hoyxhoy
hoyxhoy.cl

Fecha: 04/06/2025 Audiencia: 0 Sección: tendencias x
Vpe: $257.102 Tirada: 0 Frecuencia: 0
Vpe pág: $475.850 Difusión: 0
Vpe portada: $475.850 Ocupación: 54,03%

Tips para hacer deporte o caminatas con la mascota en días fríos

Las bajas temperaturas que se dan en el otoño y el invierno suelen condicionar estas actividades físicas.

Ignacio Arriagada M.

Sacar al perro a caminar o hacer deporte es una estrategia fácil y eficiente para mantenerlos activos y saludables. Eso sí, a causa de las esperables bajas temperaturas del otoño, ambas actividades pueden tornarse un riesgo para la salud del animal, por lo que es clave adoptar ciertos resguardos.

"El frío puede afectar las rutinas de ejercicio y paseo de los perros. El frío, la humedad y la lluvia pueden provocar que los tutores reduzcan la frecuencia y duración de las salidas. Además, el frío puede aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias y articulares en los perros, especialmente en cachorros, animales mayores o aquellos con condiciones preexistentes", parte advirtiendo a este medio el médico veterinario Nicolás Escobar.

> El frío, la humedad y la lluvia pueden provocar que los tutores reduzcan la frecuencia y duración de las salidas.
>
> **NICOLÁS ESCOBAR**
> **MÉDICO VETERINARIO**

Dado que es en esta temporada y en la de invierno cuando los canes tienen mayores probabilidades de contraer alguna afección o enfrentar otros problemas de salud, muchos dueños suelen preguntarse si realmente es conveniente sacarlos de la casa en las jornadas frías.

A fin de aclarar tal cuestionamiento, el especialista responde que "es beneficioso que los perros mantengan sus rutinas de ejercicio durante el otoño y el invierno, siempre y cuando se tomen las precauciones adecuadas".

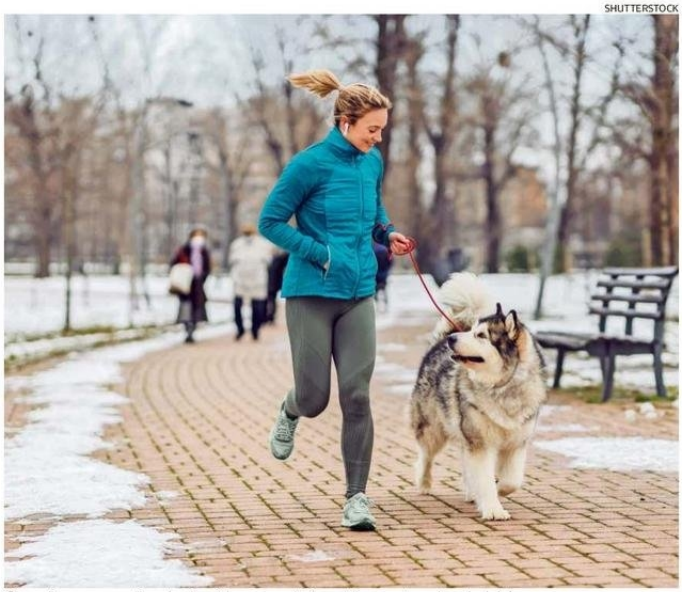
"La actividad física regular ayuda a mantener un peso saludable, estimula el sistema inmunológico y previene problemas de comportamiento relacionados con el aburrimiento o la ansiedad. Sin embargo, es importante adaptar la intensidad y duración del ejercicio a las condiciones climáticas y a las necesidades individuales de cada perro", agrega el también director de la carrera de medicina veterinaria de la Universidad de Las Américas (UDLA).

TIPS EFECTIVOS

Si el objetivo es no comprometer la salud de los canes durante los paseos y el ejercicio al aire libre en los días helados, Escobar aconseja a los dueños aplicar las siguientes medidas:

-Abrigo adecuado: utilizar ropa diseñada para perros, como suéteres o chaquetas impermeables, especialmente en razas de pelo corto, cachorros y perros mayores.

SHUTTERSTOCK



Cumplir con una rutina de ejercicio repercutirá positivamente en la salud del can.

-Protección de las patas: las almohadillas pueden agrietarse por el frío y la sal en las calles. Se recomienda el uso de botines o aplicar bálsamos protectores antes y después del paseo.

-Horarios adecuados: realizar los paseos durante las horas más cálidas del día, evitando las primeras horas de la mañana y la noche.

-Secado post-paseo: secar bien al perro al regresar a casa, prestando especial atención a las patas y el abdomen para evitar la humedad prolongada.

-Hidratación y alimentación: asegurar que el perro tenga acceso a agua fresca y considerar ajustes en la dieta si el nivel de actividad física cambia durante el invierno.

PROBLEMAS DE SALUD

La actividad física regular es trascendental para mantener sano a los canes tanto física como mentalmente. Cuando no existe una rutina, el animal puede estar propenso a desarrollar una serie de problemas. Algunos de ellos, según el académico de la UDLA, son:

-Obesidad: el sedentarismo puede provocar un aumento de peso, lo que incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y problemas articulares.

-Problemas de comportamiento: la falta de estimulación física y mental puede resultar en comportamientos destructivos, ansiedad y agresividad.

-Debilitamiento muscular: la inactividad prolongada puede causar pérdida de masa muscular y disminución de la resistencia física.

-Enfermedades articulares: la falta de movimiento puede agravar condiciones como la artritis, especialmente en perros mayores.