



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

“EQUINOTERAPIA”

AUTORÍA MARÍA DE LOS SANTOS SIERRA TORRES
TEMÁTICA EJ. COEDUCACIÓN ,NNTT
ETAPA EI, EP, ESO

Resumen

La equinoterapia se refiere a diversas técnicas orientadas al tratamiento de personas con discapacidad, en las que un elemento central es el caballo. Es un tratamiento, terapéutico, educativo y recreativo. Contribuye a mejorar significativamente las condiciones del desarrollo psico-físico social de las personas con discapacidad y con necesidades educativas especiales, para una mejor calidad de vida. Así, con el caballo, se producen avances significativos en las áreas psicomotora, psicológica, de la comunicación y el lenguaje, y en el campo de la socialización.

Palabras clave

Equinoterapia, caballo, discapacidad, monta terapéutica, hipoterapia.

1. ¿QUÉ ES LA EQUINOTERAPIA?

La equinoterapia se refiere a diversas técnicas orientadas al tratamiento de personas con discapacidad, en las que un elemento central es el caballo. Es un tratamiento, terapéutico, educativo y recreativo. Contribuye a mejorar significativamente las condiciones del desarrollo psico-físico social de las personas con discapacidad y con necesidades educativas especiales, para una mejor calidad de vida. Así, con el caballo, se producen avances significativos en las áreas psicomotora, psicológica, de la comunicación y el lenguaje, y en el campo de la socialización.

La equinoterapia no tiene límite de edad. La pueden hacer niños y adultos con cualquier tipo de discapacidad y se trabaja exclusivamente para cada caso.

No todos sabemos que el caballo camina igual que nosotros. El animal nos hace hacer los mismos movimientos que hacemos nosotros cuando caminamos. En muchos casos quien cabalga, no puede caminar, en este caso el animal ayuda a estimular todos los músculos que son necesarios para que la discapacidad no aumente.

La discapacidad no se cura, lo que se necesita es mejorar la calidad de vida de nuestros hijos y que su discapacidad no progrese. Estimular todo lo que ellos no pueden hacer. En este caso, el caballo ayuda



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

a mover columna, médula, es un movimiento tridimensional: costados, ir para adelante y para atrás. El caballo estimula toda la parte del tronco para tener mejor postura, corrección, trabajo de aductores. El trabajo con las riendas es necesario y ayuda para todo lo que sea brazos. Se trabaja con caballos altos, cosa que, en primera instancia, asusta un poco a los padres. Lo importante del caballo es la mansedumbre, no otra cosa. Para la autoestima de los chicos es muy importante, porque para estos niños que tienen tantos NO, tienen este SI que es el manejar algo grande, el poder dominar el caballo.

El tema de la altura y el tamaño tiene un porqué. Por ejemplo, en los chicos hipoacúsicos que sufren problemas de vértigo/equilibrio, si se les da un caballo chiquito nunca se corregirá el equilibrio, hay que darle algo alto, con lo cual el niño venza el miedo a la altura. Todo tiene un por qué y una metodología según el caso.

Es importante destacar que, no hay un tiempo para alcanzar la meta deseada, tal como no lo hay para nadie, influye los miedos, entre otras cosas. Nunca se le promete al padre en cuanto tiempo puede haber un cambio. Se hace un plan de trabajo para el año, a fin de año se evalúa qué se logró y qué no, el por qué no se logró y se renuevan los objetivos para el año siguiente.

La actividad de andar a caballo es un binomio compuesto por el de arriba y el de abajo, el caballo percibe todo, el miedo, la agresividad, etc. Los caballos son entrenados durante muchos meses antes de que un niño lo monte. Los instructores son personas muy preparadas que hace años que están en esta actividad y tiene un dominio absoluto del animal. Puede subir un niño sin piernas, aún siendo una actividad donde las piernas son fundamentales, el caballo tiene que andar, sabiendo que no será impulsado, o que tiene piernas pero no las puede usar, otro que no puede usar las riendas y muchos casos más. Hay que entrenarlos hasta para que no pateen cuando se les pasa por atrás. Se les adiestra especialmente para esta actividad. Un niño con daño cerebral tiene movimientos involuntarios. En éste caso, hay que enseñarle al caballo a que este movimiento involuntario no es agresivo para él. Otros detalles a tener en cuenta es que los papás no acompañan la actividad para no transmitir su eventual miedo al niño. La escuela está preparada para no interrumpir sus clases en caso de lluvia o mucho calor, pues hay un picadero cubierto.

Socialmente es espectacular, esta terapia más allá de sumar, como cualquier terapia es más entretenida, no se está encerrado en un consultorio, sino al aire libre. Los chicos dicen que van a entretenerse, así lo sienten, y desde ese lugar se trabaja con la terapia en sí. Tienen un lugar de pertenencia, es su lugar, nadie mira a nadie, todos son iguales.

A nivel integración se deja que los hermanitos monten también, para hacer, a nivel deportivo, una actividad con su hermano especial, esto ayuda a asimilar esta situación. Lo que se busca es que la persona vaya a divertirse, mejorando su calidad de vida. Darle un sí dentro de tantos no.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

1.1. ¿A quién está recomendada? Y ¿A quién no está recomendada?.

Los pacientes que buscan los beneficios de la equinoterapia son niños y adultos con alteraciones como:

- Disturbios psíquicos y emocionales: autismo, fobias, psicosis.
- Alteraciones comportamentales: agresividad, nerviosismo, stress, timidez, insomnio, hábitos sedentarios.
- Retraso en el desenvolvimiento, problemas de aprendizaje, inadaptación social.
- Disfunciones neurológicas con alteraciones motoras: parálisis cerebral, accidente vasculocerebral, traumatismo craneoencefálico.
- Síndromes diversos: Síndrome de Down, Síndrome de Rett.
- Problemas sensoriales, visuales, auditivos y fonológicos.
- Problemas ortopédicos: Alteraciones y desvíos posturales, déficits del equilibrio, degeneraciones articulares, secuelas de traumatismos, amputaciones, deficiencias congénitas.
- Patologías reumáticas: artritis reumatoide adulta e infantil, gota.
- Problemas respiratorios: asma, bronquitis, enfisema, patologías pulmonares obstructivas crónicas, secuelas quirúrgicas y/o traumáticas.
- Otras patologías siempre que el médico lo autorice.

También hay personas que no pueden tomar la terapia, como son:

- Quienes tengan problemas ortopédicos.
- Padezcan alergias (al pelo del caballo, al polvo o cualquier otra).
- Con hemofilia (sangrado constante y mala coagulación).
- Personas que tengan alguna enfermedad que provoque convulsiones.

1.2. Recursos humanos.

- Médico supervisor.
- Instructor de equitación.
- Fisioterapeuta.
- Psicólogo.
- Masajista.

1.3. Tratamiento.

La duración del tratamiento será como mínimo de tres meses, incluyendo:

- Consultas médicas.
- Consultas psicológicas al alumnado y sus padres.
- Tratamiento fisioterápico y masaje terapéutico.
- Terapia con el caballo.

1.4. Sugerencias.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

- No permitan que sus niños, o sus pacientes se queden sin atención. Estimúlenlos, anímenlos; luchen por ellos y ayúdenlos a que luchen por ellos mismos para que no se sientan derrotados.
- La edad ideal para aplicar este tipo de terapia es en niños menores de tres años ya que tienen más plasticidad.
- En los primeros contactos, el niño deberá acercarse al caballo, acariciarle, darle de comer; es muy importante que se produzca el contacto físico para que la persona tome conciencia del volumen del animal.
- El niño deberá ser colocado en la cruz del caballo, lugar donde la columna del animal es más lta (donde el cuello se une con la espalda), en este punto se reciben los movimientos de los músculos anteriores y posteriores, que son los que provocarán el estímulo.
- Se recomienda cabalgar sin montura, ya que esto permite un contacto más directo entre el quino y el enfermo. Además el movimiento producido por el trote del caballo sirve como masaje.
- Antes de tomar la terapia, el paciente debe presentar historial médico completo, un certificado médico oficial donde constate la edad, el nombre y la discapacidad que padece el paciente.
- Además es necesario que el certificado deje bien en claro que la persona puede recibir este tipo de terapia.

2. PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS.

Hoy día, el caballo pone a nuestro servicio tres características específicas que forman la base para la utilización de la equitación como terapia.

Los principios terapéuticos en los que se basa la equinoterapia son: transmisión del calor corporal del caballo, de los impulsos rítmicos y de la cadencia de paso equivalentes a los de la marcha humana.

Ya que el cuerpo del caballo alcanza hasta 38,8° C durante su movimiento se aprovecha como un instrumento calorífico para distender y relajar musculatura, ligamentos, estimular la sensopercepción táctil.

El paciente monta sin albardón y si es posible a pelo. Esto permite que el calor del animal se transmita al cinturón pélvico y a los miembros inferiores del paciente, lo que favorece en gran medida el relajamiento de los músculos de las piernas y glúteos.

Se ha comprobado que con el contacto y el calor del caballo se adquiere un notable afecto distensor de músculos y ligamientos así como una prolongada duración de esta distensión (hasta 6 horas en aductores).

Asimismo se pueden realizar muchos otros ejercicios que obtienen excelentes resultados en cuanto a la relajación, elasticidad, estimulación sensorial y aumento de la estimulación del sistema circulatorio.

Del mismo modo este contacto y valor del caballo tiene gran importancia terapéutica en el área psicopatológica. Todo esto provoca sentimientos de seguridad, amor y protección para poder reconstruir la autoconfianza y aceptación de uno mismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

Los impulsos rítmicos del lomo del caballo al montarle se transmiten al cinturón pélvico, a la columna vertebral y a los miembros inferiores del jinete. Al caminar en paso se transmiten de 90 a 110 impulsos por minuto a la pelvis del jinete; éstos a su vez aumentan en cantidad e intensidad si el caballo camina en trote.

Los impulsos los provocan los músculos lumbares y ventrales del caballo, que se contraen y distienden alternativamente en forma rítmica y regular en el paso y el trote. El movimiento hacia delante fuerza al cinturón pélvico del jinete a adaptarse con el movimiento basculante, los impulsos fisiológicos se propagan hacia arriba por medio de la columna vertebral hasta la cabeza, provocando reacciones de equilibrio y enderezamiento del tronco.

El propósito de la fisioterapia consiste en proporcionar estímulos fisiológicos para regularizar el tono muscular y desarrollar el movimiento coordinado.

La transmisión de estos impulsos fisiológicos rítmicos y regulares forman la base de la equinoterapia, lo que la convierte en una fisioterapia con amplios efectos sobre la neuromotricidad (Strauss, 1993).

El valor psicoterapéutico, mejora la confianza primaria en sí mismo y en el mundo que rodea al paciente. Provoca en el jinete toda una gama de experiencias psicosenoriales que se aprovechan en el área psicológico y psiquiátrica.

Cada vez más, la equinoterapia adquiere importancia en las áreas de la psicología y psiquiatría al integrarse como apoyo terapéutico a los institutos psiquiátricos.

El valor fisioterapéutico, por la transmisión de un patrón de locomoción tridimensional equivalente al patrón fisiológico de la marcha humana, de esta forma permite trabajar con personas que carecen de la facultad de caminar y podrán desarrollar la coordinación y la estabilización del tronco y de la cabeza.

Este principio depende en sumo grado del movimiento correcto del caballo; un paso rítmico y regular, y un adecuado trabajo muscular del lomo.

El valor fisioterapéutico y psicoterapéutico de los principios que forman la base de la equinoterapia, hace que ésta sea una terapia muy completa, aplicable en el área médica, psicológica y psiquiátrica.

3. MODALIDADES TERAPÉUTICAS.

El término EQUINOTERAPIA hace referencia a las diferentes modalidades terapéuticas donde el caballo es el instrumento mediador de las mismas, así, nos encontramos con:

Hipoterapia: Consiste en aprovechar los principios terapéuticos del caballo para tratar a personas con discapacidades físicas, ya sean congénitas o adquirida, Se basa en aspectos como la transmisión del



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

calor corporal del cuerpo del caballo a la persona, la de impulsos rítmicos y el movimiento tridimensional. Las sesiones son dirigidas por un fisioterapeuta.

Equitación Terapéutica: A través del contacto con el caballo y de la motivación que este genera, intenta buscar diversas soluciones a los problemas de aprendizaje y adaptación que presentan las personas afectadas por alguna discapacidad, partiendo siempre de la posibilidad de educabilidad. Aumenta la motivación, estimula la afectividad, mejora la atención y concentración, estimula la sensibilidad táctil, visual, auditiva y olfativa, ayuda al aprendizaje pautado de acciones y aumenta la capacidad de independencia.

Equitación Adaptada: Dirigida a aquellas personas que practican la equitación, como una opción lúdica o deportiva, pero que por su discapacidad precisan adaptaciones para acceder al caballo.

Volteo terapéutico: Disciplina ecuestre que consiste en hacer ejercicios de gimnasia sobre el dorso del caballo, se monta solo con una manta y un cinchuelo con asas diseñado para ello.

Equinoterapia Social: Disciplina ecuestre que aprovecha la relación afectiva que se establece con el caballo, para ayudar a personas con problemas de adaptación social a superar sus conflictos y así integrarse de forma normalizada en la sociedad.

4. BENEFICIOS DE LA EQUINOTERAPIA.

Para conseguir los mayores beneficios en estas terapias intervienen psicólogos, fisioterapeutas y monitores ecuestres especializados, además de caballos preparados. Los terapeutas emplean el rítmico movimiento del caballo y todos los elementos que rodean la práctica de la equitación, para tratar aquellas partes físicas o aspectos psíquicos que interesan. Para ello disponen de un animal controlado, capaz de generar además de calor, 110 movimientos por minuto de forma tridimensional. La combinación de los ritmos, los movimientos que transmite el caballo, el calor, la postura del paciente sobre éste y su respuesta al movimiento, son los que estimulan y movilizan al paciente, pudiendo conseguir estímulos que recorren toda su anatomía.

Hay que pensar que la mayoría de estas personas, pasan gran número de horas en recintos cerrados, recibiendo terapias y padeciendo lo que llamamos “síndrome de la bata blanca”. En el caso de las Terapias con caballos, el paciente colabora más decididamente en este trabajo. El entorno, el aire libre en plena naturaleza, el aspecto afectivo que se crea con el caballo y el clima lúdico de las sesiones, predisponen al paciente anímicamente para su colaboración.

Físicos.

- Regulación del tono muscular.
- Mejora la disociación de la cintura pélvica y la cintura escapular.
- Mejora del equilibrio, postura y coordinación.
- Aumento de la fuerza y resistencia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

- Mejora de la destreza motora.
- Mejora la lateralidad.
- Automatización del patrón de locomoción.
- Permite un mejor conocimiento del esquema corporal.
- Desarrollo del sistema propioceptivo.

Psicológicos.

- Aumenta la autonomía y el autocontrol.
- Estimula la comunicación y las relaciones sociales.
- Mejora la expresión verbal aumentando su vocabulario.
- Aumenta la autoestima y la autoconfianza.
- Potencia la atención y la concentración.
- Mejora la memorización.
- Mejora el control emocional.
- Favorece la integración.

Educativos.

- Mejora la capacidad de atención y concentración.
- Favorece el dominio temporo-espacial.
- Promueve el pensamiento preoperativo.

Sociales.

- Permite desarrollar el respeto, la responsabilidad, la constancia y el amor hacia los animales.
- Mejora la actitud positiva que el alumno/a pueda adquirir de sí mismo.
- Facilita una mayor integración tanto familiar como social.

5. ACTIVIDADES.

Entre las actividades que se realizan con los caballos están:

- El cepillarlos, para favorecer la concentración, la relación afectiva con el caballo y la coordinación de movimientos.
- Preparar el equipo para la monta, lo que favorece el trabajo en equipo y la memoria, que incluye el aprender el nombre del caballo y cuántas patas tiene entre otras cosas.
- Montarlos, bajo la supervisión de personal capacitado. Este momento permite trabajar las emociones, el equilibrio y la coordinación.

Para empezar, es esencial que el animal y el paciente entablen una relación especial, por eso en los primeros contactos, es necesario generar confianza entre ellos. Las caricias y las atenciones con el caballo suelen ser efectivas para 'romper el hielo'.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

La equinoterapia nunca consiste en enseñar al paciente a montar a caballo. Es mucho más complejo que eso. Se trata de colocar al paciente de tal manera que el movimiento pueda estimular su organismo y así facilitar la rehabilitación. Los fisioterapeutas suelen ser los profesionales que se encargan de esta tarea.

Normalmente el enfermo se sitúa en la cruz del caballo, lugar donde la columna del equino es más alta. Posteriormente se probarán otras posturas que favorezcan el riego sanguíneo, la estimulación sensorial y el equilibrio.

Las sesiones van de menos a más. Dos o tres veces a la semana se entrará en contacto con el caballo en ejercicios de 15 minutos. Éstos se irán incrementando progresivamente hasta la hora de duración. Habitualmente antes y después de montar, son necesarias dos sesiones: una de calentamiento y otra de relajación, respectivamente, que acomoden el cuerpo al ejercicio que se va a realizar sobre el equino.

6. BIBLIOGRAFÍA.

Etel Anahí, F. (2010). *Equinoterapia – propuesta de superación por el caballo*. Buenos Aires. Editorial Dunken.

Gross Naschert, R. (2000). *Equinoterapia – La rehabilitación por medio del caballo*. México. Editorial Trillas.

Hemser J. (2005). *La enciclopedia de los caballos*. Madrid. Editorial Libsa.

Rodríguez Folder, M. (2005). *Los animales y su poder terapéutico*. Grulla editorial. Argentina.

Zlotnik, A. (2004). *Relinchos y susurros. Un estudio acerca del contacto y la comunicación con los caballos*. Argentina. Editorial Maipue.

- **Webgrafía:**

Uso educativo de los Blogs. Extraído el 1 de junio de 2010 desde:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Equinoterapia>.

<http://www.asocequinoterapia.org/>.

<http://www.loscaballos.org/a-equinoterapia.html>.

Autoría

▪ Nombre y Apellidos: María de los Santos Sierra Torres.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 – JUNIO DE 2010

- Centro, localidad, provincia: Chiclana de la Frontera. Cádiz.
- E-mail: chicla-st@hotmail.com