

Fecha: 23-07-2025  
Medio: Las Últimas Noticias  
Supl.: Las Últimas Noticias  
Tipo: Noticia general  
Título: ¿Cuánto y cómo? 11 tips para sacar a pasear a su perro

Pág.: 10  
Cm2: 739,3

Tiraje: 91.144  
Lectoría: 224.906  
Favorabilidad: ☐ No Definida

**Especial  
Mascotas**

**Dos veterinarias destacan la importancia de las salidas. Recomiendan hacerlo sin estar mirando el celular.**

**Tabla guía: cuánto debe pasear su mascota**

| Edad                                                             | Cantidad de salidas | Duración            | Pausas   | Juegos                          |
|------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|----------|---------------------------------|
| Cachorro<br>(hasta 18 meses)                                     | 2 a 3 diarias       | 20 minutos c/u      | Optativo | Sin saltos ni juegos de impacto |
| Adulto tamaño pequeño<br>(18 meses a 6 años, hasta 10 kilos)     | 2 a 3 diarias       | 30 a 60 minutos c/u | Sí       | Idealmente                      |
| Adulto tamaño grande<br>(18 meses a 6 años, entre 30 y 50 kilos) | 2 a 3 diarias       | 30 a 40 minutos c/u | Optativo | Idealmente                      |
| Adulto activo<br>(18 meses a 6 años)                             | 2 a 3 diarias       | 60 minutos c/u      | Optativo | Idealmente                      |
| Adulto tranquilo<br>(18 meses a 6 años)                          | 2 a 3 diarias       | 30 a 60 minutos c/u | Optativo | Idealmente                      |
| Senior<br>(más de 6 años)                                        | 3 a 4 diarias       | 15 a 20 minutos c/u | Sí       | Optativo                        |

Fuente: información aportada por las veterinarias Astrid Concha y Karen Berg.

Hay factores a considerar: tamaño y edad del regalón

## ¿Cuánto y cómo? 11 tips para sacar a pasear a su perro

ENRIQUE NIÑO

**T**odos los perros necesitan salir del espacio que habitan, aunque vivan en una casa grande. La académica de etología clínica y bienestar animal de la Universidad Católica, Astrid Concha, lo gráfica con un ejemplo: "Si tengo un galgo y lo saco a pasear tres veces al día, lo dejo jugar y perseguir cosas, da lo mismo que viva en un departamento de un ambiente. Estará mejor que otro que vive en una casa con un patio de una hectárea, pero no lo sacan nunca".

A continuación, 11 consejos para pasear a su regalón.

**Primero, lo primero.** Antes de hablar de paseos, el perro debe ser chequeado por un veterinario. "El mejor momento para revisar es a los cuatro meses de edad, para ver si hay algo articular. En base a eso, determinar el largo y el tipo de paseo. Hay patologías del desarrollo que parten en etapas muy tempranas. En el caso de un adulto (adoptado), con mayor razón. Hay que ver temas como la displasia de cadera o de codo", explica Karen Berg, directora de la Sociedad Chilena de Traumatología y Ortopedia Veterinaria.

**¿Cuántos al día?** "Para los perros de departamento, donde los tutores trabajan todo el día, lo ideal sería que salieran en la mañana y en la tarde", dice Astrid Concha y agrega un dato: "Que no pasen más de cuatro o cinco horas sin hacer sus necesidades, porque hay una distensión de vejiga que puede ser dolorosa y generar una infección urinaria".

**30 y 60.** El tiempo es importante, no la distancia. "Lo ideal son paseos de 30 a 60 minutos, dice un estudio del 2014, pero va a depender si el perro es joven, adulto o adulto mayor", aclara Concha. "Para los cachorros no son convenientes las caminatas de una hora ni saltos o ejercicios de impacto. Mejor paseos de 20 minutos. Con un gran danés tampoco puede ser una caminata de una hora, mejor dos o tres cortas. No se recomiendan paseos largos, siempre es mejor de buena calidad en tiempos razonables", agrega Berg.

**El tamaño sí importa.** El porte



A Mia le gusta ir olfateando el suelo mientras pasea.

del regalón es un factor relevante. "Un perro pequeño requiere más pausas durante el paseo, porque por un paso nuestro normal, un perro pequeño da como 10 pasos. Entonces la velocidad y el ritmo varían, aunque hay perros que caminan súper rápido, independiente de la raza", destaca Astrid Concha y agrega que el can pequeño también puede sufrir más al caminar en un día caluroso y necesitar más detenciones: "Si el perro es pequeño, está más cerca

del pavimento y le da más calor que a un perro mediano o grande".

**Ojo con los gorditos.** ¿Cómo saber si el perro está pasadito de kilos? La veterinaria Karen Berg da un tip: "Uno tiene que sentir las costillas, que no se marquen, pero que no tenga que hacer presión para encontrarlas", y agrega: "Si el perro tiene sobrepeso, correr, saltar y caminar en exceso le hace mal. Hay que hacer varias cosas asociadas, como control de alimento y paseos, pero varias veces al día no uno de dos horas, porque dañan mucho las articulaciones y los tendones".

**Los power.** "Si tienes un perro activo que pasa gran parte del tiempo solo en casa y le haces un paseo tranquilo, no tiene instancia para liberar la energía acumulada. Lo que se puede hacer en ese caso es 15 minutos de caminata, 30 minutos de juegos, con pausas y 15 minutos de caminata", recomienda Concha.

**Físico, no síquico.** Si su perro hace destrozos en la casa cuando queda solo, ponga atención. "Muchos etólogos tienden a relacionarlo con la separación. Pero en muchos casos es frustración por falta de ejercicio o actividad. Si no tiene mucho tiempo para sacarlo, 15 minutos de juego intenso con el perro le da la posibilidad de que se ejercite, se canse y se relaja. Igual que los niños, los perros tienen baw de juego, que es cuando juegan y, de repente, paran. Los juegos tienen que ser igual: hay que parar, tirarle premios al pasto para que olfatee dos minutos y después juego nuevamente", explica Concha.

**El Facebook perruno.** Déjelo olfatear tranquilo. "El paseo implica también exploración del ambiente. Los perros se comunican, entre perros, principalmente a través del olor, por eso van olfateando todo y de repente hay un árbol y se quedan harito rato y uno dice: *Está leyendo todos los post del Face-*

*book perruno.* Los marcajes con orina, las heces y por donde pasan ellos caminando, todo es olor para ellos y eso es mucha información. Además se generan vínculos con el tutor, hay socialización con otros perros o personas y habitualidad a sonidos y ambiente", detalla Concha.

**Viejitos activos.** "Con los perros geriátricos, lo ideal es sacarlos una hora al día, pero repartida en tres o cuatro paseos. Muchos dicen: *El perrito es viejito así que déjelo en reposo*, no, el reposo absoluto lo decae", explica Berg.

**La raza influye.** "Hay razas que son más pausadas, como un mastín napolitano. Hay otros más activos, como el labrador, el golden, los pastores en general y los border collie. De los chicos, los fox terrier y los Jack Russell requieren mucha actividad, porque son perros de trabajo. Los bulldog son activos, tanto el inglés como el francés, pero su capacidad respiratoria es tan inadecuada que los paseos tienen que ser moderados o juegos con pausas", explica Astrid Concha.

**Desconéctese.** ¿Cuántos de los que están leyendo esto pasean a sus perros revisando el celular? "Hay gente que trabaja mucho y que aprovecha esa instancia para mirar videos u otras cosas, pero existen estudios que demuestran que jugar con el perro genera las mismas ondas cerebrales que si uno meditara. Además, baja el estrés en el perro, que ha pasado encerrado", destaca Astrid Concha.

**Bonus track: piso peligroso.** "Generan mucho daño, tanto el piso flotante como el porcelanato no rugoso y eso es para los perros de todo tamaño. Les generan problemas en las extremidades y en la columna. Yo recomiendo poner alfombras o pisos de goma, o bien comprarle zapatos o adhesivos para los cojinetes a los perros", enfatiza la veterinaria Karen Berg.