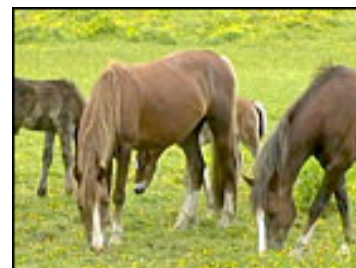


LA EQUINOTERAPIA

Los animales no sólo son capaces de ofrecer al ser humano lealtad y afecto casi ilimitados, sino que muchos de ellos pueden sanarlo física y mentalmente gracias a terapias alternativas en las que veterinarios y científicos están avanzando. Una de ellas es la que tiene como protagonistas a los caballos: es la llamada equinoterapia o hipoterapia.



El conjunto de acciones que conforman este tratamiento se fundamentan en el uso del movimiento multidimensional del équido. Gracias a los caballos es posible hacer avances sorprendentes en niños con problemas psicológicos o personas con dificultades motrices.

La equitación, una medicina natural

Los efectos terapéuticos del caballo no se han descubierto ahora ni mucho menos. Ya los griegos se dieron cuenta de que la equitación era una actividad regeneradora: tonifica el cuerpo y eleva el estado de ánimo. Durante el siglo XVII nuevos hallazgos médicos mostraron que cabalgar era especialmente efectivo para luchar contra la gota.

Es el científico francés *Chassiagnac* uno de los primeros que avanzaría las líneas de investigación en torno a la equinoterapia. A finales del siglo XIX descubrió que la monta mejoraba los movimientos y el equilibrio de sus pacientes, y por eso, aplicó la equitación como tratamiento para los trastornos neurológicos, motrices y psicológicos.

Durante los años 60 se vivió un auténtico auge de esta terapia, sobre todo en Alemania. Es aquí donde se han producido los resultados más significativos y donde la equinoterapia se ha revelado como un método efectivo para tratar determinados males. La relación entre el movimiento del animal y la respuesta del enfermo se convirtió en la base del tratamiento.

¿En qué consiste?



Gracias a la equinoterapia, el enfermo es capaz de enfrentarse al movimiento, sin ser un agente activo. El trote del caballo produce en el ser humano sensaciones similares a las que siente el cuerpo al caminar, por lo que obliga a éste a reaccionar ante el movimiento y a volver a familiarizarse con él.

La variedad de trotes del animal favorece que el paciente sienta un amplio abanico de movimientos y sensaciones. Las respuestas musculares y sensoriales son precisamente las que facilitan su rehabilitación.

Aunque se suele utilizar sobre todo en casos de problemas del sistema locomotor por los beneficios que proporciona en articulaciones, músculos y sentido del equilibrio, el trato y relación con los caballos también se ha demostrado efectivo para combatir problemas de comunicación y comportamiento, sobre todo en el caso de niños y jóvenes.

Existe un gran número de enfermedades en las que es aplicable el uso de la hipoterapia como tratamiento: esclerosis múltiple, desórdenes alimenticios, traumas cerebrales, parálisis, enfermedades neurodegenerativas, problemas de conducta y comportamiento, síndrome de down, autismo y diversos tipos de minusvalías.

Esta medicina natural también ha demostrado ser efectiva en casos de rehabilitación de drogodependientes y en individuos con problemas de adaptación social.



Una terapia divertida

Asimismo, desde el punto de vista psicológico, se ha demostrado que, gracias a la equitación, mejora la autoestima, la atención y la concentración de los enfermos. El paciente también experimenta un aumento de la seguridad sí mismo y de la motivación para rehabilitarse.

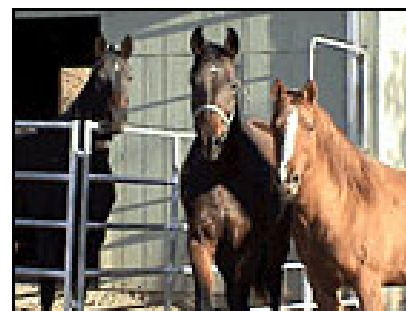
Sin duda, otro punto a favor de la equinoterapia es que el paciente no percibe el tratamiento como un 'suplicio'. Para el enfermo el trato con el caballo es siempre diversión y, por lo tanto, se muestra siempre mucho más receptivo en los ejercicios de recuperación. Al

desarrollar los trabajos al aire libre, se favorece además la relación del paciente con el entorno y el espacio.

Por otro lado, es importante destacar que la hipoterapia siempre debe contemplarse como parte de un tratamiento integral para superar los problemas y no como una medicina aislada.

Pasos a seguir

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'.



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.