

La gestión del estrés y la ansiedad en animales con Flores de Bach

Antonio Paramio
info@lord-can.es

Todos hablamos de forma cotidiana del estrés y la ansiedad, pero... ¿Qué son?, ¿cómo se producen?

A nivel neurobiológico, lo que sucede es que, ante un estímulo o situación estresante, los neurotransmisores hacen que el hipotálamo segregue el factor de liberación de corticotropina que al llegar a la hipófisis, da la señal de liberar la hormona cortico trópica; esta hormona, induce a las glándulas adrenales a que liberen cortisol (que está considerada como la principal hormona del estrés) y adrenalina y, como consecuencia, se produce la aceleración del ritmo cardíaco, un aumento de azúcar en sangre y un aumento de la tensión arterial entre otras cosas. De este proceso podemos extraer dos conclusiones muy importantes:

- Primero es el estrés y después la ansiedad, de forma que la causa de la ansiedad es el estrés.
- La ansiedad consiste básicamente en una aceleración de los procesos fisiológicos: ritmo cardíaco, pulso, salivación, etc.

En realidad, el estrés se produce como consecuencia de la interacción del animal con los estímulos y eventos del entorno y tiene una función adaptativa porque prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de alerta. Si el estímulo o situación estresora desaparece rápidamente, las constantes fisiológicas vuelven a la normalidad y los síntomas de ansiedad cesan, pero, si la situación se mantiene, bien porque el estímulo continúe presente o bien por respuesta condicionada del animal, se incrementa la tensión interna y por lo tanto, aumenta el estado de ansiedad.

Evidentemente, el animal debe buscar la forma de reducir la tensión para disminuir o eliminar la sensación de malestar interna y porque la aceleración del ritmo cardíaco, etc. no puede mantenerse durante mucho tiempo; así es como comienzan muchos problemas de conducta como perseguir y morderse la cola, el granuloma por lamido, la conducta destructiva, etc.

Esto nos lleva al importantísimo papel que desempeñan las emociones porque en realidad es el estado emocional del animal el responsable de sus pautas de conducta. Por lo tanto, debemos tener muy claro que primero es la emoción y después la conducta; es decir, que la emoción es la causa de la respuesta conductual. Podemos expresarlo así:

Estimulo o Evento → Emoción → Sensación Interna → Síntomas → Conducta

Es evidente que ante un estímulo estresante, el animal sentirá miedo, aprehensión, ansiedad, etc. Lógicamente, las sensaciones internas serán de agobio, desbordamiento, aceleración y malestar y éstas provocan un aumento del ritmo cardíaco, de la tasa respiratoria, etc. En función de todo esto, el animal elegirá una conducta destinada a eliminar la ansiedad y todas las sensaciones negativas que padece en ese momento y, como hemos señalado, si la conducta elegida consigue

rebajar el grado de ansiedad, el animal recurrirá a ella en otras circunstancias que le generen ansiedad para conseguir reducirla.

Lógicamente, los animales también pueden sufrir ansiedad anticipatoria cuando perciben una o más claves que predicen una situación desagradable para ellos. Un ejemplo sencillo es que los perros que padecen ansiedad por separación comienzan a mostrar síntomas de ansiedad en cuanto ven a sus dueños coger un abrigo, el monedero, las llaves o cualquier otra cosa que para el perro signifique inequívocamente que los dueños van a salir de casa; por eso, una parte del tratamiento conductual de la ansiedad por separación consiste en coger las llaves y llevarlas de una habitación a otra, o ponerse el abrigo en el salón y quitárselo en la cocina, etc. La idea es conseguir que el perro deje de interpretar esos actos como señales inequívocas (estímulos discriminativos) de que los dueños van a salir y por lo tanto, deje de sufrir ansiedad cuando ve a los dueños realizar alguna de estas acciones.

Teniendo en cuenta que los perros son el animal de compañía por excelencia, debemos señalar que son muchas las circunstancias en las que un perro puede sentir ansiedad: tormentas, viajar en coche, socialización inadecuada o insuficiente antes de los cuatro meses de edad, etc. Pero, seguramente, la causa principal de la ansiedad en los perros sea la modificación de sus rutinas porque produce incertidumbre, que es una de las mayores causas de ansiedad.

Cualquier cambio en las rutinas del perro es una potencial causa de ansiedad: una mudanza, cambios en sus horarios de alimentación o paseos, la llegada de un nuevo miembro a la familia, etc. cualquier variación causa incertidumbre y la incertidumbre es la mayor causa de ansiedad para el perro. Mucha gente no es consciente de la importancia que tiene establecer unos horarios y rutinas de paseos, alimentación, juego, lugar de descanso, etc., pero es realmente importante que el perro sepa con certeza qué cosas pasan y cuándo van a suceder a lo largo del día; en caso contrario, el perro está continuamente expectante tratando de averiguar cuando va a comer o cuando le vamos a sacar a la calle, por ejemplo.

Si, por ejemplo, sacamos al perro cada día a horas distintas, cada vez que nos levantemos de un sillón o pasemos cerca de la puerta de la calle o del lugar donde tenemos su correa, el perro nos seguirá a ver si le sacamos esta vez. Cada una de las veces que cree que va a salir y esto no sucede, aumenta su frustración e inquietud. La incertidumbre, unida a la creciente frustración, hace que el perro esté progresivamente más inquieto e intranquilo y, si la situación se prolonga, los síntomas de ansiedad no tardan en aparecer. Cuando esto sucede, el perro se desestabiliza emocionalmente y su comportamiento se ve afectado debido a las sensaciones internas y a las variaciones fisiológicas que se producen; así, es frecuente que, como consecuencia, el perro se convierta en ladrador crónico o que muestre un problema de energía nerviosa.

Esto nos lleva a las dos esencias principales del sistema floral del Dr. Bach relacionadas con los cambios: Walnut y Rock Water, ¿por qué? Pues debido a **la influencia de los cambios en la conducta animal.**

Resulta muy curioso que la gente acuse los cambios pero que no entiendan que estos también puedan afectar a los animales; así, todos hablamos del jet lag, del cambio horario, de extrañar la cama cuando dormimos en un hotel, etc..., pero nos resulta raro que a un animal le afecte una mudanza.

Para los animales sociales, existen tres principios fundamentales:

- territorio,
- grupo social, y
- explorar.

Cuando nos cambiamos de casa, para nosotros es normal y siempre tenemos una razón para hacerlo: que la nueva casa es más grande, que tiene jardín, que está mejor comunicada... pero al animal le estamos cambiando de territorio; él no entiende de conceptos materiales: es más bonita, más grande, está más cerca del trabajo, etc. Él lo que sabe es que ha perdido su territorio y que se enfrenta a un lugar desconocido y, siempre que hablamos de esto, tenemos que referirnos forzosamente al miedo a lo desconocido, que es universal: todos tememos aquello que no conocemos.

Lógicamente, esta situación le produce mucha incertidumbre, que es una de las principales causas de ansiedad, de forma que la mayoría de los animales cuando se enfrentan a alguna situación que afecta a alguno de sus tres pilares básicos mencionados anteriormente, sufren algún cuadro de ansiedad que termina por provocar un problema conductual y/o físico.

Como hemos señalado anteriormente, las dos principales esencias del sistema del Dr. Bach para combatir el problema de los cambios son:

- Walnut, de todos es sabido que es el gran adaptador del sistema floral, la esencia más adecuada para ayudar al animal a adaptarse a su nueva situación.
- Rock Water es la flor más adecuada para combatir la resistencia al cambio, la esencia de la flexibilidad.

Contemplaremos el uso de estas dos esencias siempre que se produzca algún **cambio** significativo en la vida del animal.

Por otro lado, ya se trate de un problema de falta de adaptación (Walnut) o de resistencia al cambio (Rock Water), esto significa que existe un problema de intolerancia hacia los nuevos estímulos, por lo tanto, Beech será otra de las esencias imprescindibles.

Este problema se agrava en condiciones de cautiverio, especialmente si el animal previamente vivía en libertad pero, aún en el caso de que el animal nunca haya vivido en libertad, el problema existe porque los animales tienen grabado en su código genético ciertas tendencias conductuales que son el producto de miles de años de evolución: recorrer y marcar el territorio, conducta predatoria, búsqueda de recursos, etc, que no pueden realizar en cautiverio.

Lógicamente, en los animales criados en cautividad el grado de ansiedad es mucho menor porque están habituados desde su nacimiento a estímulos de los que rehúyen en libertad como, por ejemplo, el contacto con el hombre y porque no echan de menos la libertad puesto que nunca la conocieron. Sin embargo, el cautiverio afecta, como hemos señalado anteriormente, a las pautas de conductas programadas en sus genes y es frecuente que esto afecte negativamente a su estado emocional, por eso es muy importante tener en cuenta todo aquello que podamos hacer para el “enriquecimiento ambiental” de los animales salvajes mantenidos en cautiverio puesto que aumentará su bienestar emocional y, por lo tanto, también el conductual.

La importancia del miedo y la preocupación

Como hemos visto anteriormente, el miedo a lo desconocido contribuye mucho a que el animal sienta ansiedad, de forma que deberemos tener muy en cuenta Aspen, que, según mi experiencia, funciona muy bien para tratar la ansiedad anticipatoria; sin embargo, dependiendo del grado de sensibilidad mental de cada animal concreto, puede ser que el uso de esta esencia no sea suficiente y debamos asociarla a Rock Rose porque el animal puede quedarse bloqueado o paralizado ante las nuevas circunstancias.

Otra esencia del grupo del miedo que debemos tener en cuenta es Cherry Plum; si las repuestas del animal ante las nuevas circunstancias son extremas y el animal da muestra de perder el control, esta esencia estará indicada y esto nos lleva al uso de otra esencia que no se menciona habitualmente (que yo sepa) para el tratamiento de la ansiedad; esta esencia no es otra que Vervain. Debemos tener en cuenta que el patrón transpersonal de esta esencia es: sobreexpresión y que es la principal esencia para la “inflamación” y para todo aquello que va a más. A mí me parece que la ansiedad es algo que se ajusta perfectamente a estos patrones y que la esencia consigue que el animal obtenga un mayor grado de autorregulación, tanto fisiológico como emocional y, por lo tanto, conductual. Según todos mis ensayos, Vervain tiene la capacidad de “desinflamar” tanto física como emocional y conductualmente, y así he podido comprobarlo en cientos de casos de perros que sufrían ansiedad por separación. De forma que debemos tener muy en cuenta esta esencia para el tratamiento de la ansiedad porque, al fin y al cabo, Vervain está un paso más allá de Impatiens.

Por otro lado, cuando un animal se enfrenta a una situación nueva o desconocida, es inevitable que sienta preocupación, de forma que también deberemos tener muy en cuenta Gentian.

Si el nivel de preocupación del animal alcanza un grado muy elevado, caerá en un estado de apatía emocional grave; lógicamente recurriríamos a Wild Rose en este caso, pero es mucho mejor tratar el problema antes de que llegue a una situación extrema.

Supongo que a estas alturas muchos lectores se estarán preguntando por qué no menciono Mustard; la respuesta es sencilla; los animales se mueven en dos ejes determinados biológicamente entre lo heredado y lo aprendido por un lado y, por otro, entre lo apetitivo y lo aversivo. Por eso, especialmente en las fases iniciales, son más susceptibles al efecto de Wild Rose que al de Mustard, porque este último requiere de una buena dosis de “cualidad humana “ para padecerlo.

La conducta de los animales es debida a su estado emocional y es puramente neurobiológica, está totalmente exenta de pensamientos negativos y/o autodestructivos. Un animal no retroalimenta su problema a base de pensamientos negativos o de no parar de darle vueltas a algún problema; de forma que, antes de caer en un estado de depresión necesita pasar forzosamente por la fase de la preocupación y por la fase de la apatía.

Debemos tener en cuenta que para la Naturaleza, el fin primordial es la perpetuación de la especie, e forma que es muy poco adaptativo que los animales caigan en un estado de depresión profunda y/o auto abandono que les invalide tanto emocional como conductualmente.

¿Qué más pueden hacer las Flores de Bach?

Como hemos señalado al comienzo de la ponencia, el estrés se produce principalmente por la liberación de cortisol. La principal esencia del sistema floral del Dr. Bach para combatir el estrés es Elm; recordemos que el patrón transpersonal de esta esencia es: desbordamiento y es precisamente éste el que produce la aceleración fisiológica: del ritmo cardíaco, del pulso, salivación, etc. Como todos sabemos, existe una esencia cuyo patrón transpersonal es precisamente “aceleración”, que no es otra que Impatiens; esencia a la que muchos consideramos el verdadero ansiolítico del Sistema Floral del Dr. Bach y que combate perfectamente esta sintomatología, de hecho, combate la aceleración tanto a nivel fisiológico como conductual. Pero, anteriormente, siempre se consideró que era Agrimony la principal esencia para combatir la ansiedad. Lo cierto es que en cuanto a la terapia para gestionar y tratar el problema del estrés y ansiedad en animales esta esencia también resulta muy útil. La explicación es sencilla; cuando cambiamos al animal de territorio o pierde a su líder, el animal siente una gran tensión interna, no es capaz de relajarse, no se siente a gusto en ningún lugar, etc. y debemos recordar que este cuadro encaja perfectamente con Agrimony y con su patrón transpersonal “tortura”.

Por otro lado, cualquier cuadro de ansiedad por cambio de territorio, pérdida de líder, etc... también comporta un enorme estado de desorientación puesto que el animal ha perdido sus referencias emocionales respecto al líder de la manada o al territorio que conocía; lógicamente, esto nos lleva a otra esencia muy importante en estos casos, que no es otra que Wild Oat, cuyo patrón transpersonal es, precisamente: desorientación.

Pero, además, existen otras esencias que desempeñan una gran labor en cuanto a combatir el estrés y la ansiedad:

- Holly: ya sabemos que es un gran catalizador pero, además, su papel como gran armonizador del sistema floral será determinante en el control de la ansiedad en función de su gran capacidad para armonizar emocional y mentalmente al animal. Como todos sabemos, su patrón transpersonal es “erupción” que lógicamente revela un estado alterado que, aunque transitorio, supone un estallido emocional muy potente cargado de ansiedad.
- White Chestnut: el uso de esta esencia en animales es ineludible siempre que hablamos de problemas compulsivos pero, lo cierto es que, después de tratar cientos de casos, he podido constatar que es una esencia muy relevante para combatir la ansiedad.
- Oak es otra esencia importante para la gestión de la ansiedad, no olvidemos que su patrón transpersonal es “sobrecarga” y que de todos es conocida la gran importancia de esta esencia para el tratamiento de los problemas obsesivo-compulsivos. Pero, además de combatir directamente la ansiedad, esa esencia es fundamental para combatir las conductas repetitivas conductuales que suelen desarrollarse como consecuencia del estrés, confinamiento, etc.

Bibliografía:

- O'heare, James. 2005. *Neuropsicología canina*. Santiago de Compostela. KNS ediciones.
- Orozco, Ricardo. 2010. *Flores de Bach, 38 descripciones dinámicas*. Barcelona. Ed. El Grano de Mostaza.
- Paramio Miranda, Antonio. 2011. *Animales y Flores de Bach, emociones, conducta y salud*. Madrid. Ed. Díaz de Santos.
- Paramio Miranda, Antonio. 2010, *Psicología del aprendizaje y adiestramiento del perro*, Madrid. Ed. Díaz de Santos.