

# El estrés en el gato



**Gemma Baciero**  
Comunicación Científica  
Royal Canin Ibérica, S.A.

**Existe un creciente interés por los problemas de comportamiento en las clínicas veterinarias y también por parte de los propietarios. Esto se debe a un mayor conocimiento de que el origen de diversas enfermedades y del malestar del gato puede estar en el estrés.**

## Estrés, miedo y ansiedad

El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que permiten a un animal adaptarse a una nueva situación (el traslado a una nueva casa, un viaje en coche, la llegada de un bebé, etc...) y por tanto puede ser considerado como positivo. El estrés se convierte en algo negativo cuando es excesivo o se prolonga mucho tiempo y se sobrepasa la capacidad de adaptación de animal. Cuando el estrés se hace crónico evoluciona a la ansiedad.

El miedo es una respuesta adaptativa a una situación o estímulo que animal percibe como peligroso. El animal percibe la amenaza y desencadena la situación de estrés.

Es una reacción inmediata y fisiológica. Se movilizan las reservas de glucosa (energía disponible) y se aceleran el corazón y la respiración para oxigenar los músculos. El miedo es positivo porque permite al animal huir o pelear para evitar la causa de estrés.

## ¿Cómo se puede establecer el vínculo entre los gatos y las personas?

El periodo determinante es la fase de socialización, cuando el gato tiene de 2 a 7 semanas. Si al gato se le coge en brazos al menos una hora al día, su relación con las personas será mejor después. Si distintas personas lo cogen, el gato será por tanto menos susceptible de sufrir estrés y más confiado. Por otro lado, un gatito de la calle que nunca a tenido contacto con personas antes de las 7 semanas será muy difícil que se acerque y de coger cuando sea adulto.

### Principales causas de estrés en el gato



## ¿Cuándo puede ser un gato propenso al estrés?

Durante las conversaciones con el propietario, hay algunos factores que nos deben hacer sospechar del estrés en el gato:

- factores genéticos. Cuando el padre, la madre o sus hermanos han padecido problemas asociados al estrés.
- experiencias. Un gato adoptado demasiado temprano o demasiado tarde, procedente de un entorno con pocos estímulos o que ha sufrido un trauma de joven
- factores sociales. Un propietario inconstante, que se muda o viaja con frecuencia o tiene invitados a menudo
- factores ambientales. Cuando el propietario redecora frecuentemente la vivienda, si la casa es demasiado pequeña con pocos muebles o hay varios animales (adopta a menudo o les permite entrar en el espacio del gato)

En la ansiedad se produce una respuesta de miedo desproporcionada ante una situación o estímulo que el gato considera como impredecible o peligroso, aunque no exista una amenaza real. No puede resolver la situación y desarrolla unas reacciones anormales de ansiedad para reducir su tensión emocional.

### Causas de estrés en el gato

Existen numerosos factores que pueden influir en los niveles de estrés desde el nacimiento y lo largo de toda la vida. Los gatos necesitan ser capaces de prever y controlar sus situaciones, por eso un entorno inestable o las reacciones equivocadas del propietario pueden reforzar el estrés.

### Factores genéticos

La respuesta fisiológica puede variar en función de la variabilidad genética, el sexo y la raza. Algu-

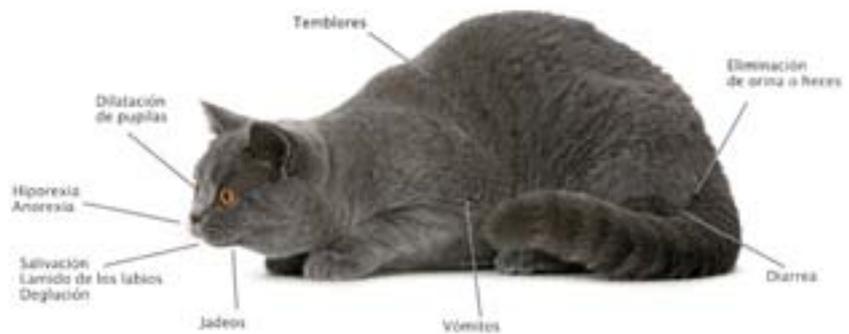
nos pueden presentar una predisposición genética a manifestar ansiedad.

Cada gato tiene su propio carácter, relacionado con factores ambientales y hereditarios. Mientras algunos son confiados y sociables, otros son tímidos y asustadizos. La reacción de un gato a una nueva experiencia, como la llegada de una visita es un buen indicador de su temperamento: el gato confiado se acercará mientras que el gato asustado se esconderá o huirá. El segundo será más sensible al estrés y necesitará un entorno seguro.

### Experiencias durante el desarrollo

Todos los gatitos nacen con una menor o mayor predisposición al estrés. Después, entre los 2 y 7 semanas (durante el periodo de socialización), aprenden a percibir los acontecimientos y las situaciones a las que se expone, como lo normal.

Signos que se pueden manifestar en situaciones de estrés.



La presencia de la madre, si ha tenido las experiencias adecuadas, tiene un mayor efecto positivo en las reacciones. Un entorno pobre, desprovisto de estímulos durante este periodo sensible, hace que el estrés en su vida adulta sea más probable. Si el gatito experimenta un estrés intenso, esto intensificará su reacción al mismo estímulo como adulto.

## Entorno inapropiado

Se conocen determinados factores que pueden provocar ansiedad en el gato relacionado con su entorno tanto social como físico:

### Entorno social

- una reacción con el propietario variable: por ejemplo, si no se pasa tiempo suficiente y de forma regular u la interacción entre el gato, si las órdenes incoherentes y contradictorias, si se le castiga,...
- se altera la rutina: ausencia del propietario, obras en la casa, llegada de un bebé o un nuevo animal, discusiones entre propietarios, peleas entre otros animales...

### Entorno físico

- poco espacio físico o mal organizado: la falta de espacio impide al gato desarrollar los mecanismos de regulación del estrés
- un hogar con varios gatos, la competencia en el acceso al alimento o a la bandeja de arena, pueden ser un factor agravante.

## ¿Cómo reacciona el gato ante una situación de estrés?

Las situaciones imprevistas son una fuente de estrés para el gato. Cualquier situación anormal es percibida como potencialmente peligrosa y se manifiesta a través de unos síntomas más o menos evidentes:

## ¿Cómo reconocer el estrés crónico en el gato?

Un gato estresado no manifestará todos los síntomas de ansiedad a la vez, por tanto la observación de distintos aspectos es clave:

- El descanso: un gato relajado se tumba de lado o de espaldas con las patas y rabo estirados. Un gato ansioso se pone como en cuclillas sobre su pecho, dando coletazos con el extremo del rabo, mantiene los ojos abiertos y las orejas hacia atrás, los músculos tensos y las pupilas más o menos dilatadas.
- Nivel de actividad: a menudo se altera el consumo de alimentos y su aspecto es desaliñado con el pelo de punta a pesar de lamerse constantemente (ya que ese lamido no tiene efecto en el aseo)
- Niveles de ruido: el maullido constante puede significar dolor, molestia o depresión (en los gatos mayores). Los maullidos asociados al estrés suelen tener un tono muy agudo.

### -Síntomas orgánicos

El gato tiembla, jadea, tiene las pupilas dilatadas (midriasis), pasa la lengua sobre sus labios y traga saliva. Además puede haber episodios de diarrea o vómitos.

### -Síntomas comportamentales

- Se vuelve irritable o agresivo
- Adopta una postura con el rabo caído y las orejas hacia atrás
- Está siempre alerta y reacciona al mínimo estímulo
- Se mueve muy cautelosamente, como dudando y haciendo numerosas paradas

- Sigue su dueño y maúlla para llamar su atención
- Rechazo al contacto

Cuando un gato está constantemente anticipándose a una amenaza, el estrés se hace crónico y evoluciona a la ansiedad.

- Cambian los hábitos alimentarios: comen menos o más (bulimia), o comerán cualquier cosa incluso lo que no es comestible ("pica")
- Aumenta el marcaje: puede haber micciones o deposiciones por toda la casa y arañar en distintos lugares, como los muebles
- Cambian las relaciones sociales, pueden esconderse más o hacerse más insociables o agresivos hacia otros habitantes de la casa.
- Se alteran los hábitos de sueño. Muestran un aumento o descenso de las horas de sueño y buscan un lugar escondido para dormir
- Comportamiento compulsivo: constantemente se lamen o tiran o de la piel, dan vueltas en círculos persiguiéndose el rabo, maúllan constantemente.
- Actividades de desplazamiento. Tienen por objeto reorientar la energía del animal y concentrar su atención hacia otras actividades como lamerse, pasearse de un lado a otro o mostrar polifagia o polidipsia.
- Descenso de la actividad de acicalado. Aunque pueden aumentar el lamido, el aseo no es efectivo



## ¿Cómo afecta el estrés a la salud del gato?

El tratamiento del estrés y su prevención precoz ocupan un lugar importante en la Medicina Felina. Esto se debe a que numerosas enfermedades crónicas persistentes y recurrentes tienen un origen psicológico en el gato.

### Favorece la obesidad y la diabetes

Al gato le gusta establecer contacto con su propietario de forma frecuente y breve. El gato demanda atención cuando está seguro de encontrarla, y a menudo es a la hora de las comidas. El propietario a menudo interpreta erróneamente estas demandas de atención y responde con ofreciéndole alimento, lo cual conduce a la sobrealimentación. Además los gatos de interior, estresados a menudo, utilizan los mecanismos de desplazamiento, que pueden incluir el comer constantemente (bulimia).

Si el gato se alimenta con una dieta demasiado palatable o demasiado alta en energía para sus necesidades (gatos esterilizados por ejemplo), el exceso de alimento combinado con una falta de ejercicio, conduce rápidamente a la obesidad y después a la diabetes.

### Provoca alopecia generalizada

Entre los mecanismos de desplazamiento de los gatos estresados está el lamido constante de la misma zona de la piel, que provoca la pérdida de pelo. Esta actividad se intensifica hasta que se convierte en estéreo típica y algunos gatos pueden incluso llegar a quedarse completamente calvos.

### Origen de cistitis idiopática

La cistitis idiopática felina es una cistitis crónica recurrente en la que no se pueden identificar agentes infecciosos o cristales. Su origen es muy probablemente psicológico, ya que remite cuando el gato es tratado por ansiedad.

### También afecta a los gatitos

El estrés de la madre en el momento del nacimiento puede afectar al desarrollo y la vitalidad del gatito. Luego se traslada a un nuevo hogar. El estrés asociado a la separación de su madre y hermanos, así como el repentino cambio de entorno pueden afectar a sus niveles inmunitarios de forma que sea más propenso a las infecciones, incluso en un entorno "limpio"



## Problemas digestivos

En el gato, los vómitos y la diarrea también son respuestas al estrés comunes, por ejemplo durante un viaje en coche, o incluso con solo la vista de un gato extraño o amenazante.

Al conocer las implicaciones del estrés en la salud del gato, es frecuente que cuando se identifique un factor de estrés, como una mudanza, la llegada de otro animal, ... tengamos la tentación de dar consejos para reducir el estrés del gato. Sin embargo, no hay que olvidar que existen algunas enfermedades orgánicas cuyos síntomas son similares a los del estrés. El hipertiroidismo puede producir irritabilidad y bulimia, un tumor cerebral puede originar comportamientos anormales o problemas de sueño, la urolitiasis puede mostrar micciones en lugares inapropiados. Cualquier cambio de comportamiento en el gato debería ser seguido con un chequeo médico antes de realizar cambios en el entorno.

## Tratamiento

La clave en el tratamiento de los problemas de comportamiento es la terapia comportamental que llevan a cabo los especialistas en Etología. Se basa en ayudar a mejorar la capacidad de soportar y resistir los estímulos o ambientes estresantes para animal. Además se pueden utilizar ciertos fármacos, feromonas y suplementos.

## Fármacos psicoactivos

Intervienen en los comportamientos asociados con las situaciones de estrés y ansiogénicas.

Bloquean los neurotransmisores relacionados con los procesos de ansiedad y actúan como ansiolíticos y antidepresivos. Solamente disponibles bajo prescripción médica o veterinaria

## Feromonas

Las feromonas son sustancias volátiles secretadas por distintas partes del organismo. La fracción F3 de la feromona facial felina, que el gato deposita frotando su cabeza permite a los gatos identificar lugares y objetos familiares. Un análogo de la fracción F3 se comercializa en forma de spray para marcar zonas u objetos y como difusor para espacios más grandes. Ha demostrado ser efectivo reduciendo el marcaje urinario, en la cistitis idiopática y en el estrés por el transporte y la hospitalización. La fracción F4 ayuda a reconocer individuos y existe un análogo en forma de spray que se recomienda cuando va a llegar un nuevo perro, gato, bebé, ...

La clave en el tratamiento de los problemas de comportamiento es la terapia comportamental que llevan a cabo los especialistas en Etología

El gato detecta las feromonas a través de su mucosa olfativa y particularmente por su órgano vomeronasal con una postura característica conocida como Flehmen: el gato respira a través de la boca, que está abierta y con pequeños movimientos de la lengua. Los labios superiores se retraen para cerrar los orificios nasales

## Manejo nutricional

La nutrición puede ser un apoyo importante en el tratamiento del estrés y la ansiedad. El alimento puede estar formulado para conseguir un efecto ansiolítico y también se pueden incorporar otros elementos para mejorar los síntomas digestivos y cutáneos asociados.

## Efecto ansiolítico

### Alfa-casocepinas

Las alfa-casocepinas son derivados de la caseína (principal proteína de la leche). Tiene un efecto ansiolítico similar al del Valium, pero sin los efectos secundarios.

### Triptófano

El aminoácido L-triptófano es el precursor metabólico de la serotonina, que juega un papel fundamental en la regulación del estado de ánimo, de la ansiedad, del apetito y del sueño

## Control de otros problemas asociados

### Trastornos digestivos

En muchas ocasiones se asocian episodios de diarrea y vómitos con determinados estados emocionales. La aceleración del tránsito digestivo podría parecer la principal causa de las heces líquidas observadas en la mayoría de los animales que padecen estrés. Un ejemplo son los perros que se asustan de las tormentas: tienen deposiciones incontroladas o incluso diarrea cuando se encuentran en estas situaciones.

Un alimento de gran digestibilidad será muy beneficioso frente esta sensibilidad. Para los gatos también será interesante incorporar una respuesta

para evitar la formación de bolas de pelo, por su mayor tendencia al lamido excesivo.

## Alteraciones cutáneas

Cuando hay alopecia de origen psicogénico generalizada, el daño de la piel suele ser severo especialmente en el perro. En el caso de alopecia idiopática felina extensa el lamido compulsivo puede llegar a erosionar la piel, aunque generalmente se manifiesta una ligera inflamación. En situaciones de aseo o lamido excesivo, el aporte de EPA/DHA y aceite de borraja puede contribuir a una buena salud cutánea. Y la combinación de ácido pantoténico, nicotinamida, histidina, inositol y colina, que aumentan la síntesis de ceramidas, reforzará el efecto de barrera cutánea y ayudará a limitar las pérdidas de agua epidérmica.

## Riesgo de sobrepeso

El estrés y la ansiedad son pueden provocar un aumento de peso e incluso obesidad en el perro y el gato. El contenido de energía del alimento debe tener en cuenta el riesgo de sedentarismo y el riesgo de obesidad asociado a las situaciones de estrés y ansiedad.

## Cistitis idiopática

Su origen se relaciona con situaciones de estrés. Para su tratamiento es recomendable un alimento que favorezca la dilución urinaria.

## Cambios del comportamiento alimentario

Los animales sometidos a situaciones de estrés o que sufren ansiedad, pueden sufrir cambios en su comportamiento alimentario: comer con menor frecuencia, comer menos o incluso hacerlo a escondidas. El gato es especialmente sensible a los cambios en su entorno y lo pueden manifestar con lamido excesivo, desórdenes en el aseo, algunos también presentan síntomas de estar en tensión y comen objetos no comestibles. Una palatabilidad reforzada será una característica clave del alimento ofrecido en estas situaciones.

Artículo gentileza de:



ROYAL CANIN