

Cómo ejercitar a un perro viejito sin forzarlo y ayudar a estimular su mente

05/11/2025



Un perro mayor de edad (de más de 7 años) necesita mantenerse **activo física y mentalmente**. Es importante que siempre estén en constante movimiento porque con el paso del tiempo podrían perder distintas capacidades. El entrenamiento es importante para cuidar de su salud y además **estimular su mente**.

Por otro lado, la **actividad física** también puede ayudar a fortalecer el vínculo con su dueño y mejorar su comportamiento, **incluso en la vejez**.

Aunque muchos creen que solo los cachorros pueden aprender, los perros pueden **entrenarse a cualquier edad**. Es verdad que los más jóvenes aprenden rápido, pero también se distraen más. En cambio, los perros adultos suelen estar más tranquilos y concentrados.



Los animales pueden aprender cosas nuevas a cualquier edad. Foto: Freepik.

Juegos y estimulaciones para ejercitar a un perro adulto

1- Salir a caminar

Según su condición física, es recomendable sacar a caminar al perro. En estos casos, es **importante observarlo y acompañar su ritmo**: si mostrara signos de cansancio, conviene detenerse y permitir que descanse antes de continuar.

Sin embargo, si su salud lo permite, también es **posible trotar junto a él**, lo cual ayuda a mantener su corazón en buen estado.

2- Paseos en rampas o escaleras

Una buena forma de estimular a un perro adulto es

hacerlo **subir y bajar una rampa**, ya que este ejercicio ayuda a fortalecer sus articulaciones, que con el paso del tiempo pueden desgastarse.

Las rampas pueden colocarse en casa o encontrarse en algunos parques. Otra **opción es ejercitarlo utilizando escaleras**.



Cómo estimular a un perro viejito. Foto: Freepik.

3- Masajes estimulantes

Se recomiendan los **masajes para los perros mayores porque ayudan a estimular su mente**. Lo ideal es realizarlos con el animal acostado, aplicando una presión suave desde la nuca a lo largo de toda la columna.

También es beneficioso masajear alrededor de las orejas, la base de las patas y la cabeza.

4- Jugar con ellos

Si bien un perro mayor ya conoce la mayoría de los juegos, todavía puede aprender cosas nuevas para **mantenerse ágil**. Una opción es esconder su juguete favorito y motivarlo a que lo encuentre.

Podés guiarlo hacia el escondite y, si notás que **disfruta la actividad**, es ideal regalarle un **juguete nuevo** para repetir el juego y estimularlo aún más.

Fuente: Canal 26