

RAZONES PRINCIPALES PARA CAMINAR CON SU PERRO

Beneficios de salud para usted y su perro

- Mejora la salud de su corazón
- Ayuda a usted y a su perro a relajarse
- Le presenta 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



Aprenda más sobre el ejercicio con mascotas en nuestra página Web “2020 Mascotas Saludables Familias Saludables”:

2020 Mascotas Saludables Familias Saludables (HPHF, por sus siglas en inglés):

<http://publichealth.lacounty.gov/vet/HealthyPetsHealthyFamilies.htm>

HPHF – Prevención de la obesidad en las mascotas y la gente:

http://publichealth.lacounty.gov/vet/HPHF/HPHF_Obesity.htm

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
Programa de Salud Pública Veterinaria
Teléfono: (213) 989-7060
Página Web:
www.publichealth.lacounty.gov/vet



CONDADO DE LOS ANGELES
Salud Pública

¡Caminar para la Salud!

3 Consejos para mantenerse saludable con su perro



¿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.
- ¡Caminar también puede mejorar la salud de su perro!

Aprenda más sobre los consejos

Consejo N°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.

Consulte 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 N°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 N°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: Cuando se encuentra con otras personas o perros para prevenir mordidas.

Cuando 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!

¿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. Le dará la oportunidad de conocer a sus vecinos, recibir información que le ayude a mejorar su salud y la de su mascota.

Contáctenos:

Teléfono: 213-989-7060

E-mail: vet@ph.lacounty.gov