

## **Ejercicio Para Su Perro**

### **(Exercise For Your Dog)**

Un animal que se ejercita es más sano, más feliz, más atento y contento; dormirá mejor, tendrá más energía y será más sociable. El beneficio de ejercitarlo es que lo mantiene en buen estado físico, pues animales activos tienen huesos más sanos y fuertes, un mejor sistema cardiovascular, mejor tono muscular y requieren menos alimentación por día.

Un problema común para los perros es que la única actividad que sus amos comparten con ellos es alimentarlos, esto se vuelve un sistema de recompensa. Al mismo tiempo, se convierte como una forma de retroalimentación positiva para ambos (el dueño y la mascota), da como resultado, alimentarlo de más, provocando sobrepeso.

El ejercicio debe ser parte de una rutina diaria, pero sí planea llevarlo a caminatas prolongadas, trotar, acampar, un adicional acondicionamiento físico es esencial para construir una mejor condición en su mascota. El primer paso es llevarlo a un examen con el veterinario, para asegurarse de la salud del animal.

Para el 90% de todos los perros, una caminata de media hora por la mañana y otra de media hora por la noche es suficiente. Los propietarios que se anticipan a un ejercicio extenuante para su mascota deberán proveer niveles de acondicionamiento adicional. Comience con varias semanas de antelación y aumente poco a poco el ejercicio diario del perro.

Comience poco a poco, mantenga la rutina con regularidad y no trate de presionarlo a hacer más de sus propias capacidades. Un objetivo adecuado es una sesión de ejercicio de treinta minutos como mínimo, tres veces a la semana. Eso incluye cinco minutos de calentamiento, veinte minutos de actividad aeróbica y cinco minutos en período de enfriamiento.

El perro que hace un esfuerzo excesivo por lo regular, tiene dificultad para respirar y su forma de caminar se puede hacer irregular.

Si el clima es húmedo o caliente mayor a los 80°F., la mayoría de los perros no deben ejercitarse, debido al sobre esfuerzo que provoca al corazón. Algunos síntomas son: desmayos, tos, respiración pesada y los largos períodos de sueño. Algunas razas son más susceptibles, los cuales incluyen Beagles, Boxers, Collies, Fox Terrier, Poodles miniatura, Pastor Shetland y Dobermans. Si las condiciones son de poca humedad y entre los 70° F., los dueños de mascotas pueden ejercitarlos, pero con moderación.

La insolación o agotamiento por calor, ocurre después de una prolongada exposición al calor y ejercicios pesados; también por una deficiencia salina. La insolación se desarrolla a un paso menor en relación con el golpe de calor, pues se caracteriza por fatiga ,debilidad muscular y colapso. No es común en perros, pero puede aparecer como una complicación cardiovascular.

Proporcionar agua limpia y fresca durante los meses de calor, nunca obligue a su perro a hacer ejercicio después de comer. Realizar la actividad en el fresco de la mañana o por la noche y proveer de mucha sombra afuera de la casa.

---

**HUMANE SOCIETY OF UTAH**  
**4242 South 300 West / PO Box 573659**  
**Murray, Utah 84107 / 84157-3659**  
**801-261-2919**