

¿TIENE DOLOR TU MASCOTA?

Checklist de detección temprana para tutores de perros y gatos

Los animales no dicen cuándo les duele. Es un instinto de supervivencia: en la naturaleza, mostrar debilidad los hace vulnerables. Por eso el dolor, sobre todo el crónico, se esconde detrás de cambios pequeños y cotidianos que muchas veces achacamos “a la edad”.

Este checklist reúne las señales que reviso cada semana en la Unidad del Dolor. No sustituye una exploración veterinaria, pero te va a ayudar a mirar a tu mascota con otros ojos y a saber si es momento de pedir una valoración.

“Ningún animal te va a decir que le duele. Pero si sabes dónde mirar, te lo está diciendo todo el rato.”

— Agustín Martínez —

Cómo usar este checklist: piensa en las últimas 2–4 semanas. Marca ✓ en la casilla de cada señal que hayas observado en tu perro o en tu gato (usa solo la columna de tu especie). Al final, suma el total de casillas marcadas y consulta la tabla de resultados.

1. MOVILIDAD

PERRO		GATO	
☐	Cojera o rigidez al levantarse, peor por las mañanas	☐	Ha dejado de saltar a sitios donde antes subía sin problema
☐	Dificultad para subir escaleras o subir al coche	☐	Le cuesta entrar o salir del arenero
☐	Pasos más cortos y más lentos que antes	☐	Marcha asimétrica o irregular al caminar

2. ACTIVIDAD

PERRO		GATO	
☐	Juega menos o se cansa antes de lo habitual	☐	Ha dejado de cazar, explorar o jugar como antes
☐	Los paseos se le hacen más cortos	☐	Se esconde más de lo habitual
☐	Prefiere tumbarse aunque antes era muy activo	☐	Se mueve a superficies bajas (del sofá al suelo, p. ej.)

3. COMPORTAMIENTO

PERRO		GATO	
☐	Gruñe o intenta morder cuando le tocas ciertas zonas	☐	Evita las caricias que antes disfrutaba
☐	Está más irritable, apático o menos sociable que antes	☐	Araña o se aparta si le tocas una zona concreta
☐	Se muestra más inquieto o le cuesta relajarse	☐	Maúlla de noche o vocaliza de forma inusual

4. HIGIENE

PERRO	GATO
☐ Se lame o muerde una articulación o zona concreta de forma repetida	☐ Tiene el pelaje descuidado, como si no pudiera acicalarse bien
☐ Ha bajado la frecuencia con la que se asea	☐ Se acicala de forma compulsiva una zona concreta

5. POSTURA

PERRO	GATO
☐ Espalda arqueada	☐ Postura encorvada
☐ Apoyo asimétrico al estar de pie o al caminar	☐ Le cuesta estirarse o tumbarse con normalidad
☐ Cabeza baja o postura encogida al estar tumbado	☐ Pasa mucho tiempo en posición de "pan" (patas recogidas)

6. APETITO Y SUEÑO

PERRO	GATO
☐ Come menos de lo habitual	☐ Come más despacio o adopta posturas raras al comer
☐ Se levanta y cambia de postura varias veces durante la noche	☐ Cambios en el arenero: más urgencia, frecuencia o posturas raras

¿Qué significa tu resultado?

Suma el número total de casillas marcadas (de un máximo de 16) y localiza tu rango:

0 – 3 señales DOLOR POCO PROBABLE	Ahora mismo no se observan señales relevantes de dolor. Aun así, sigue observando a tu mascota con regularidad — especialmente si es senior, de raza grande o tiene alguna patología conocida — y repite este checklist cada pocos meses.
4 – 8 señales DOLOR PROBABLE	Hay varias señales compatibles con dolor, agudo o de instauración progresiva. Te recomendamos pedir una valoración veterinaria en las próximas semanas para confirmar el origen y empezar a actuar antes de que el cuadro avance.
9 – 16 señales DOLOR ASEGURADO	El número de señales observadas es alto y muy compatible con un cuadro de dolor significativo. Te recomendamos buscar valoración veterinaria cuanto antes: cuanto antes se identifica el origen del dolor, más eficaz y menos invasivo suele ser el tratamiento.

IMPORTANTE: ningún síntoma de esta lista es "cosa de la edad". Son señales que merecen evaluación veterinaria. Cuanto antes se detectan, más efectivo es el tratamiento.

Este checklist es una herramienta educativa de orientación para tutores. No es un diagnóstico ni sustituye la exploración física y el criterio de un veterinario colegiado, único responsable de cualquier decisión diagnóstica o terapéutica sobre tu mascota.

¿QUÉ HACER CON ESTE RESULTADO?

QUIERO ENTENDER MEJOR EL DOLOR DE MI MASCOTA

Si tienes dudas generales, tu mascota aún no muestra señales claras o simplemente quieres anticiparte a lo que puede pasar cuando envejezca, empieza por la masterclass:

→ [Apúntate a "Entiende el Dolor de tu Mascota" — masterclass de 90 min con Agustín Martínez](#)

CREO QUE MI MASCOTA PUEDE TENER DOLOR AHORA MISMO

Si tu resultado está en el rango de "probable" o "asegurado", no esperes: reserva una sesión individual y revisamos juntos su caso.

→ [Reserva tu Asesoramiento Analgésico 1:1 con Agustín Martínez](#)