

Como practicar «running» en fiel compañía

por carmen aniorte abc_es / madrid
Día 19/02/2015

«Canicross», el clásico «footing» son algunas modalidades con las que compartir deporte junto a nuestro perro... pero se debe hacer con moderación y siguiendo unas pautas. Son éstas



efe

Una mujer pasea a su perro por un sendero en el parque de Salburúa de Vitoria



Golden

«Muchas veces observo el paso de corredores acompañados por sus perros. No cabe duda de que forman, en casi todos los casos, un dúo muy sinérgico y compenetrado. Transmiten energía, bienestar y por qué no, parecen poseedores de un trocito de libertad...», dice el veterinario **Javier Álvarez de la Villa**, del Centro Clínico Veterinario Víctor de la Serna. «¿Aparte de los beneficios de esta actividad, ¿qué consideraciones deberíamos tener en cuenta para no hacer en una práctica indebida?».

Desde su punto de vista, a la hora de realizar este tipo de actividad **debe imperar «la prudencia y la responsabilidad»**, ya que antes de dedicarse a ello hay que **buscar el asesoramiento consultando con el veterinario**.



Jack Russell Terrier

Lo primero que hay que tener en cuenta son los llamados **factores raciales**. Físicamente, no todos los perros son iguales, unos están mejor dotados para la actividad del «running» y en otros incluso puede llegar a ser perjudicial y lesiva. Para realizar este tipo de actividad -que va más allá de un paseo por el parque con el animal- se debe hacer con **perros de tamaño adecuado**, teniendo especial cuidado con las razas miniatura. Es más conveniente con un pastor alemán que con un chihuahua, por ejemplo.

«El equipo para el perro es simple, basta con una correa anclada a la muñeca o la cintura»

El veterinario señala que hay que extremar la precaución «con las razas braquicefálicas como por ejemplo los bulldog, los carlinos». ¿El motivo? «Son unos ejemplares en los que encontramos un aparato respiratorio incapaz de suministrar las cantidades necesarias de oxígeno y de refrigerar lo suficiente cuando se incrementa la temperatura corporal por el ejercicio», responde Álvarez de la Villa. De todas las maneras, son adecuadas muchas razas, sin olvidar los mestizos que normalmente gozan de gran agilidad y resistencia. En resumen, dado el gran polimorfismo de la especie canina se puede concluir que – a imagen y semejanza de los humanos- no todos están igualmente dotados para el «running».

Cuestión de edad



Braco

Para Javier Álvarez de la Villa, a la hora de ponerse en marcha hay que tener en cuenta la edad del animal. Apunta: **«Evitaremos edades demasiado tempranas y longevas»**. Sucede que en los cachorros el organismo está en pleno desarrollo, pudiendo producirse alteraciones articulares o cardiovasculares entre otras. Por el contrario, en ejemplares «senior» será el veterinario quien podrá aconsejar la duración y la intensidad del «running» en función de un examen clínico completo que incluya la evaluación cardiovascular y del aparato locomotor. En muchos casos alteraciones artrosicas, cardiovasculares, obesidad y otras circunstancias hacen desaconsejable esta práctica y

se cambiará esta actividad por la de un saludable paseo bien por el parque o por el campo.



Border

Además de la edad hay que tener en cuenta **el factor ambiental**. El veterinario aconseja **evitar las altas temperaturas**. En las estaciones más calurosas es aconsejable elegir las primeras horas del día, evitando el mediodía. La realización de «running» a altas temperaturas podría desencadenar un golpe de calor no sólo en nuestro compañero; sino a nosotros mismos. También hay que evitar días muy contaminados. En esos días, si hay posibilidades el veterinario aconseja que «los deportistas se alejen a las periferias de las urbes o simplemente esperar que el viento o un chaparrón limpie la atmósfera».

¿Dónde correr con responsabilidad?

«Se aconseja evitar las altas temperaturas»

En la mayoría de nuestras ciudades hay muchos parques y jardines en los que podemos disfrutar de un sano ejercicio en compañía de nuestro fiel amigo. La superficie de tierra son mucho más beneficiosas que las duras, como el asfalto. **Se aconseja correr por lugares tranquilos, sin tráfico, sin ruidos estridentes** y sin mucha aglomeración de gente. **El lugar ideal es el campo en las periferias de las ciudades**, si bien, como no todo el mundo puede acceder a ellas, los parques de la urbe son también un magnífico lugar. En estos lugares el animal no debe ir suelto, ya que vivimos en sociedad y hay que respetar a los demás. El equipo necesario para un perro que practica running es simple, basta con una correa que en general se puede anclar en la muñeca o a la cintura. El veterinario recomienda que ésta tenga la «forma de cordón de teléfono para permitir cierta extensión durante la marcha». También aconsejan al ciudadano que no olvide su responsabilidad y lleve en la mochila, además de agua para los dos, bolsas para los excrementos.

Una buena preparación



Pastor alemán

El «running» con nuestro perro no consiste en coger al animal y ponerse a correr. Como en todo ejercicio físico necesita, al igual que en el caso de los humanos, una preparación y un entrenamiento. Aunque la carrera es algo natural en los perros, según el veterinario, «se puede decir en general que están mejor diseñados que nosotros para esta

actividad». Normalmente es aconsejable que nos acompañen al trote quedando para ellos un margen de reserva muy amplio.

«Físicamente no todos los perros son iguales; unos están mejor dotados para el running»

De todas maneras, en animales obesos o poco entrenados hay que hacerlo poco a poco «aumentando progresivamente las sesiones tanto en intensidad como en duración». En cuanto a la longitud de la carrera, se recomienda comenzar por pequeños tramos en los que el animal se acostumbre a mantener el ritmo y a no dar tirones, a concentrarse en acompañar a su dueño durante una carrera a una velocidad constante. **La hidratación de los corredores es muy importante**, pero no debe hacerse de cualquier manera. En el caso del perro, debemos esperar a que el animal se tranquilice antes de ofrecerle comida o bebida.



Pastor australiano

Los perros son animales grupales o de manada más que solitarios. Les entusiasma compartir juegos, carreras con sus «compañeros de manada». Desde su domesticación, **el perro y el hombre han estado unidos**, bien como compañeros de caza, en las labores del campo o como guardia y vigía del ganado. Ahora lo hacen como fieles compañeros.



Mestizo

Hacer deporte con ellos o compartir una jornada de «running» produce una serie de beneficios: se afianzan vínculos, se corrige o evita el sobrepeso, se aumenta la salud general y, por último, su comportamiento se estabiliza al eliminar energías contenidas mostrándose luego más estables y tranquilos durante toda la jornada.

Las razas más adecuadas (*)

Jack Russell Terrier
Labrador Retriever
Pastor Alemán
Doberman
Husky Siberiano
Pastor Australiano
Golden Retriever

Crestado Rodesiano
Braco Alemán
Trail Running Rovers
Braco de Weimar
Braco
Bretón
Border Collie
Setter irlandés
Collie

(*) Sin olvidarse de **los mestizos** que normalmente gozan de gran agilidad y resistencia.