COLECCIÓN

Vida Sana

HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU VIDA

Deportes para practicar con tu mascota

Mercurio retrógrado, todo lo que necesitas saber

¿ES POSIBLE SER FELIZ EN EL TRABAJO?

Síguenos en @ediycon

www.ediycon.com

02302

7 708338 505459

COL. $9.900 MÉX. $59 EE. UU./P. RICO US $3,95

ISSN 2805-8720

Tu perro también necesita hacer ejercicio

¿Salir a caminar con tu perro ya no es la actividad que más disfrutan? Pues es hora de considerar una disciplina deportiva que puedas realizar con tu mejor amigo de cuatro patas; aquí te damos varias opciones, también tenemos algunas ideas para los gatos.

Las hay para todos los gustos, razas, horarios, estilos de vida y presupuestos, lo único que tienes que hacer es decidirte, y te aseguramos que la vas a disfrutar pues tendrás la mejor compañía. Practicar algún deporte con tu perro te ayudará a mantenerte en forma, a tonificar los músculos y a disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Y a tu mejor amigo le permitirá liberar estrés, disminuir la ansiedad, mantenerse en un peso saludable y mejorar sus habilidades de sociabilización. Además, el hecho de realizar una actividad física juntos va a fortalecer ese vínculo especial que ustedes ya tienen.

Así que no hay excusas, mira las opciones que te ofrecemos, elige la que creas que mejor se ajusta a los gustos de tu perro, pide una cita con el veterinario y coméntale tus planes (debes contar con su visto bueno), averigua los horarios y requisitos y estarán listos para cambiar el sedentarismo por momentos inolvidables con tu peludo. Como alguien dijo hace poco: “No hay mejor cardiólogo que tu perro” y nosotros añadiríamos “entrenador, motivador y compañía”.

Canicross, correr con tu perro

Es un deporte que cada día tiene más seguidores. Es una actividad divertida pero retadora, que se puede practicar en casi cualquier parque, sendero o calle de la ciudad, siempre que sea amplio; no se necesita de un equipo especial, existe la modalidad profesional y competitiva y también la recreativa, y en la mayoría de los lugares el entrenamiento es gratis.

“El canicross es un deporte en el que una persona forma equipo con su perro para correr juntos, unidos por una línea de tiro resortada que los une a los dos, el extremo que sujeta al perro va sujeta un arnés para que pueda halar y correr con comodidad, y el del humano a un cinturón lo que le permite tener las manos libres”, asegura Camilo Acosta, quien dirige el club de deportes caninos Hikers.

Pueden practicarlo los perros de todas las razas y tamaños, lógicamente existen algunas que, por su genética, realizan esta actividad casi por instinto, como es el caso de los huskies. Pero incluso los braquicéfalos, o de nariz muy corta, podrían hacer este deporte,

aunque recorriendo distancias cortas. Si bien no existen mayores restricciones, se recomienda solo para peludos de más de un año. Aquí lo más importante es que tu compañero de cuatro patas muestre interés por realizar la actividad, pues el animal marca el paso. En el canicross la base de todo es el respeto al can y a lo que quiera hacer, nunca se le sobreexige, se le obliga ni mucho menos se le maltrata.

"En nuestro equipo tenemos varios perros que han sido adoptados, con problemas de sociabilización y ansiedad, y al enfocarse en correr lograron liberar toda su energía, lo que ayudó a que mejoraran su comportamiento en casa y con los demás perros".

Mushing, si te gusta montar bicicleta

Esta es una especialidad deportiva practicada mundialmente que consiste en ir en bicicleta (bikejoring) o en una patineta especial (scooter) que es halada por el perro. A esta disciplina también pertenece el canicross. "Las ventajas de realizar este hermoso deporte son tanto para el perro como para el humano. Compartir en un equipo y participar en carreras genera espacios de

aprendizaje y sociabilización, con ello se logra que el perro esté más equilibrado mentalmente y a ti te permite, además de mejorar tu condición física, conocer el temperamento, la personalidad y los gustos de tu mejor amigo. El perro te obedece y le puedes enseñar los comandos, pero lo hace por ti, porque sabe que te gusta, y nuestra labor es descubrir lo que realmente le agrada: si prefiere correr, la bici, nadar, andar suelto o estar en la naturaleza. De eso se trata la actividad física, de conocernos mutuamente. Así sean de raza única, los que conocemos como criollos, siempre debemos estar informados de sus preferencias y sus necesidades", explica Paula García, líder del equipo Mushers Colombia.

Los requisitos para practicar este deporte son, además de contar con el visto bueno del veterinario, "querer cambiar una vida sedentaria por una llena de grandes aventuras. Para nosotros la prioridad son los perros, por eso siempre trabajamos de la mano de los especialistas tanto para llevar un registro de su salud como para aprender, y enseñar, sobre una tenencia responsable".

Este equipo, que fue fundado hace 6 años, lo conforman canes de muchas condiciones. "Tenemos un caso muy especial de un perro ciego que practica el mushing y es el ejemplo para muchos de que las excusas se quedan en casa y de que los límites son mentales", asegura Paula.

Caminatas ecológicas caninas, para aprender a vivir en manada

"La actividad física siempre ha sido determinante para prevenir enfermedades, nosotros necesitamos estar en movimiento, salir y oxigenarnos. Con los animales ocurre igual, los caninos deben hacer ejercicio para tener buena salud, ser felices, jugar e interactuar con los demás", asegura Arturo Rodríguez Yaya, instructor del Centro Canino de la Cruz Roja Colombiana, seccional Cundinamarca y Bogotá.

Las caminatas ecológicas caninas son un espacio al alcance de todos donde los perros, además de hacer ejercicio, reciben un adiestramiento adecuado en un entorno natural. "Una de las cosas que se aprenden en las caminatas ecológicas de montaña es algo que llamamos entrenamiento de manada, para enseñarles a los animales y a los humanos a convivir de una

> "Como todo, es un proceso; el perro debe disfrutar el momento del entrenamiento, y es muy importante como guías no frustrarnos, tener paciencia y hacer del deporte una rutina".
>
> Camilo Acosta, Hikers.

forma fluida y a disfrutar de la naturaleza". Como el perro permanece libre, esto le permite desarrollar las habilidades propias de su raza y de sus instintos de una manera regulada, dosificada y armónica. A los humanos, por su parte, los motiva a salir de su zona de confort y hace que se sintonicen amigable y responsablemente con el medioambiente.

Todas las razas pueden practicar una caminata de montaña, pero como no son iguales las capacidades de un bulldog francés a las de un pastor belga, la actividad se adapta a las condiciones del perro respecto a tiempo y distancia. "Sin embargo, hemos tenido perros veteranos que no habían practicado deporte antes. Tenemos un perro ciego y una pitbull sorda, y eso no los ha detenido; de hecho, necesitan esta actividad, pues les ayuda a enfocarse en sus otros sentidos. Además, nos han acompañado un par de yorkies que, a pesar de ser tan pequeños, lograron recorrer la montaña. Lo importante es intentarlo, solo así podemos saber de qué somos capaces".

YOGA PARA PERROS Y GATOS

En esta disciplina vivencial quien realiza los ejercicios es el peludo. "Eso nos diferencia del doga (yoga con perros), pues de acuerdo con nuestra experiencia cuando una persona no maneja bien el tema del yoga, se considera poco hábil para practicar estos ejercicios o no cree tener la condición física adecuada, se siente frustrada al no poder completar la rutina. Esto no sucede con el yoga pet, pues aquí el papel del humano es acompañar", explica Paloma Prado Vanoy, educadora canina y felina y *coach* de mascotas, fundadora de Milow Peluditos.
Practicar yoga pet ayuda a que el perro se relaje y libere las tensiones musculares y también puede servir como terapia para aliviar dolores físicos y emocionales. Las sesiones, que pueden ser grupales o individuales, duran unos 10 o 15 minutos, aunque el tiempo se puede extender o reducir dependiendo del comportamiento y de la respuesta del perro y del estado anímico del humano, como también de la conexión que se genere entre ellos.

"Los ejercicios físicos y de conexión van enfocados a las preferencias, la edad y las características del perro. Por ejemplo, si es un peludo muy reactivo y no le gusta la manipulación, evitamos ciertos ejercicios, y si tiene problemas de agresividad o de miedo, hacemos la actividad en casa o hacemos una sesión personalizada". De acuerdo con la experta, en el caso de los gatos las sesiones virtuales funcionan muy bien, pues a ellos no les gusta estar por fuera de su hogar ni rodeados de muchas personas, y la gran mayoría no se sienten cómodos con personas desconocidas.

Otras actividades

Como la idea es ofrecerte la mayor cantidad de opciones, para que puedas elegir la que más le guste a tu amigo de cuatro patas y a ti, de una manera muy resumida te presentamos otros deportes que puedes practicar con tu perro.

Agility. Tal vez es uno de los más conocidos, pues las competencias atraen a gran cantidad de público. Ver correr al perro, guiado por su amo, a través de un circuito con diferentes pruebas de la forma más limpia y en el menor tiempo posible, es emocionante. Es perfecto para las razas a las que les gusta correr.

Disdog. ¿A tu perro le encanta atrapar la pelota? Este deporte puede ser la actividad que buscas. Es una actividad fácil de practicar y no requiere un equipo especial, tan solo es necesario un espacio amplio, plano y acolchado (pasto o tierra) y uno o varios discos.

Nadar. Es un excelente ejercicio para ti, eso ya lo sabes... Pues para tu perro tiene los mismos beneficios y muchos más. Tienes dos opciones, buscar un lugar donde te permitan nadar con tu mejor amigo o, si tienes suficiente espacio en casa, comprar una piscina para perros.

> "Un border collie es muy activo y mentalmente no se cansa, para ellos es mejor practicar agility, y los pitbulls necesitan mucha actividad física por su fuerza, por lo que el bikejoring les funciona muy bien",
>
> Paula García, Mushers Colombia.

Ring francés. En este deporte los perros tienen que superar una serie de pruebas de agilidad, obediencia y defensa. No es una actividad para todas las razas ni tampoco para todos los humanos, pues exige una gran preparación y compromiso.

Deportes para gatos. Si bien no existe tanta variedad como en los perros, puedes convertir a tu gato en un gran deportista, así evitas uno de los principales problemas de los felinos en estos días, la obesidad, y a ti te motivará a pararte de la silla; recuerda que en cuestión de ejercicio, cada paso cuenta.
El que puede resultar más fácil de organizar en casa es una pista de agility: túneles, postes, pelotas y juguetes... es cuestión de usar la imaginación. Y si prefieres algo más sencillo, recuerda que jugar es el deporte favorito de los gatos y es una excelente actividad aeróbica, así que reserva unos 15 minutos al día, divididos en diferentes momentos, para divertirte con tu bigotudo.

EL DEPORTE CORRECTO

La elección depende de varios aspectos, algunos de ellos son:

- **Preferencias.** Ten en cuenta los gustos de tu peludo, pero también tus intereses.
- **Fortalezas.** La energía, las habilidades, las fortalezas y la capacidad que tiene tu perro, influyen en la escogencia.
- **Horarios.** Deben ajustarse a tu tiempo. Aquí no se trata de hacer que el deporte con tu mejor amigo se convierta en una carga más en tu vida.
- **Lugar.** Si debes recorrer toda la ciudad es probable que desistas al poco tiempo, así que busca actividades a las que puedas llegar fácilmente.

NUESTROS ASESORES

CANICROSS. CAMILO ACOSTA Y HELEN SUÁREZ
Facebook: Hikers - Instagram: @hikers_bta • Contacto: 317 640 4270 y 313 370 8327

MUSHERS. PAULA GARCÍA
Instagram: @mushers_colombia • Facebook: Mushers Colombia

CAMINATAS ECOLÓGICAS CANINAS. ARTURO RODRÍGUEZ YAYA, INSTRUCTOR CANINO
Centro Canino de la Cruz Roja Colombiana, seccional Cundinamarca y Bogotá.
www.cruzrojabogota.org.co

YOGA PARA PERROS Y GATOS. PALOMA PRADO VANOY, EDUCADORA CANINA Y FELINA Y *COACH* DE MASCOTAS
Milow Peluditos. Redes sociales: @milowpeluditos • WhatsApp: (+57) 316 751 6089