

La Importancia del Ejercicio Físico

¿Cómo se beneficia tu perro de ejercitarse contigo?:

El ejercicio ayuda a mantener en buen funcionamiento el corazón, pulmones, articulaciones, sistemas digestivo y circulatorio de tu compañero canino, así como también lo ayuda a mantenerse en forma y a quemar energía.

No es broma cuando dicen que “un perro cansado es un buen perro”. Si no hacen ejercicio, los perros se aburren, y cuando están aburridos son grandes candidatos a desarrollar hábitos y comportamientos indeseables así como ansiedad, hiperactividad y hasta agresión.

Sin importar la raza de tu perrito (aplica para TODOS los perros, incluyendo por supuesto a los mestizos, adoptados y rescatados), no importa el sexo o la edad que tenga (siempre y cuando tengas las vacunas y desparasitación vigentes), o que viva en una casa con un jardín enorme, o con otro perrito y eventualmente “jueguen”, es necesario que se ejercite con un miembro humano de su manada.

Tipos de Paseos:

Describiremos 4 tipos de paseos, el que nos atañe en este artículo es el cuarto tipo, es decir, si tú y tu perrito realizan solo los 3 primeros tipos de paseo, es SUMAMENTE IMPORTANTE que incluyan en su rutina algunos ejercicios de acondicionamiento físico.

1. Hay **paseos con propósito de baño** que por lo general son cortos, ya que una vez que termina de hacer ambas necesidades regresan casi inmediatamente a la casa.
2. Hay **paseos estimulantes mentalmente** durante los cuales le permites a tu perro detenerse a olfatear, investigar, etc. Los perros van aprendiendo cosas sobre el mundo a través de sus narices. La mayoría de los perros que van atados a una correa no pueden pasar tanto tiempo olfateando e investigando como les gustaría a menos que usen una correa retráctil, recomendamos su uso siempre y cuando estés pendiente que la correa no se enrede, dale tiempo a tu mascota para que explore, es un buen estímulo mental!.
3. Hay **paseos de entrenamiento** que van a mejorar su actitud con la correa, mejorar sus habilidades sociales, aprender y practicar comandos de obediencia básica, intermedia o avanzadas, o de alguna especialización como rastro o trucos.
4. Hay **paseos de acondicionamiento físico** en los cuales la intensidad en el ejercicio es la clave. Tu perro necesita hacer ejercicio cada dos días como mínimo para mantener su tono muscular y más importante aún, quemar ese exceso de energía (Red Bull) que tiene en las venas. Es importante que a través de la actividad física logremos elevar la frecuencia cardíaca de tu mascota por al menos 10 minutos

durante el ejercicio, si tu perrito no está en forma, necesitará comenzar poco a poco y llegar gradualmente a los 10 minutos por sesión. El acondicionamiento físico continuo a lo largo de la vida de tu perro es una gran forma de mantener sus facultades agudas, que esté lejos del aburrimiento, y es una excelente forma de fortalecer el lazo entre tu mascota y tú.

¿Qué actividades físicas puede realizar mi perrito?:

1. Ball Game – Juego con Pelotas: utilizando 2 pelotas de tenis y estando en un sitio cerrado (para que no se escape si algo le llama la atención), lanzar la 1era pelota de rolling (por el piso) a gran velocidad y distancia, si luego de agarrarla no la devuelve o quiere que lo persigan para quitársela, lanzar la 2da pelota de la misma forma pero en dirección contraria, de esta forma estaríamos haciendo un truco de pelotas: él busca la que se mueve y nosotros la que soltó. Hacer esto varias veces, sin pausas entre cada lanzamiento hasta que no la vaya a buscar o no regrese por cansancio.
2. Trotar: usando un collar plano (no el de entrenamiento) y una correa de 1 mt. de largo como mínimo, salir a trotar al menos 10mins. consecutivos a una velocidad suave. Aumentar la distancia, velocidad o tiempo según vaya mejorando su condición física, una sola variable a la vez para que se acople al nuevo nivel de exigencia.
3. Subir y bajar escaleras: en un edificio o casa usar las escaleras siempre y cuando no exista el riesgo que se caiga por ellas (si las rejas son muy altas, nuestro perrito puede resbalar accidentalmente y caer), un familiar se puede poner en el piso 1 y otro en el piso 2 (por ejemplo), el que está en el piso 1 sujeta al perrito hasta que el que está en el piso 2 lo llama, en este momento lo sueltan y subirá corriendo, hacer esto repetidas veces (de subida y de bajada). No recomendable para perritos con problemas de caderas u óseos.
4. Sólo para perritos que tienen más de 1 año de edad, se recomienda hacer caminatas con una pechera con bolsillos para colocar allí pesos, de esta forma al mover un peso mayor al propio, realizará un esfuerzo adicional que terminará agotándolo en menos tiempo. La primera semana colocar el 10% de su peso repartido en los dos bolsillos, la segunda semana el 20% y la tercera semana el 30% de su peso, a partir de allí no aumentar más el peso.

En cualquier caso de los 4 anteriores, favor consultar a su veterinario si su perrito puede hacer esos ejercicios si ha sufrido de alguna lesión ósea, fisura, fractura, tiene sobrepeso, alguna cardiopatía o si observa que se agota con rapidez.

Hay que tener especial cuidado con los perros braquiocefálicos como el pug carlino, bulldog francés, bulldog francés, bóxer, etc., ya que no pueden regular la temperatura como el resto de los perritos, y con el ejercicio a temperatura aumentará considerablemente, favor consultar a su veterinario antes de comenzar un plan de ejercicios.

Una vez terminado el ejercicio, esperar al menos 15mins. antes de darles agua a tomar para evitar un choque de temperatura, pueden refrescarlos mientras tanto mojando su cuello y cabeza (cuidado con las orejas y no le entren agua).

7 señales que indican que tu perro necesita hacer más ejercicio:

Estas son las señales que indican que tu perro necesita hacer más actividad física diaria:

- Conductas destructivas. La falta de ejercicio provoca ansiedad y esa ansiedad induce al perro a agotarla a través de conductas inadecuadas: roer muebles, romper alfombras, hacer hoyos en el jardín, arañar puertas, etc. Cuando hay conductas destructivas ya hablamos de perros que están gravemente ansiosos, por tanto, es una llamada de auxilio para que aumentes su nivel de actividad física, tanto en calidad como en cantidad.
- Ladrado excesivo. El ladrar continuamente también es fruto de la ansiedad. Si no la agota mediante actividad física y tampoco destrozando cosas, lo hará ladrando sin parar. Aumenta el nivel de ejercicio físico y sorpréndete del cambio.
- Llamadas de atención. Es el perro que siempre te está llamando la atención: se planta delante de ti y te mira fijamente, te trae todos los juguetes habidos y por haber para que interactúes con él, te rasca con sus patas para que le atiendas, etc. Más claro no te lo puede decir: ¡quiere salir a quemar energía!
- Obesidad. Si tu perro ha aumentado considerablemente de peso y no es solo porque coma más, ya sabes que necesitará hacer más ejercicio para lograr reducir su peso. La obesidad es peligrosa para la salud de tu perro: a la larga puede desarrollar enfermedades como la diabetes.
- Insomnio. Cuando el perro no es capaz de dormir durante toda la noche y empieza a deambular por la casa e incluso ladrar, es evidentemente, que necesita cambiar de rutina. La noche está para dormir y descansar, sin embargo, si por el día ha estado descansando y durmiendo, por la noche sufrirá de insomnio y de ansiedad. Si es el caso de tu perro, ya sabes que debes agotarlo por el día aportándole la dosis de ejercicio físico que requiera.
- Descontrol en el paseo. Si ir con correa es una pesadilla es porque la hala con ganas. Quizás tu perro sepa ir con correa, pero tiene tanta energía que no necesita un paseo, necesita una carrera! Si es el caso de tu perro, empieza la actividad física con una carrera y ve aminorando la marcha a medida que se vaya cansando, comprobarás como el paseo se te hará mucho más relajado y sin halones.
- Juego bruto. Si tu perro es muy bestia jugando es porque antes de jugar necesita una buena tunda de ejercicio. La acumulación de energía lleva a tu perro a descontrolar en su fuerza cuando juega, de ahí que muchos humanos opten por dejar de jugar con sus perros debido a la brutalidad de sus movimientos.

Que tu perro viva feliz y de forma equilibrada está en tu mano, no en la suya. Sé responsable y atiende a las necesidades de tu perro, y él podrá así atender a las tuyas.

La edad del perro:

Los perros cachorros tienen mucha energía, sin embargo están en pleno crecimiento y desarrollo de sus huesos y articulaciones, por lo que la actividad intensa jamás es recomendable.

Un cachorro necesita realizar ejercicio frecuente pero a baja intensidad. Salir a dar varios paseos al día, jugar con la pelota, freesbee, etc., pero no permitas que te acompañe a correr o a ir en bici.

Un perro a partir de los 8 años empieza a ser anciano, por lo que la intensidad del ejercicio debe parecerse a la de un cachorro, pero sin tantos juegos que puedan obligarle a hacer algún movimiento brusco.

La raza del perro:

Investiga sobre los requerimientos físicos de la raza de tu perro. No todas las razas tienen el mismo nivel de energía.

Por ejemplo, el Dálmata es uno de los perros con mayor nivel de energía. Opuestamente, el Basset Hound es un perro que apenas necesita dar dos paseos diarios y algún juego para sentirse estupendo el resto del día. Descubre la raza o cruce de razas de tu perro para conocer su exigencia física y asegúrate de aportarle lo que necesita.

En el caso de los perritos mestizos, comienza poco a poco con el ejercicio y notarás que tipo de "atleta" tienes en casa.

Para más información síguenos por Facebook: AtencionCanina, Twitter: @AtencionCanina, YouTube: AtencionCanina e Instagram AtencionCanina, o contáctanos a través de atencioncania@gmail.com, con mucho gusto te asesoraremos

"Entrena a tu mejor amigo con los mejores Profesionales"

Ing. Rafael Angel Villarroel
CEO - AtencionCanina.com
0414-3075108 / 0412-2832264

