



LAS TERAPIAS ECUESTRES: EL CABALLO COMO ELEMENTO REHABILITADOR, IGUALADOR Y EDUCATIVO

Laura Rodríguez Jiménez
laurarodriguezjimenez@hotmail.com

RESUMEN

Las terapias ecuestres son actividades lúdicas con fines terapéuticos que actúan sobre la globalidad de la persona, tanto física, como psíquica y psicológicamente.

El caballo, especie afectiva, con gran sensibilidad y predisposición para el trabajo, actúa como elemento igualador entre personas con y sin discapacidad. Todo esto, unido a la capacidad de empatía y de relación con el animal innata del hombre, favorecen la mejora de trastornos cognitivos, de la personalidad, sensitivos, educativos... Además, el movimiento tridimensional y rítmico del caballo al paso, unido al calor corporal del propio animal, ofrecen beneficios terapéuticos para diferentes trastornos motores.

Palabras clave: hipoterapia, equitación terapéutica, equitación adaptada, discapacidad, equipo multidisciplinar, terapia ocupacional, educación especial.

1. BREVE HISTORIA DE LAS TERAPIAS ECUESTRES

A lo largo de la historia, se ha englobado dentro del término hipoterapia o equinoterapia a todas las terapias que utilizaban como herramienta de trabajo al caballo.

Es importante destacar este dato, para no confundir los términos que la historia utiliza, con la terminología actual, la cual habla de hipoterapia como terapia específica para un tipo de pacientes en concreto, dentro de un grupo de terapias con caballos que denominamos "terapias ecuestres".

El término hipoterapia deriva del griego "Hippos" (caballo) y "Teraphus" (terapia, tratamiento).

Los beneficios terapéuticos del caballo y su entorno, fueron ya reconocidos en Grecia hacia el año 460 a.C. cuando Hipócrates aconsejaba la práctica de la equitación para mejorar el estado anímico de las personas con enfermedades incurables.

En el siglo XVII, algunos médicos recomendaban montar a caballo diariamente para combatir la gota.

En 1960 nace la hipoterapia clásica en Europa, a partir del modelo Alemán, para extenderse a lo largo y ancho del planeta, desarrollándose como una terapia eficaz, de resultados visibles a corto y largo plazo.

Actualmente las terapias ecuestres se desglosan en terapias específicas, adaptadas a sus destinatarios, entre las que se encuentran principalmente la hipoterapia, la equitación terapéutica y la equitación adaptada. Otros tipos de terapias llevadas a cabo con caballos son el volteo terapéutico, el enganche terapéutico, la terapia ocupacional asistida con caballos...

2. ¿QUÉ SON LAS TERAPIAS ECUESTRES? ¿EN QUÉ SE BASAN?

"Denominamos terapias ecuestres a todas aquellas actividades que se realizan con el caballo (ya sea montado o pie a tierra) y cuya finalidad es ayudar a la rehabilitación, reeducación, normalización, integración y socialización de personas con alguna discapacidad física, psíquica, sensorial, psicológica, o con alguna problemática social o comportamental."

Para explicar en qué se basan las terapias ecuestres, es necesario diferenciar entre los diferentes aspectos que hacen del caballo un animal ideal para terapias:

2.1 Aspectos físicos

- Movimiento tridimensional: El caballo al paso provoca en el jinete oscilaciones del cuerpo en las tres dimensiones del espacio (retroversión y anteversión, inclinaciones laterales, rotación, elevación y descenso), con los consecuentes beneficios de estos ejercicios en el paciente.
- Movimiento fascial: A partir de los movimientos tridimensionales, se producen otros de cizallamiento al tejido fascial (aparato digestivo, urinario,...) con el consiguiente beneficio a nivel visceral.
- Transmisión de calor: El caballo tiene una temperatura corporal más elevada que la humana. Esto, en colaboración con el movimiento, ayuda a la relajación de la espasticidad.
- Transmisión de información exteroceptiva (estímulos táctiles, olfativos, auditivos, visuales,...) y propioceptivos (provocado y estimulado por el movimiento del caballo).

2.2 Aspectos psicológicos y educativos

- El caballo es principalmente un centro de interés sobre el cual se trabaja lúdicamente como actividad de ocio y diversión. Esto favorece la atención y concentración en la terapia, y por consiguiente la consecución de los objetivos.
- Al desarrollarse la terapia al aire libre, en contacto con la naturaleza, y sin la consciencia de que se está trabajando unos objetivos, el aprendizaje es altamente significativo, duradero y basado en la motivación.
- Cabe destacar que el caballo es un gran elemento igualador, que hace que personas con discapacidad o dificultades de cualquier tipo se sientan tan capaces y necesarias como personas sin necesidades especiales.
- Los caballos, como animales afectivos que han servido al hombre a lo largo de su historia, son sinceros y entregados, cariñosos y agradecidos. No hacen distinciones entre las personas, no enjuician ni critican, por lo que cualquier persona se sentirá querida y apreciada incondicionalmente trabajando con ellos.

3. TIPOS DE TERAPIAS ECUESTRES:

3.1 Hipoterapia

Actividad fisioterapéutica y psicomotriz orientada a la rehabilitación de pacientes con enfermedades neurodegenerativas y traumatológicas (principalmente), en la cual el jinete no tiene ningún control sobre el caballo.

3.2 Equitación terapéutica

Tratamiento psico-socio-emocional, orientado a discapacitados psíquicos, sensoriales, con alteraciones del comportamiento, problemas de aprendizaje e inadaptaciones sociales, en el que el jinete ejerce control total o parcial sobre el caballo.



3.3 Equitación adaptada

Práctica deportiva en la que se persigue como finalidad rehabilitar e integrar socialmente a personas que cuentan con algún tipo de discapacidad o inadaptación social, a través de las adaptaciones físicas (en el material) y pedagógicas necesarias para cada individuo.

4. UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR:

Para llevar a cabo satisfactoriamente cualquier modalidad de terapia ecuestre, es imprescindible el trabajo coordinado de un equipo multidisciplinar, compuesto por expertos de diferentes áreas, que estudiará cada caso e indicará el tipo de terapia a realizar y el terapeuta que la llevará a cabo dependiendo de las necesidades de cada paciente.

Siempre estará presente el Técnico deportivo en Equitación, cuya función es el manejo y cuidado de los caballos de terapia y la enseñanza de dichos conocimientos, guiar al caballo pie a tierra mientras los terapeutas interactúan con los pacientes e impartir las clases de equitación adaptada.

Además, trabajarán terapeutas que se ocuparán de la rehabilitación física, psíquica, social o educativa que el paciente precise; entre otros fisioterapeutas, logopedas, terapeutas ocupacionales, médicos rehabilitadores, psicólogos, educadores especiales, trabajadores sociales, otros profesionales del ámbito de la educación y la medicina...

5. ¿QUIÉNES PUEDEN BENEFICIARSE DE LAS TERAPIAS ECUESTRES?

- Personas con discapacidad psíquica, entre otros :
 - Síndrome de Down
 - Síndrome de West
 - Síndrome Rett
 - Niveles intelectuales bajos de distintas etiologías...
- Personas con discapacidad física, entre otros:
 - Parálisis Cerebral Infantil
 - Espina bífida
 - Traumatismos cráneo-encefálicos
 - Lesión medular
 - Lesión cerebral
 - Esclerosis Múltiple
 - Ataxias
 - Enfermedades neuromusculares...
- Personas con discapacidad sensorial, entre otros:
 - Ciegos
 - Sordos...
- Personas con riesgo de exclusión social, entre otros:
 - Toxicómanos
 - Alcohólicos
 - Delincuentes...
- Personas con trastornos de la conducta y del aprendizaje, entre otros:
 - Hiperactividad
 - Problemas de concentración
 - Problemas de memoria
 - Disfasia



- Dislalia
- Afasia
- Disfemia...

- Personas con enfermedades mentales, entre otros:
 - Autismo
 - Asperger
 - Esquizofrenia...

- Personas con problemas relacionados con el aparato locomotor, entre otros:
 - Amputaciones de algún miembro
 - Escoliosis intervenidas quirúrgicamente.
 - Luxación congénita de cadera
 - Miopatías...

Contraindicaciones, entre otras:

- Insuficiencia cardio-circulatoria
- Fase aguda de esclerosis múltiple
- Incontinencia urinaria
- Heridas abiertas
- Limitaciones articulares como la artrosis de cadera...
- Personas con huesos frágiles (osteoporosis, etc.)
- Personas alérgicas a los caballos
- Miedo acusado o pánico frente a algún aspecto de la terapia (al animal, a la altura...)

6. EFECTOS TERAPÉUTICOS DE LAS TERAPIAS ECUESTRES:

- Mejora del equilibrio y la movilidad
- Favorece la comunicación, la estimulación del lenguaje (mejora la articulación de la palabra, permitiendo construir frases correctamente)
- Favorece la socialización
- Aumenta la capacidad de planificación motora y el control de los reflejos
- Mejora el tono muscular, la deambulación y coordinación
- Se ejercitan movimientos semejantes a los de la pelvis humana durante la marcha
- Terapias indicadas para los niños. Al tratarse de una actividad lúdica, que se realiza al aire libre el niño aumenta su motivación, facilitando un buen desarrollo del tratamiento
- Estimula el desarrollo psicomotor
- Facilita la capacidad de relajación de la musculatura
- Ayuda a conseguir un mayor grado de autosuficiencia
- Potencia el sentimiento de normalidad
- Proporciona estímulos al sistema sensorio-motriz
- Corrige problemas de conducta
- Favorece la circulación sanguínea
- Se consigue reprogramar el cerebro del jinete a través de los movimientos del caballo
- Mejora el estado físico general
- Reduce los patrones patológicos de movimiento y facilita los patrones normales
- Estimula el desarrollo de la memoria
- Desarrolla el respeto y el amor hacia los animales
- Mejora la calidad de vida

7. EL CABALLO UTILIZADO PARA TERAPIA:

El caballo es la herramienta de trabajo principal de las terapias ecuestres, y por ello es importante tener en cuenta algunos aspectos en cuanto a la morfología y carácter del animal:



- Para elegir un caballo de terapia, procuraremos que no sea demasiado joven (trabajar con potros es complicado casi siempre) ni demasiado mayor para desempeñar este trabajo. Una edad comprendida entre siete u ocho años y veinte sería perfecta.
- Los caballos son animales presa que durante siglos fueron cazados por depredadores, y en su naturaleza está implantado el reflejo de huida ante cualquier peligro real o aparente. Solo un animal que confíe plenamente en el hombre servirá para las terapias. Es importante escoger caballos no asustadizos ni huidizos, y acostumbrarlos a ruidos y movimientos bruscos, a permanecer tranquilo aún teniendo mucha gente a su alrededor, a toques y roces extraños... Por supuesto evitaremos animales que muerdan o cocean, cosquillosos o impacientes, que escarben...
- El carácter del caballo varía abismalmente de unos animales a otros. Mientras algunos animales son desconfiados, nerviosos, indómitos y en ocasiones pueden resultar incluso peligrosos, otra gran mayoría se muestran encantados con los cuidados del hombre, tranquilos y cariñosos, entregados y fieles, pacientes y tolerantes con los errores inocentes de los niños... Estos son los caballos que debemos utilizar. Ante todo caballos de confianza.
- En cuanto a la morfología, aunque para equitación terapéutica y equitación adaptada es apto cualquier caballo acorde en tamaño y complexión con el peso que tenga que cargar, para hipoterapia son ideales los caballos de dorso ancho, complexión fuerte y gran resistencia. Es habitual que en una sesión de hipoterapia tengan que montar paciente y terapeuta, y no todos los caballos aguantan sesión tras sesión, día tras día, con el peso de dos jinetes.
- La raza del caballo no es verdaderamente importante, cualquier caballo que cumpla con los perfiles explicados anteriormente será válido para dar terapia. A pesar de esto, los cruces con caballos de sangre fría (caballos de tiro, tipo percherón o bretón) suelen ser ideales para hipoterapia, por ser tranquilos, dóciles y manejables, con dorsos muy anchos ("caballo camilla" cuando el paciente no mantiene ningún equilibrio o tiene que trabajar tumbado), y no muy altos.

8. INFRAESTRUCTURAS Y MATERIAL UTILIZADO

Hay dos tipos de materiales: la infraestructura y el equipamiento.

En cuanto a infraestructuras, es importante un patio de cuadras limpio, dónde poder sacar trabajar con los animales fuera del box en tareas de aseo, ensillados, etc. Los boxes o cuadras donde se estabulan los caballos deben estar impecables, y ser amplios; en cuadras pequeñas es habitual que el caballo al moverse nos haga daño sin darse cuenta.

Contaremos con una buena pista cercada, con suelo de arena o geotextil, y preferiblemente cubierta para poder trabajar a pesar de las inclemencias del tiempo.

También es imprescindible tener una sala donde realizar valoraciones del paciente, o cualquier sesión adicional a la terapia ecuestre. Los vestuarios, cambiadores y aseos son indispensables.

En cuanto al material y equipamiento de jinete y caballo para las terapias, será necesario contar con:

- Casco de seguridad para el jinete
- Manta o sudadero
- Cinchuelo de volteo
- Equipos habituales para los caballos: sillas, cabezadas, bocados o filetes...
- Materiales para la higiene del caballo: cepillos, bruzas, limpia-cascos, grasa para los cascots, peines para crines...
- Material de apoyo: aros, pelotas, conos, instrumentos musicales...



9. ASOCIACIONES ESPAÑOLAS DE TERAPIAS ECUESTRES

Asturias:

- Asociación Equitación Positiva
- Club Hípico Astur
- Centro Hípico Deva

Andalucía:

- Fundación para el desarrollo de las Terapias Ecuestres
- Asociación Andaluza de Terapias Ecuestres "El caballo ayuda"
- La Herradura. Terapias Ecuestres
- Asociación de Equitación Terapéutica "La Corvera"
- Centro Cívico de Actividades Ecuestres
- Fundación TAS

Aragón

- Asociación ESTAVIDA
- Asociación Aragonesa de Terapias Ecuestres
- Fundación Farasdués "Proyecto Caballos de Martincho"
- Programa Animal Amigo de la Fundación Genes y Gentes

Canarias

- Centro Hípico del Sur

Catalunya

- Asociación Epona Equinoterapia y Equitación Social
- Equinoterapia Girona Mas Alba
- Escuela E.E. La Muntanyeta
- Asociación Sac Xiroi
- Centre d'Hipoteràpia i Equitació Terapèutica d'Osona "Al Pas"
- Asociación Catalano-Argentina de Equinoterapia
- Associació Equite d'Equitació Terapèutica
- Centre Rehabilitació Eqüestre CReqü
- Fundació Teràpia a Cavall
- Volteo Barcelona
- Fundación Tiovivo
- Cavall de Mar

Euskadi

- Club Hípico Goikomendi
- Asociación de Hipoterapia Ruby

Baleares

- Tatanet al Pas

Extremadura

- Asociación de Zooterapia de Extremadura

Castilla-León

- Fundación Carriegos Equitación para todos
- Centro Ecuestre Valonsadero

Castilla La Mancha

- Fundación Cultura y Deporte
- AFAS Tomelloso

Comunitat Valenciana

- Asociación de Profesionales de Terapias con Caballos
- Asociación Valenciana de Terapias Ecuestres
- Escoleta de Hipoterapia "Els Aurons"
- Centro Hípico La Font del Saladrar
- Asociación Acaball

Galicia

- Centro Ecuestre Pinteño
- Hípica La Lagunita
- Centro Gallego de Hípica

Madrid

- Sociedad de Terapias Ecuestres Madrileña
- Isabel Salama
- Terapia Animal
- Fundación Caballo Amigo
- Fundación Manos Tendidas
- Asociación de Equinoterapia Ismael Pinto
- Caminos de Herradura



Educación y Futuro digital

- Club EDAMA

Murcia

- Fundación Tiovivo
- Asociación Murciana de T. E.
- Centro de T. E. "Cabalga y sonrie"

Navarra

- Colegio de educación especial El Molino



Educación y Futuro

digital

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA

ERNST, María; DE LA FUENTE, Manuel (2007), *Manual básico de hipoterapia. Terapia asistida con caballos*. Barcelona: La liebre de marzo.

ENGEL, Bárbara, (1997). *Therapeutic Riding I: Strategies for Instruction*, Durango, CO: S.C.Woods

ENGEL, Bárbara, (1997). *Therapeutic Riding II: Strategies for Rehabilitation*, Durango, CO: S.C.Woods

Web sites:

- <http://www.terapiasecuestres.org/> [Consulta: martes, 2 de diciembre de 2008]
- <http://www.elcaballoayuda.org/terapiaecuestres.htm/> [Consulta: miércoles, 3 de diciembre de 2008]
- <http://www.unlugarsanluis.com.ar/Documentos/Equinoterapia.htm/> [Consulta: miércoles, 3 de diciembre de 2008]
- <http://www.sotodelespinar.es/paginas/terapias.html> [Consulta: jueves, 11 de diciembre de 2008]