

El minuto de Mayo Clinic

¿Por qué tener un perro es sano para el corazón?

Video	Audio
	Así es, los estudios demuestran que es verdad: las mascotas son buenas para la salud del corazón.
Dr. Francisco López Jiménez Enfermedades cardiovasculares Mayo Clinic	“Descubrimos que las personas que tienen mascotas, especialmente perros, son más sanas desde el punto de vista cardiovascular”.
	El Dr. Francisco López Jiménez añade que los propietarios de perros son más propensos a hacer ejercicio con regularidad, a alimentarse más sano y a tener mejores niveles de glucosa sanguínea. Él conoce de primera mano las ventajas de tener un perro.
	“Tengo un braco alemán de pelo corto llamado Choco”.
	“Insiste una y otra vez hasta que lo saco, sea a dar una vuelta o a jugar con la pelota, y me doy cuenta que todo lo que hago con mi perro conlleva algo de actividad física”.
	El ejercicio mejora la salud cardíaca porque ayuda a mantener un peso sano y controla la glucosa sanguínea. Además, los perros favorecen mucho al estado del ánimo.
	Es bueno para el corazón y para el alma.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Dana Sparks.