



## WOOFRIGHT

## EN WORK RIGHT

POR ERIN GUIDARELLI  
Y AARON WEIDMAN

Este viernes es el Día Nacional del Perro y en Work Right NW, amamos a nuestros cachorros. Como profesionales de la salud, ¡también amamos nuestro bienestar! Tiene sentido que durante el Mes Nacional del Bienestar y el Día Nacional del Perro mostremos solo algunos de los beneficios de la interacción y la propiedad canina. ¿Qué mejor manera de **informar y recuperar** que llegar a casa con un movimiento de cola y un poco de amor incondicional?

### Beneficios mentales y emocionales

Es posible que pueda asumir algunos beneficios físicos inmediatos de tener un perro, por lo que comenzaremos con algunos beneficios más difíciles de ver. ¿Cuántos de ustedes, dueños de perros, ven estos beneficios mentales y emocionales en acción?

- **Caricias:** 10 minutos de caricias disminuyen el estrés y aumentan la oxitocina (la hormona del abrazo). ¡Consigue esas mascotas y rasguños tanto como sea posible!
- **Conversaciones:** ¡Los perros prefieren que les hables como perro! "¿Quién es un buen chico?" Nuestros amigos de cuatro patas no solo prefieren este tipo de conversación, sino que también son excelentes oyentes. No hay ningún tema fuera de los límites. Hablar con tu perro es bueno para ellos, pero chatear con ellos crea un vínculo especial de compañerismo entre ustedes y también se sabe que combate los sentimientos de soledad humana.
- **Dopamina:** esta sustancia química es un neurotransmisor que se produce en el cerebro. Desempeña un papel como un "centro de recompensas" y en muchas funciones corporales, incluida la memoria, el movimiento, la motivación, el estado de ánimo, la atención y más. Se puede activar para su beneficio jugando (buscar, frisbee, etc.) o incluso con un simple paseo.



### Beneficios físicos

No sorprende que tener un perro hace que el dueño tenga más probabilidades de llevar un estilo de vida activo. ¡Los paseos, el tiempo de juego y las interacciones sociales se vuelven más rutinarios cuando uno de estos caninos juguetones está cerca! Aquí hay algunos beneficios físicos que vienen con tener un perro.

- **Control de peso:** ¡con grandes responsabilidades de perro, viene una gran recompensa! ¿Es así como dice el dicho? Las personas que tienen perros están más comprometidas con el ejercicio físico diario ya que lo ven como una responsabilidad de tener el perro. El simple hecho de tener un perro alrededor puede ayudar a perder peso debido a la mayor o regular actividad que necesita un perro.
- **Densidad ósea:** Y debido a que está afuera caminando o jugando con su perro, aquí hay un efecto secundario: ¡ingesta más vitamina D en su exposición a la luz solar! Sin vitamina D, tiene más riesgo de padecer ciertas enfermedades cardíacas y afecciones óseas.
- **Salud cardiovascular mejorada:** los estudios sugieren que los dueños de perros reducen la presión arterial y tienen mejores respuestas al estrés. Esto también puede incluir frecuencia cardíaca más baja, respiración más lenta y relajación de la tensión muscular. Con una mejor salud cardiovascular, viene un menor riesgo de mortalidad y prevención de enfermedades del corazón.



### Conoce a Mia e Izzy (Erin Guidarelli) y Zoey (Aaron Weidman)

**Mia** es una bulldog inglesa de 3,5 años. Le encanta correr senderos con sus padres, jugar en la nieve y jugar con su hermana. Odia las bolsas de basura, los perros en la tele, que le limpien las arrugas, y viendo a su hermana, Izzy, masticar sus juguetes.

**Izzy** es una Bulldog Inglés de 1 año. Le encanta enemistarse con su hermana, robarles las mantas a sus padres y perseguir gatos y ardillas por el jardín. Odia que le corten las uñas, ponerse el arnés y bañarse.

**Zoey** es una Scottish Terrier de 4,5 años. Sus actividades favoritas son jugar con sus juguetes, dar paseos, pasar tiempo en el parque para perros y proteger su patio trasero de los intrusos (¡especialmente los conejos!). Lo que menos le gusta hacer es volver adentro (a menos que se trate de golosinas) y ver a sus padres empacar para los viajes.

Para aquellos de ustedes con alergias, hay algunas razas hipoalergénicas que funcionarán bien para ustedes. **¡¡¡NO HAY EXCUSAS!!!**

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

