

# La Mascota Estresada



Para muchos de nosotros ... y sabes quién eres ... el estrés se ha convertido en una parte "normal" de nuestra vida diaria. Tendemos a planear en exceso y a hacer cosas por encima y más allá de nuestras capacidades mentales y físicas con la preciosa cantidad de tiempo disponible cada día. Y con demasiada frecuencia, sentimos que tenemos que desempeñarse *perfectamente* en todo lo que hacemos, o seremos juzgados severamente por ser "humanos". Para esas personas (y, créanme, todavía sigo de puntillas ese mismo camino en ocasiones), les puedo asegurar que está bien dejarlo ir, reducir la velocidad, recuperar el aliento y disfrutar el momento. Tus amigos y familiares te querrán igual incluso si no eres Superwoman o Superman. Así que encuentre estrategias que lo ayuden a tirar su capa a un lado y reduzca la velocidad un poco.

¿Pero qué hay de nuestras mascotas? Rara vez pensamos mucho en el estrés que tienen que soportar nuestras mascotas. No tienen que ir a trabajar, no tienen facturas que pagar, no tienen hijos o nietos enfermos que ocupen cada momento de vigilia, no tienen que descifrar este complejo conjunto de instrucciones para configurar un nuevo televisor. Pero reconocemos que muchas veces, nuestras mascotas están visiblemente estresadas y llenas de ansiedad cuando: introduces una nueva mascota en la casa ... cuando el tipo de UPS toca el timbre ... cuando son llevados al peluquero ... cuando los equipos de construcción constantemente pasan por el casa mientras se remodela un baño ... cuando se suben a una perrera mientras sales de la ciudad ... cuando una tormenta eléctrica sacude y sacude la casa ... cuando los llevas a la clínica veterinaria ... cuando el vecino de al lado enciende la cortadora de césped ... cuando ven el gato luchador de un vecino al otro lado de la ventana.

Pero muchos animales domésticos también se destacaron por el exceso de actividad que creamos, lo que ocurre con mayor frecuencia durante los días festivos. Creamos estrés acumulando más cosas que hacer, y muchas mascotas se alimentan de esas chispas y cambios emocionales. A esto se añade el estallido de los fuegos artificiales angustiante<sup>(4)</sup> de julio y Año Nuevo). Además, una casa llena de invitados puede ser muy inquietante. Es una delicia tener niños y nietos durante unos días, pero su presencia entusiasta puede enviar al gato, y a veces al perro, a esconderse debajo de la cama para esconderse durante días.

La buena noticia es que hay varias estrategias diferentes, así como remedios naturales para ayudar a aliviar la ansiedad de sus mascotas. Al igual que con las personas, no todos los enfoques o remedios funcionan para todas las mascotas. Es probable que tengas que **experimentar** para ver qué es lo más efectivo para tus mascotas.

Lo primero que recomiendo es tener un **refugio seguro** donde su mascota pueda ir a sentirse cómoda y lejos de la conmoción disruptiva. Una especie de 'sala de pánico'. Puede ser un armario, una caja o perrera, un dormitorio o baño o sótano. Déjelos decidir dónde se sienten más cómodos.

Con los perros, a menudo es útil probar una **camisa de trueno** una prenda bastante ajustada. Al aplicar una presión constante y suave, las camisas Thunder pueden ofrecer comodidad a las mascotas con estrés leve. Además, con algunos perros, si los **compromete con una actividad agradable**, como darles un regalo o alentarlos a jugar mientras ocurre una situación estresante, esto puede servir como una distracción beneficiosa y bienvenida.

Muchos dueños de mascotas han descubierto que sus mascotas responden bien a **Adaptil (perros) y Feliway (gatos)** que vienen en forma de bomba o un infusor enchufable. Estos productos imitan a las feromonas, que son sustancias químicas producidas y liberadas de forma natural en el medio ambiente que pueden afectar el comportamiento de otros animales, y con frecuencia tienen un efecto calmante y calmante. Muchas clínicas veterinarias usan Adaptil y Feliway para ayudar a aliviar el estrés entre las mascotas. En hogares con múltiples gatos, Feliway puede tener un notable efecto calmante para reducir la ansiedad creada por la territorialidad o por la sutil agresión de un "gatito alfa".

Sin embargo, estas técnicas simples no siempre funcionan y, a veces, no estamos cerca para consolarlas cuando una tormenta se desata afuera o explotan fuegos artificiales por la calle. Entonces, a veces, tenemos que recurrir a proporcionar medicamentos para ayudar a calmar los nervios.

Desde una perspectiva personal, mi esposa Catherine y yo regalamos un producto derivado de las hojas de té verde, **L-Theanine** diariamente, a nuestra aterrizada y pequeña Lucy Corgi-mix. Es notablemente más relajada y socialmente

atractiva cuando está en eso. Comprenda que para la gran mayoría de los perros, la L-teanina no es un suplemento que puede usar justo cuando lo necesita (como un Valium). **DEBE administrarse regularmente para lograr un efecto calmante.** Catherine le da a nuestra Lucy (~ 25 lbs) una cápsula de 200 mg una vez al día, todos los días.

L-Theanine está fácilmente disponible en línea y en farmacias. Asegúrate que La forma activa de L-teanina que figura en la botella es Suntheanine. Puede encontrarlo en una variedad de puntos fuertes: cápsulas de 100 mg, 150 mg, 200 mg, 250 mg, e incluso viene en un líquido, por lo que es conveniente darlo a los perros que son quisquillosos para tomar tabletas o cápsulas. Empeza a una dosis de una vez al día, para empezar, una guía general para la dosificación con L-teanina cuando el estrés es alto (viajar, ir a la peluquería, ir al veterinario, tormentas eléctricas, etc) serían:

10-20 # - 100 mg cada 8 a 12 horas según sea necesario (2 a 3 veces al día)

20-40 # - 200 mg cada 8 a 12 horas según sea necesario

40-60 # - 300mg cada 8 a 12 horas según sea necesario

60-80 # - 400 mg cada 8 a 12 horas según sea necesario

80 + # - 500 mg cada 8 a 12 horas según sea necesario

**Ashwagandha** (Ginseng indio) ha recibido una gran cantidad de atención en los últimos años por su uso en personas para ayudar a aliviar el estrés, estimular el sistema inmunológico y sus beneficios antiinflamatorios. Afortunadamente, también se puede administrar de forma segura a las mascotas. Como guía para perros, administre 250 mg de Ashwagandha por cada 15 libras de peso corporal dos veces al día. Para los gatos, dale de 100 a 150 mg por un gato de 10 lb dos veces al día.

**La mezcla de aceites esenciales T-Away** (de Young Living) combina aceites esenciales de mandarina, lavanda, manzanilla, sándalo e incienso para ayudar a reducir la ansiedad y al mismo tiempo apoyar la sensación de comodidad en las mascotas. Aplicado directamente al pelaje en los costados de las mascotas, detrás de las orejas y la parte inferior de las patas puede proporcionar una sensación calmante.

Uno de mis favoritos desde hace mucho tiempo para los gatos es el buen **Catnip**. Recomiendo poner un juguete nuevo y fresco de hierba gatera en el portabebés de tu gatito cuando vayas a transportarlo a algún lado. Si bien nada funciona todo el tiempo, sin duda vale la pena intentar ver si ayudará a su gatito estresado a viajar más cómodamente.

Muchos padres de mascotas quieren saber sobre el uso de **aceite de CBD** o **CBD trata masticables**. Hasta la fecha, tenemos muy poca investigación clínica sobre el uso de CBD en mascotas, pero mucha gente ha experimentado con varios productos humanos en sus mascotas para ayudar a proporcionar información. Los usos actuales en perros y gatos van desde problemas de ansiedad y comportamiento ... trastornos convulsivos ... manejo del dolor ... artritis ... enfermedades crónicas. Encontrar **confiable** información sobre cuánto administrar / la dosis adecuada para las mascotas para condiciones médicas y de salud específicas puede ser el mayor desafío.

Si bien el espacio me impide dar detalles completos, otros productos que vale la pena considerar incluyen **manzanilla ... 5-HTP ... vitamina B6** (como piridoxina HCl) ... **Rhodiola ... GABA ... y Tulsi** (albahaca santa). Se sabe que todos son seguros en las mascotas cuando se administran a las dosis apropiadas.

Por supuesto, si siente la necesidad de probar algunos de estos remedios usted mismo, creo que puede encontrar un gran valor y beneficio para permitirle navegar mejor en un estilo de vida lleno de estrés. ¡Y envíenos una foto de usted modelando esa camisa Thunder!

**Por favor, háganos saber de usted si usted ha usado un producto o intentado una estrategia que ayuda a mantener la calma mascota.**

April 2020

Agradecido por su apoyo ... siempre,

Dr Bob and the CVPC Team

[www.CarolinaValuePetCare.com](http://www.CarolinaValuePetCare.com)

[info@cvpet.com](mailto:info@cvpet.com)

704.288.8620