Kalmya



# 5 señales de ansiedad en tu perro

## *(y qué hacer en cada caso)*

Una guía práctica para dueños de perros

Kalmya

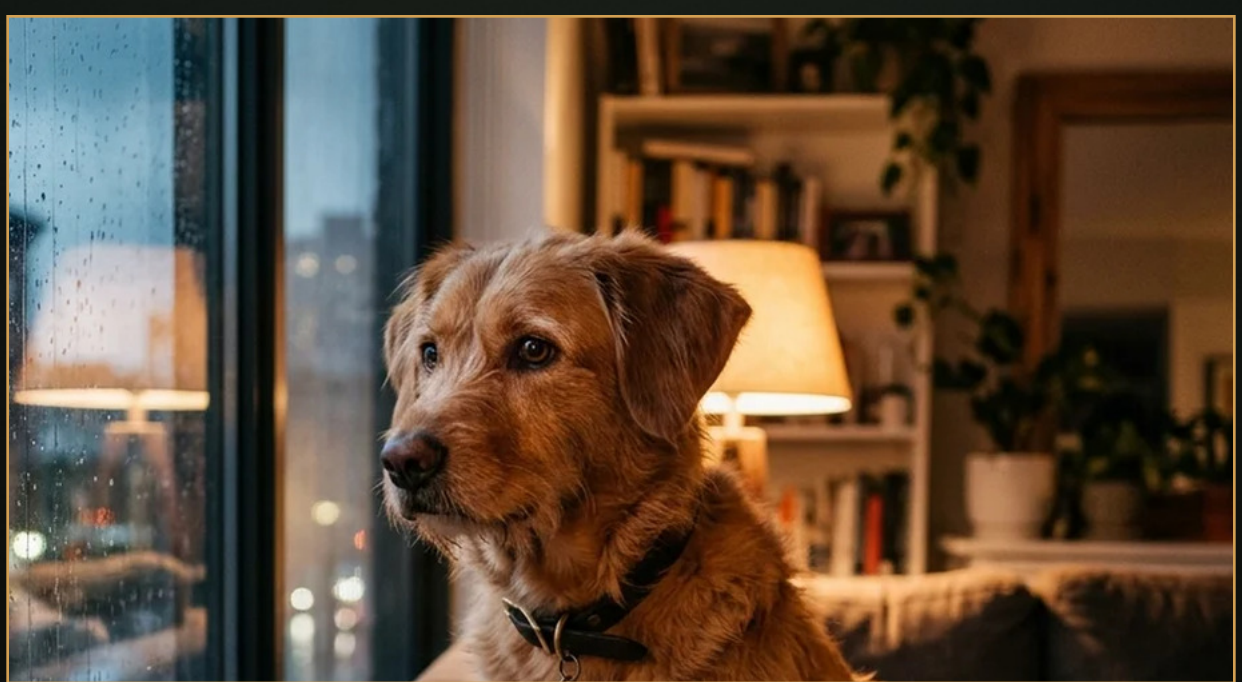
# *No es malcriadez*

Si tu perro tiembla con los ruidos o destroza cosas cuando te vas, no te está desafiando.

## *Está sintiendo miedo.*

Una revisión científica publicada en la revista *Animals* señala que el miedo a los ruidos fuertes es el problema de comportamiento más frecuente en perros de compañía.

**Entenderlo es el primer paso para ayudarlo.**



Kalmya

# Las 5 señales

*Revisa cuáles ves en tu perro*

- **Jadea o babea**
  más de lo normal, aunque no haya hecho ejercicio.
- **Tiembla**
  aunque no haga frío.
- **Se esconde o se queda inmóvil**
  busca rincones o parece congelado.
- **Se altera al quedarse solo**
  ladra, destruye cosas o hace sus necesidades dentro de casa.
- **Te sigue a todas partes**
  o no come cuando no estás.

*Si ves varias a la vez, o con frecuencia, vale la pena prestarles atención.*



Kalmya



# ¿Qué lo asusta?

Los perros oyen sonidos que nosotros no percibimos. Un ruido lejano para ti puede sonar muy fuerte para ellos.

- Fuegos artificiales y ruidos fuertes
- Temblores y sismos
- Quedarse solo en casa
- Visitas al veterinario
- Mudanzas y cambios de rutina

*En Perú, los fuegos artificiales de las fiestas y los sismos pueden asustar mucho a un perro.*

Kalmya

# Qué hacer en el momento

1. Crea un rincón seguro y tranquilo, con su cama y sus cosas de siempre.

2. Baja el ruido: cierra ventanas y cortinas, y pon música suave.

3. Mantén la calma. Tu tono de voz le transmite seguridad.

4. Ofrécele comida o juego si lo acepta. Nunca lo fuerces.



Kalmya



# *Acostumbrarlo, poco a poco*

Según las revisiones científicas, lo que mejor funciona a largo plazo es enseñarle, con paciencia, que eso que lo asusta no es peligroso.

## Desensibilización

Lo expones a eso que le asusta en versión muy suave, por ejemplo un sonido grabado a volumen bajo, y subes muy despacio.

## Contracondicionamiento

Asocias ese estímulo con algo bueno: un premio o un juego. Así su emoción empieza a cambiar.

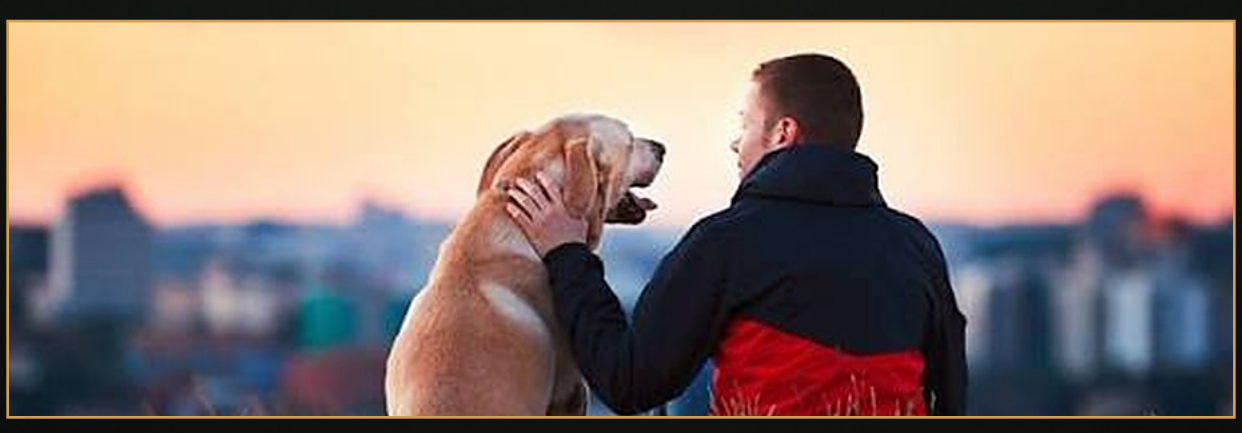
*Ayudan también las rutinas estables y, en cachorros, conocer muchas experiencias nuevas.*

Kalmya

# Qué NO hacer

- **Castigar o regañar**
  Puede aumentar su miedo y dañar la confianza.
- **Forzarlo a enfrentar el miedo**
  Sin un plan gradual, no suele ayudar.
- **Dejarlo solo “hasta que se acostumbre”**
  Acostumbrarse requiere pasos pequeños.
- **Ignorar las señales tempranas**
  El miedo a los ruidos tiende a empeorar si no se atiende.

*La AVSAB, sociedad veterinaria de comportamiento animal de EE. UU., recomienda usar solo métodos basados en recompensa, incluso para tratar problemas de conducta.*



Kalmya



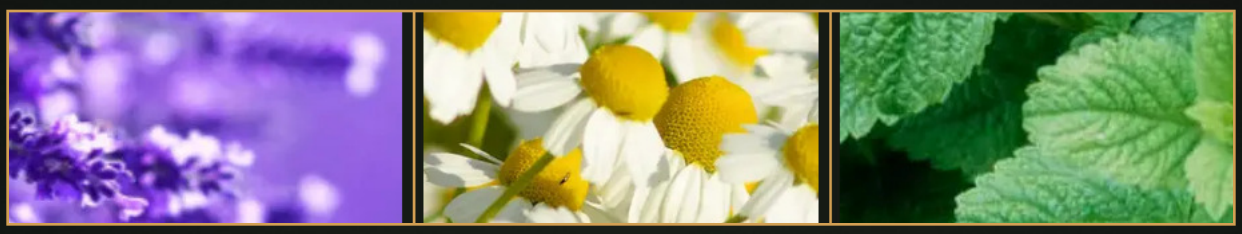
# Cuándo pedir ayuda profesional

Consulta a tu veterinario si notas alguna de estas señales:

- Se lastima: araña puertas, muerde objetos o se hace heridas.
- Deja de comer.
- El miedo empeora con el tiempo o aparece de pronto.
- Es un perro mayor y su conducta cambió de repente.
- Afecta su día a día, o el tuyo.

Algunos problemas de salud pueden favorecer la ansiedad. Solo un veterinario puede decidir si tu perro necesita medicación u otro tratamiento. Lo ideal es acudir a uno con formación en comportamiento.

Kalmya



# Aromas y calma

*lo que sí y lo que no dice la ciencia*

## Lo que sí

En estudios pequeños, perros expuestos a lavanda y manzanilla descansaron más y vocalizaron menos, tanto en un refugio como durante viajes en auto.

## Lo que no

Los resultados no son parejos: en otro estudio, el efecto de la lavanda fue dudoso y la música mostró más efecto. De otros ingredientes, como la melisa, gran parte de la investigación viene de estudios en personas.

Los aromas ayudan a crear un ambiente más tranquilo, pero no reemplazan el entrenamiento gradual ni la consulta veterinaria.

*Los aceites esenciales pueden ser peligrosos para los gatos. Si convives con uno, consulta a tu veterinario antes de usarlos en casa.*

Kalmya




# *Un apoyo más en tu kit de calma*

Kalmya es un spray botánico de uso ambiental para perros, formulado en Lima con hidrolato de manzanilla y aceites esenciales de lavanda y melisa. Úsalo siguiendo las instrucciones del frasco. Es un complemento para el ambiente, no un tratamiento.

*Conoce Kalmya en kalmya.pages.dev*

Esta guía es informativa y no reemplaza la consulta veterinaria. Kalmya es de uso exclusivo en perros. Mantener fuera del alcance de los gatos.

**Fuentes:** Sargisson (2014), *Vet Med: Research and Reports* · Riemer, *Animals* (revisión sobre miedo a ruidos) · PDSA, *Noise phobias in dogs* · AVSAB, *Humane Dog Training Position Statement* (2021) · Wells (2006), *JAVMA* · Graham, Wells y Hepper (2005) · Komiya et al. (2009), *Am J Vet Res* · Amaya et al. (2020), *Animals* · Vet Times (2025) · Parthasarathy, CVMA · MSD Veterinary Manual.