RUNNERS

Corre con tu mascota, ¡motivate!

En sus marcas, listos··· Iniciamos

Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Existen muchos beneficios para nuestra salud cuando corremos pero, ¿sabías que correr con tu mascota puede darle un boost a estos beneficios?

Hacer ejercicio acompañado de tu perro, no solo mejora tu salud mental, sino que también mejora tu resistencia física, aparte, no debemos dejar a un lado las ventajas para la salud de tu peludo.

¿Listo para descubrir qué beneficios extra tiene para ti y tu fiel acompañante peludo?

En este artículo aprenderás:

- Los beneficios de correr con tu perro
- Los beneficios para tu perro cuando corre contigo
- Los cuidados que requiere tu perro para correr de una manera segura

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Beneficios de correr con tu perro

1. Motivación inmediata

Al hacer una rutina para salir a correr con tu perro, estarás haciendo un compromiso con ellos y te harán hacerte responsable de ello.

Tu peludo compartirá esa emoción por salir a la calle contigo, lo cual te servirá como motivación.

2. Mejorará tu condición física mucho más rápido

Tu sabes que **mientras más corras mejor será tu condición física** y podrás correr más sin cansarte, pero crees… ¡A tu perro le pasa lo mismo, pero en un periodo de tiempo más corto!

3. Impacto positivo en tu velocidad

En promedio las razas grandes y medianas de perros pueden alcanzar una velocidad de 40-45 km/h. **Si tu aceleras, ellos también lo harán contigo** y te empujarán a correr más rápido y trabajar en tu velocidad.

4. Runner's high en perros

El concepto de **Runner's high** se refiere a la sensación de euforia y bienestar que algunas personas sienten después de correr. Tu peludo también experimenta está sensación después de correr.
Esto lo dejará en un mejor estado físico y mental, lo que **puede llevarlos a vivir una vida más larga y sana.**

5. ¡Adiós a la ansiedad!

Uno de los beneficios de correr es que reduce la ansiedad, mejora tu estado de ánimo y te relaja. Este beneficio puede también obtenerlo tu amigo de cuatro patas, reduciendo su ansiedad.

Recomendaciones para correr con tu perro de una forma segura

Recuerda que no todos los perros nacieron para correr.

Es importante platicar con tu veterinario si tienes planeado comenzar a correr con un amigo de cuatro patas, ya que él podrá decirte si **su raza es apta para está actividad** y cuales son las recomendaciones generales.

La edad de tu peludo

Este es uno de los factores a considerar más importantes.

- Si tu perro aún es cachorro, no es recomendable. Las uniones de varios huesos todavía se encuentran abiertas y se podría prestar a lesiones.

- Si tu perro es considerado un adulto mayor, procura no salir a correr con él. Sus articulaciones se debilitan con los años y se pueden lastimar.

Lo **ideal** es correr con tu perro cuando se encuentra en la **etapa adulta** y esto depende de su tamaño y raza. Te recomendamos preguntarle a tu veterinario en qué etapa se encuentra tu peludo.

Uso de una pechera para correr

Búscale a tu perro una pechera para poder correr, para que sea más fácil para tú peludo correr y no lo lastime.

Hidratación

Los perros regulan su temperatura corporal jadeando, y por lo mismo se deshidratan mucho más rápido que nosotros.

- Recuerda cargar agua contigo, sin importar cual sea la temperatura, y ofrecerla a tu peludo cada 15 a 20 minutos.

Corre gradualmente

Tu peludo debe de aprender a correr, así como aprendió a caminar. Es por eso que la recomendación es que comiences llevándolo en caminatas y **gradualmente progreses a correr.**

Recuerda...

Tú peludo siempre será tu mejor aliado, y puede serlo también para correr. Solo procura tomar las medidas recomendadas y prepárate para disfrutar de los beneficios que correr tiene para los dos.

¡Irás viendo cómo mejora tu velocidad y a la vez su lazo inseparable!

Libera Tu Salud, te acompaña a ti y a tu peludo a transformar el running.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. Dentro de la sección “Los Básicos” encuentra el artículo: “ Conoce la CDMX corriendo: Los mejores lugares para salir a correr” y conocer todos los lugares increíbles en CDMX para correr que puedes ir a conocer con tu perrito.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

The Farmer’s Dog. (2021). The ultimate guide to running with your dog. Recuperado de: https://www.thefarmersdog.com/digest/ultimate-guide-running-dog/#:~:text=Beyond%20the%20physical,with%20people%20and%20other%20animals.

Outside Online. (2024). The benefits of running with your dog. Recuperado de: https://run.outsideonline.com/running/benefits-of-running-with-your-dog/

Phys.org. (2023). Dogs may get runner’s high, too, study finds. Phys.org. Recuperado de: https://phys.org/news/2013-05-dogs-runner-high-similar-humans.html