

## 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](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](http://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](mailto:vet@ph.lacounty.gov)