipitar este problema)”*, explica Luño.

Independientemente de la causa, *“sí hay algunas medidas que podemos tomar para ayudar a nuestra mascota, como hacer los cambios siempre de forma progresiva, fomentar la independencia de nuestra mascota incluso cuando estamos en casa, mejorar el vínculo (no usar castigo, hacer actividades saludables juntos), cubrir las necesidades físicas y mentales de la mascota, señalizar claramente nuestros movimientos y cuándo le atañen a él o no (darle previsibilidad), y reforzar conductas adecuadas y relajadas para que sea más probable que las use en soledad”.*

**Sobre AniCura**

AniCura es un grupo de clínicas, centros de referencia y hospitales veterinarios especializados en animales de compañía. La empresa, que surgió con la idea de brindar una mejor asistencia veterinaria aunando recursos, inició su andadura en 2011 fruto de la primera fusión de hospitales veterinarios en los países nórdicos. La compañía cuenta con 490 clínicas alrededor de Europa, 79 de ellas en Iberia, y con 12.000 trabajadores, de los cuales cerca de 1.900 trabajan en la península, y atiende anualmente a más de tres millones y medio de pacientes.

AniCura ofrece una amplia gama de servicios médicos y quirúrgicos: cuidados preventivos y atención primaria, diagnósticos avanzados, medicina interna, cuidados intensivos, cardiología, cirugía general, ortopedia, etc. Ofrecemos también rehabilitación, fisioterapia y asesoramiento dietético, así como alimentación y complementos para el cuidado de las mascotas. Desde 2018, AniCura forma parte de Mars Veterinary Health, una empresa familiar centrada en la atención veterinaria. Para obtener información sobre cómo AniCura está trabajando para dar forma al futuro de la atención veterinaria, visite nuestro sitio web [www.anicuragroup.com](http://www.anicuragroup.com)

**Para más información y entrevistas:**

**ATREVIA**

Valentina Flórez, [vflorez@atrevia.com](mailto:vflorez@atrevia.com)

623 12 45 73

Paula Seoane, [pseoane@atrevia.com](mailto:pseoane@atrevia.com)

667 63 34 52