

Caminar para la Salud!

Manteniéndose usted y su perro en forma



Beneficios de salud para usted y su perro

- Mejora la salud de su corazón
- Les ayuda a relajarse
- Conoce a otros dueños de perros
- Le ayuda a relacionarse con sus vecinos
- Previene la obesidad
- Fortalece el vínculo con su perro

Beneficios adicionales para su perro

- Mejora el comportamiento de su perro
- Reduce el ladrido excesivo
- Ayuda a su perro a regresar a casa si se pierde

¿Sabía que caminar con su perro le puede ayudar a mejorar su salud?

- Los adultos deben participar en 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana (por ejemplo, caminar rápido).
- Sólo caminar por 10 minutos con su perro, 3 veces al día, 5 días a la semana, le puede ayudar a lograr este objetivo.

3 CONSEJOS PARA MANTENERSE EN FORMA USTED Y SU PERRO

CONSEJO 1: PREPÁRESE ANTES DE SALIR A CAMINAR CON SU PERRO

Proteja a su perro. Su perro debe tener sus vacunas al día y estar desparasitado. Algunos perros no pueden caminar largas distancias por su salud u otras razones. ¡Siempre consulte a su veterinario primero!

Entrene a su perro. Asegúrese que su perro esté acostumbrado a caminar con correa y a estar rodeado de otros perros y personas.

Revise el clima. Evite caminar durante días cálidos: su perro puede sufrir de insolación. Sienta la temperatura del pavimento. El contacto con el suelo caliente le puede quemar las patas a su perro.

CONSEJO 2: PREPÁRESE PARA IR A CAMINAR

Lleve suficiente agua para usted y su perro, bolsas de plástico para recoger las heces, una correa (6 pies de largo), protector solar, sombrero y lentes para el sol.

Si camina de noche lleve ropa reflectante y una linterna.

CONSEJO 3: ¡VAYA A CAMINAR!

Recoja las heces de su perro. Use bolsas de plástico y tírelas en la basura.

Descanse frecuentemente para beber agua. Supervise la respiración y el nivel de actividad de su perro.

Obedezca las leyes de tránsito. Siempre use el cruce de peatones.

Mantenga a su perro bajo control. Este alerta cuando se encuentra con otras personas o perros para prevenir mordidas.

Quando regrese de caminar, siempre...

Asegúrese de que su perro tenga bastante agua y descanso, aun cuando su perro siga animado después de la caminata, necesita descanso y rehidratarse.

Verifique que su perro no tenga garrapatas, espinas o daños en las patas. Las espinas se pueden hundir en la piel de los perros y causar problemas. Las garrapatas pueden transmitir enfermedades a las personas y a los perros. ¡No olvide verificar que usted no tenga garrapatas también!

Aprenda más sobre el ejercicio con las mascotas

2020 Healthy Pets Healthy Families – HPHF (en inglés):
<http://publichealth.lacounty.gov/vet/HealthyPetsHealthyFamilies.htm>

HPHF – Pet and human obesity prevention (en inglés):
http://publichealth.lacounty.gov/vet/HPHF/HPHF_Obesity.htm

¿Le interesa motivar a su comunidad para tener más actividades para caminar? ¡Nosotros podemos ayudarle!

Estamos organizando grupos para caminar en su comunidad donde se pueden traer perros.

Para más información:

Teléfono **213-989-7060** o Email vet@ph.lacounty.gov

¿Necesita más información?

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
Salud Pública Veterinaria

Teléfono: (213) 989-7060 Página de Internet: publichealth.lacounty.gov/vet/

