

ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

La ansiedad por separación es un trastorno muy común en perros y otros animales que aparece en el momento que los dejamos solos bien sea en una estancia o porque salimos a la calle. Los síntomas que siente el perro son muy similares a los que sienten las personas que han sufrido o sufren crisis de ansiedad.

Existe evidencia de que los perros forman lazos de apego estables con sus dueños similares a los descritos entre las madres humanas y sus niños. Más aun, se mostró que los perros adultos que viven en refugios y centros de rescate desarrollan, en un corto periodo de tiempo, vínculos de apego hacia los humanos que interactúan con ellos de manera placentera. Numerosos expertos sugieren que estos animales tienen una necesidad notable para el contacto social con las personas y que pueden retener su habilidad para desarrollar nuevas relaciones de apego con los humanos pese al aislamiento social en el que viven.

En este sentido, un estudio reciente encontró que un grupo de perros de refugio, ante la presencia de una persona desconocida, a pesar de mostrar conductas de miedo permanecían más tiempo cerca y buscando contacto físico con el humano que perros de familia. Los autores sostienen que, para estos animales, el contacto limitado con los humanos generaría una necesidad de acercamiento hacia los mismos incluso en ausencia de un vínculo previo.

Definición de Ansiedad

Estado de angustia y desasosiego producido por temor ante una amenaza o peligro.

Es el estado emocional en el que se experimenta una sensación de angustia y desesperación permanentes, por causas no conocidas a nivel consciente. La ansiedad por separación se define como una respuesta ansiógena que aparece cuando el perro no tiene contacto con sus propietarios.

No existe unanimidad sobre la causa de este trastorno entre los especialistas en problemas de conducta y, actualmente, existen mayoritariamente dos corrientes:

- Una de ellas defiende que la ansiedad por separación propiamente dicha consiste en la no ruptura o interrupción del apego primario.
- La otra sostiene que, en la mayoría de los casos, el problema se debe a un vínculo mal establecido entre el perro y su dueño que afecta a la estructura de grupo y esto, básicamente, se debe a un problema de comunicación entre ambos.

Como diagnóstico diferencial, a la primera corriente podemos denominarla ansiedad por separación pura y a la que se produce debido a un problema de relación, es decir, a un vínculo mal establecido, la podemos llamar ansiedad por separación aprendida .

Independientemente de que se trate de una u otra, en ambas el problema está relacionado con el apego y cursan igual.

Para poder entender esto un poco mejor, vamos a describir los distintos tipos de apego:

- Apego primario: es el que se deriva del imprinting. Este es el apego existente entre madre-cachorro.

Este tipo de apego unitario como forma de perpetuar/sustituir el apego con la madre, si se prolonga, puede derivar en el siguiente apego.

- Hiperapego primario: este tipo de hiperapego se caracteriza porque el perro siente una

necesidad permanente de la presencia del ser objeto del hiperapego. Este hecho le hace estar siempre vigilante y reaccionar al mínimo movimiento del dueño y, por lo tanto, provoca en el perro un continuo estado de anticipación emocional.

- Apego secundario: podemos decir que consiste en el tipo y calidad de relación (vínculo) que los perros mantienen con el resto de los miembros de su grupo/manada. De éste se deriva el siguiente.

- Hiperapego secundario: el perro se siente respaldado por su dueño cuando sufre un conflicto, padece una fobia, está deprimido o la situación del grupo no es estable, consistente o apaciguante.

El gran problema de este tipo de apego es que el dueño suele empeorar la situación al tratar de reconfortar al perro, porque está reforzando su conducta.

Un apunte importante sobre el hiperapego es que suele producirse de forma bilateral, es decir, del perro hacia el dueño y del dueño hacia el perro.

Para explicar esto es necesario hablar del vínculo, pero antes, explicaremos un poco la forma en que la Naturaleza maneja este tema. Básicamente, podemos decir que el cachorro comienza a sufrir una especie de desapego por parte de su madre alrededor de los 45 días, que es cuando la madre comienza a rechazarlo cuando quiere mamar. Esta conducta por parte de la madre sirve para que el cachorro comience a desarrollarse como un individuo único y establezca vínculos con el resto del grupo y para ello es fundamental que el vínculo primario se debilite porque, si no es así, el centro de atención del cachorro siempre será su madre y no logrará desapegarse ni, por lo tanto, evolucionar como ser individual.

El vínculo es la piedra angular sobre la que se desarrollará la relación entre el perro y el dueño. Cuando existe un vínculo bien establecido, esté el perro adiestrado o no, la relación es natural, fluida, ambos parecen entender lo que el otro piensa, necesita o desea y la simbiosis es total. Por el contrario, cuando el vínculo está mal establecido, los problemas no tardan en aparecer, no hay entendimiento entre el perro y el dueño y los problemas se suceden: insubordinación, conductas indeseadas, desobediencia, etc.

Un vínculo puede estar mal establecido por varias razones:

- Socialización tardía o inadecuada. Los perros pasan por cuatro fases que transcurren desde su nacimiento hasta los cuatro meses. Se les denomina periodos sensibles o fases críticas. Durante estos periodos, especialmente desde la séptima semana de vida hasta los 112 días, los cachorros deben ser expuestos al mayor número posible de estímulos de todo tipo (objetos, ruidos, personas, etc.) para que se habitúen a ellos. Si esto no se hace o se realiza de forma defectuosa, el perro crecerá como un animal tímido que reaccionará con conductas de evitación y/o escape ante los estímulos que resultan desconocidos para él a pesar de que sean inocuos. Evidentemente, un perro así solamente se siente seguro al lado de su dueño, con lo que el problema de hiperapego secundario está prácticamente asegurado.

- Edad de separación de la madre inadecuada. La edad idónea de separar a un cachorro de su madre y hermanos es la séptima semana de vida. El peor momento de hacerlo es el periodo comprendido desde que el cachorro abre los ojos hasta los treinta o treinta y cinco días de vida, porque es cuando más necesita a su madre para que le enseñe cómo debe reaccionar ante los estímulos del entorno.

- Temperamento miedoso heredado. Estos casos no son muy frecuentes pero existen; generalmente se debe a un exceso de consanguinidad entre los padres.

- Errores en la educación temprana. La mayoría de este tipo de errores se deben a la permisividad y a la inconsistencia en el trato con el cachorro.

- Falta de disciplina, normas, límites o rutinas. Podemos decir que todos estos factores

son el resultado del apartado anterior. Si se actúa con demasiada permisividad es evidente que el nivel de disciplina será insuficiente. Si no se establecen normas y límites, el cachorro adquirirá hábitos que más adelante será difícil cambiar. Por otro lado, si no somos consistentes y regulares en el trato con el perro, no estableceremos rutinas y la falta de éstas es la mayor fuente de incertidumbre, que es la principal causa de la ansiedad. Por lo tanto, el resultado no puede ser otro que comportamiento apetitivo, insubordinación, energía nerviosa y ansiedad.

- Antropomorfización; es decir, dar al perro un trato inadecuado para su especie (humanización).

CAUSAS

Las causas principales para que un perro desarrolle un problema de ansiedad por separación son:

- Una mudanza.
- Cambios en las rutinas, horarios, etc.
- Fallecimiento de la persona a la que el perro está más vinculado.
- Suceso traumático sufrido por el perro cuando se encontraba solo.
- Padecimiento de una enfermedad grave al poco tiempo de llegar a su nuevo hogar.
- Aislamiento social durante los periodos de socialización.
- Separación temprana de la madre.
- Estancia en una residencia canina, refugio o protectora
- Nuevo miembro en la familia, ya sea éste otro cachorro de la misma o de diferente especie, un bebé, nueva pareja, etc.
- Trastornos geriátricos

Algunos autores afirman que existe predisposición hereditaria debido a la cría selectiva de perros más afectuosos, socialmente dependientes o infantilizados que crean una excesiva vinculación con los propietarios e intolerancia a la soledad.

Típicamente puede manifestarse en dos situaciones diferentes.

- Cuando los propietarios abandonan el domicilio y el perro se queda sólo.
- Cuando los propietarios están en el domicilio con el perro pero éste no tiene acceso a ellos.

Signos clínicos

Hiperapego del perro con el propietario caracterizado por dependencia recíproca.

Signos en ausencia del propietario que se presenta desde que queda solo hasta varios minutos u horas posteriores a la partida (por lo general 30 minutos después) y que consisten en ladrado excesivo, aullidos, gruñidos, rascar la puerta, la ventana o la pared en las inmediaciones del lugar de salida en un intento por acompañarlo. Posteriormente aparece una masticación destructiva sobre muebles y objetos muy utilizados por su dueño como zapatos y ropas, como consecuencia de una conducta exploratoria alterada

resultante de la ansiedad que genera la separación. Esa misma ansiedad genera disturbios neurovegetativos con la consiguiente micción y defecación inadecuada dentro de la vivienda (enuresis y/o encopresia). Nada de esto corresponde a una actitud de venganza del animal por haber quedado solo como invariablemente interpretan los propietarios. En algunos pacientes el cuadro es más grave y aparecen síntomas de hipersalivación, vómitos, diarrea y actividades estereotipadas como el lamido excesivo de alguna parte del cuerpo.

A medida que el cuadro evoluciona aparecen los signos durante los preparativos de la partida del propietario y los signos durante el regreso del mismo. Los primeros consisten en una mayor actividad, inquietud, saltar o deambular a su alrededor y vocalizaciones en forma de quejidos. El tratar de tranquilizarlo con caricias, palabras o alimento se produce un reforzamiento positivo de la conducta. Otras veces se observa un estado depresivo con el paciente acostado en un rincón y ajeno a la llamada de su dueño. Los signos durante el regreso incluyen una gran excitación y un saludo exagerado que tarda mucho en terminar. La persona es seguida constantemente por toda la casa sin conseguir sacarse de encima al perro.

Algo muy común es que los dueños suelen atribuir estas conductas a “venganza” por parte del perro por haberlo dejado solo. Esta idea está basada en que los perros “ponen cara de culpable” y reaccionan como tales cuando los dueños regresan al hogar aunque esto no tiene nada que ver con la realidad. Lo que sucede es que, a través del tiempo, el perro aprende que, si cuando vuelven los dueños a casa hay algo roto (por ejemplo), le castigan o regañan, pero el perro no es consciente de que el culpable de que el objeto esté roto sea él; simplemente ha realizado la asociación de que si algo no está como debe cuando el dueño regresa a la casa, el castigo lo sufre él. El gran problema es que este síndrome deteriora la relación entre el perro y su dueño y causa problemas al dueño, tanto externos (quejas de vecinos, rotura de objetos...) como internos (frustración, irritabilidad, ansiedad, etc.).

Algo importante que debemos tener en cuenta es que, como siempre, la emoción es la causante de la conducta. La conducta inadecuada e indeseada es el resultado del estado emocional del perro en ese momento que, evidentemente, se trata de un estado emocional alterado.

La explicación conductual es sencilla, el perro sufre una gran ansiedad y tensión interna cuando se queda solo. Ya sabemos que esto significa una aceleración del pulso, del ritmo cardíaco, salivación y malestar emocional pero, cuando el perro rompe a ladrar o destruye algún objeto, la tensión que sufre disminuye, de forma que la conducta se convierte en autorreforzante.

Esto significa que el perro se va sintiendo progresivamente mejor durante y después de la realización de la conducta indeseada. El perro deja de romper o ladrar después de un tiempo variable, cuando consigue estabilizarse emocionalmente, pero ha aprendido cómo reducir la tensión y el malestar, de forma que la conducta indeseada se establece en sus pautas de actuación siempre que sienta ansiedad o tensión interna. El problema se convierte así, en un círculo vicioso que se repite todas y cada una de las veces que el perro se queda solo o siente ansiedad por alejamiento del dueño o por falta de relación con éste. La conclusión es que el problema se va cronificando progresivamente y se instaura definitivamente dentro del repertorio conductual del perro, de tal manera que esta forma de comportarse en ausencia de los dueños sea muy difícil de extinguir.

PREVENCIÓN

Como hemos visto, la mejor forma de evitar esta conducta, es conseguir establecer un vínculo adecuado entre el perro y su dueño, lo cual no siempre es fácil, debido a los errores de manejo descritos anteriormente, tales como la humanización del perro por parte del dueño, etc.

La regla de oro para evitar este problema sería decir que hay que conseguir que el vínculo existente entre el perro y su dueño no se convierta en hiperapego. Para conseguirlo, podemos tener en cuenta algunas pautas:

- No ocupar el puesto de la madre natural para que el apego no se convierta en hiperapego. Esto significa no estar todo el día junto al perro, ni prestarle atención continua, ni tenerlo siempre en brazos, etc.
- No estar a disposición del perro. Debemos ser nosotros los que decidamos cuándo hay que jugar, relacionarse afectivamente, etc.
- No tratarlo como si fuera un bebé o una persona. Este trato interfiere con su evolución natural de desarrollo como individuo y contribuye a que el perro no madure emocionalmente.
- Acostumbrar al perro a quedarse solo desde el principio. Lo mejor es dejarlo solo después de un largo rato de juego o ejercicio.
- Darle espacios para que se independice desde el principio.
- Establecer unas rutinas desde el momento en que el perro llega al hogar.
- Al salir, darle al perro un juguete, hueso masticable, etc. para que esté entretenido.

Generalmente, cuando se le dice al propietario de un perro con este problema, que un perro es un perro, le sienta mal, le parece que la persona que se lo está diciendo es un insensible, que no sabe lo especial que es su perro y que está denigrando a los perros y a su relación con los humanos. Esta reacción es una buena demostración de que el dueño no percibe a su mascota como a un perro y, por otra parte, también nos demuestra que el hiperapego es bilateral. Es muy importante que los dueños entiendan que los mimos no son incompatibles con la disciplina.

Diagnóstico de la Ansiedad por separación

Para poder realizar un diagnóstico preciso de la Ansiedad por Separación, no solo basta con observar lo que nos hemos encontrado al llegar a casa durante nuestra ausencia, dado que la Ansiedad por separación sólo se produce en la ausencia del propietario, así que no podemos ver realmente por lo que está pasando el perro, es por esto que es sumamente importante disponer de un par de cámaras o de teléfonos con cámara para poderlos dejar en puntos estratégicos, esto nos permitirá a nuestra llegada poder visionar el video y determinar en qué momento da comienzo la ansiedad y los signos que muestra.

Una vez examinado el video y analizados los distintos comportamientos, debemos ser capaces de diferenciar entre una Ansiedad por Separación de una conducta destructiva, conductas destructivas por aburrimiento..., ya que el diagnóstico de Ansiedad por Separación muchas veces se aplica a una amplia gama de comportamientos durante la ausencia del propietario.

Una vez tenemos la suficiente información para diagnosticar una Ansiedad por Separación no estaría de más descartar cualquier causa orgánica, para ello llevaremos a nuestro perro al veterinario para que este le haga las pruebas necesarias (muestras de

orina, heces y sangre). Si se encuentra cualquier problema orgánico tendrá que ser el veterinario quien lo trate y si desaparece está claro que el problema de comportamiento tenía una causa orgánica, si no desaparece es cuando definitivamente se trata de un problema exclusivamente de comportamiento y debemos ponernos en contacto con un profesional del comportamiento.

TRATAMIENTO

En la mayoría de los casos los perros con ASP muestran conductas destructivas, incontinencia, vocalización excesiva... Es muy importante saber que no se trata de un problema por falta de educación por parte del perro, o de venganza porque lo hemos dejado solo en casa. Un perro que tiene ansiedad por separación es un perro que sufre cuando no estamos con él, y es por esto que debemos enseñarle que no pasa nada porque se quede sólo.

Algunos métodos para el tratamiento de los problemas de ASP (y para otros tipos de problemas de comportamiento), están dirigidos a los síntomas y no a la raíz del problema y se basan en castigo y no hemos de olvidar que el castigo es totalmente contraproducente y sólo aumentará la ansiedad del perro cada vez que lo dejemos solo. Por lo tanto el castigo no es un método aceptable para el tratamiento de la ASP, ni para cualquier otro tipo de problema de comportamiento o aprendizaje. No utilizar el castigo en ninguna de sus formas y mucho menos cuando el dueño encuentra los destrozos o los excrementos dentro de la casa a su regreso. El arreglo y la limpieza del lugar no se deben realizar en presencia del perro.

Antes de realizar el tratamiento debemos enseñarle de manera positiva un sitio en el que poder relajarse, a poder ser un sitio de la casa no transitado, por ejemplo en una esquina del salón o en una habitación, un sitio donde se sienta cómodo. Nunca debemos molestarlo cuando este descansando, ese lugar que hemos habilitado para él debe ser su sitio de paz y tranquilidad.

Si duerme en la cama del propietario debemos enseñarle progresivamente a dormir en su sitio de forma agradable, premiando cada vez que este se tumbe en el lugar predeterminado.

Además debemos proporcionarle ejercicio físico suficiente, así como relaciones sociales con otros perros y gozar con él con juegos que lo estimulen mentalmente.

En cuanto al ejercicio físico, tendremos en cuenta bajar progresivamente el nivel de estrés cuando deseemos acabar con el ejercicio, podemos utilizar un tono de voz no tan estimulante, suavizar y enlentecer nuestros movimientos, acariciarlo o masajearlo suavemente..., es importante que el perro vuelva a casa relajado

El tratamiento conductual está basado principalmente en la desensibilización del perro hacia los estímulos discriminativos que indican que el dueño va a salir de casa. Los expertos recomiendan que el propietario coja las llaves de la casa y las lleve al salón o la cocina, que se ponga el abrigo al lado de la puerta y vaya al dormitorio y se lo quite o viceversa, que cojan la correa del perro y la lleven de un lado a otro, etc. Como hemos dicho, esto está dirigido a conseguir que, a base de repetirlo, las señales de partida de

los dueños dejen de provocar excitación y ansiedad en el perro.

Dado que la ASP tiene un gran componente de hiperapego al propietario, debemos cambiar nuestra relación con nuestro perro por los menos durante tres semanas. Esto no romperá el vínculo entre propietario y perro, pero disminuirá la dependencia extrema del perro hacia el propietario, aunque para el propietario pueda ser muy difícil, hemos de tener presente que se creará una relación mucho más sana y feliz.

Así pues, se instauran otra serie de protocolos:

Modificar la relación entre el perro y el dueño.

- Dejar de responder a las exigencias relacionales del perro.
- Iniciar y terminar los periodos de atención/ relación.
- Exigir que el perro haga algo para el dueño antes de darle afecto, por ejemplo, sentarse o dar la pata.

Adiestramiento en obediencia básica para conseguir que sea el dueño el que controle las conductas de su perro y para enseñar al perro a mantenerse y permanecer alejado de su dueño durante periodos de tiempo progresivamente más largos a través de los ejercicios “sentado – quieto” y “tumbado– quieto”) para así evitar que nos siga por toda la casa, sería otra herramienta de gran utilidad. La obediencia permite controlar al animal por medio de órdenes durante el regreso y evitar los signos de excitación y de saludo exagerado

Primero de todo debemos detectar cuáles son los principales estímulos que hacen que el perro empiece a darse cuenta que nos vamos y empiece a mostrar comportamientos ansiógenos (ej. cuándo nos ponemos los zapatos, cuándo cogemos la chaqueta, ...). Una vez detectados estos estímulos procederemos a un Contracondicionamiento o Condicionamiento Inverso, consiste en presentar el objeto que provoca una conducta condicionada que queremos eliminar, ej. ponernos los zapatos y no salir de casa), este Contra-condicionamiento o Condicionamiento Inverso lo debemos realizar con todo y cada uno de los objetos que estén condicionados a nuestra partida.

Una vez Contra-condicionados todos los objetos, es decir que nos pongamos la chaqueta, zapatos ..., y el perro no presente ningún tipo de comportamiento ansiógeno, pasaremos a lo que se conoce como Desensibilización Sistemática, esta técnica está dirigida a reducir las respuestas de ansiedad y eliminar las conductas motoras de evitación. Consiste en someter al perro a situaciones que le generan ansiedad o conductas asociadas de menor intensidad a mayor intensidad y siempre asociándolo con algo agradable, refuerzo positivo

Un ejemplo de Desensibilización sistemática acorde con la ASP, sería realizar todos los movimientos que realizamos antes de nuestra partida (los cuáles ya deberían estar contra-condicionados), ir hacia la puerta, abrirla y sin llegar a salir cerrarla, este ejercicio debería realizarse hasta que el perro no muestro ningún tipo de conducta ansiógena, una vez superado este paso, realizaríamos lo mismo pero esta vez sí que saldríamos y cerraríamos la puerta como normalmente hacemos para a continuación abrir y entrar en el domicilio sin hacer ningún tipo de caso al perro, al igual que lo anterior deberíamos hacerlo hasta que el perro no muestre conductas ansiógenas, Con el correr de los días se aumenta progresivamente el tiempo de ausencia generando una habituación a quedarse solo, pero ese aumento no es lineal sino que se realiza en forma alternada (por ej. 2 min.- 3min.- 5 - 3 - 7 - 2 - 5 - 3 - 7 - etc. de forma que el perro nunca pueda predecir el tiempo que el dueño estará fuera) hasta llegar al tiempo necesario.

Se recomienda realizar los ejercicios de ausencia, sobre todo los más prolongados, cuando el perro está cansado, después de un largo paseo, por ejemplo.

Es importante que durante la ausencia, el perro no encuentre nada que pueda destruir, debemos, no solo asegurar aquello que valoramos, sino ayudarle a no equivocarse.

Cabe decir que tanto en el Contra-condicionamiento como en la Desensibilización Sistemática no hay que prestar ningún tipo de atención hacia el perro ya que esto podría reforzarle inadecuadamente. El perro no debe ser objeto de atención ni durante nuestra salida ni durante nuestra entrada.

Durante el periodo que se encuentre la radio, un hueso, un juguete, esconderle comida “premios, trozos de pan duro, trozos de plátano congelado”, el Kong, ... a la mayoría de perros les suele gustar esta clase de juegos, pero es muy importante que el hecho de que le dejemos estas cosas no las asocie con nuestra partida, en el caso que las asociara, retirar inmediatamente.

Las feromonas son sustancias químicas que miembros de una misma especie usan para comunicarse. Estas sustancias tienen la particularidad de inducir cambios en el comportamiento de los individuos que tienen contacto con ellas. Las perras cuando están alimentando a sus cachorros producen una feromona que calma y tranquiliza a las crías. "La feromona tranquilizadora canina" es producida en unas glándulas sebáceas que se encuentran entre las glándulas mamarias de las perras.

D.A.P. es la versión sintética de esta feromona. Se recomienda su uso para el control y la gestión del miedo y de los comportamientos relacionados con el estrés como puede ser la ansiedad por separación, las fobias (fuegos artificiales, tormentas), etc.

En casos graves de ASP podemos apoyarnos en terapias alternativas (homeopatía, flores de bach ...) o farmacología. Nunca utilizaremos ni terapias alternativas ni farmacología por nuestra cuenta ya que esto deberíamos consultarlo con un profesional en el caso de las terapias alternativas y con el Veterinario en caso de farmacología. Tanto las terapias alternativas como la farmacología ayudan, pero en contadas ocasiones se valen por sí solas ya que hemos de saber que hay una parte de aprendizaje, así que se debe acompañar con terapia de modificación del comportamiento.

Mientras dure el tratamiento hay que asegurarse de alguna forma que no se produzcan períodos de ausencia que desencadenen la ansiedad por separación, ya que se puede perder todo lo realizado

Debemos recordar que el objetivo final es hacerle agradable el quedarse solo o al menos que lo tolere sin problemas.

BIBLIOGRAFÍA

- ¿Qué son las feromonas y para qué

serven?http://www.iperros.com/feromonas.html

- Antonio Paramio. Ansiedad por separación. Congreso SEDIBAC – 23 - 24 Mayo 2009 1/10.

<http://www.sedibac.org/MATERIALCONGRESO/CD/PDF/Paramio%20A.pdf>

- Problemas de comportamiento en los perros domésticos (canisfamiliares): aportes de la psicología del aprendizaje. Revista de Psicología, Vol. XVIII, Núm. 2, 2009, pp. 123-146. Universidad de Chile Chile.

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/264/26412983007.pdf>

- Dr. Rubén E. Mentzel. La ansiedad por separación.

http://proamadrid.brinkster.net/index.php?option=com_content&task=view&id=117&Itemid=121

- Jorge Quiroga Mariscal. Ansiedad por Separación I.

http://www.aecp.es/index.php?option=com_content&view=article&id=114%3Aansiedad-por-separacion-i&catid=44%3Ahemeroteca&Itemid=129

- Jorge Quiroga Mariscal. Ansiedad por Separación II. Tratamiento.

http://www.aecp.es/index.php?option=com_content&view=article&id=115%3Aansiedad-por-separacion-ii-tratamiento&catid=44%3Ahemeroteca&Itemid=129