

# Equinoterapia: La rehabilitación con caballos

La terapia asistida con caballos es una técnica complementaria a las tradicionales para que las personas con discapacidad se recuperen y disfruten del entorno equino.

- 
- “Les ayuda a reforzar o a potenciar las capacidades que tengan”
  - “Es como caminar sentado”

En la película *El hombre que susurraba a los caballos*, el personaje de Grace pierde la confianza en sí misma tras un accidente mientras montaba a su caballo en el que pierde una pierna. Sin embargo, el protagonista, Tom Booker le enseña a aferrarse al equino y a realizar las tareas propias del cuidado del animal, para conseguir recuperarse y sentirse importante y útil. Ante esto cabe preguntarse si es posible que un caballo pueda ayudar a recuperarse a una persona o incluso si podría conseguir logros mayores.

**La equinoterapia o terapia asistida con caballos, utiliza al animal como mediador entre el terapeuta y el paciente para cumplir con los objetivos terapéuticos. Es una forma de tratamiento alternativo dirigida a personas con discapacidad física, psíquica o sensorial, problemas de salud mental y de adaptación social, que necesitan un apoyo continuo en las actividades cotidianas de la vida.**

Es una terapia complementaria a las tradicionales en la que experimentan la diversión y el placer de montar y les hace ver la terapia de un modo diferente, a la vez que se aprovechan de sus beneficios.

Poco a poco van creciendo los centros dedicados a esta terapia, pero mientras no esté suficientemente extendida, son algunos centros hípicas quienes los están incluyendo en sus programas, algo que supone una buena forma de extender la equitación y hacerlo ayudando a los demás.

**Carla Gómez**, con quien he tenido la oportunidad de hablar, nos explica en que consiste.

Mientras cursaba el último curso de psicología, dudaba sobre que rama específica decantarse y se puso a buscar a ver si de algún modo podía combinar algo con animales, ya que monta desde los tres años y "le apasiona", satisfaciendo a la vez, su "gusto por querer ayudar a las personas". Tras indagar sobre ello acabó encontrando la forma de realizar ambos. Inició un posgrado que ofrece la Universidad Complutense de Madrid que le acreditaba como *Experto en equitación terapéutica*. Le gustó tanto que decidió "repetir ampliando a un curso de terapia asistida con perros".

El título de monitor en equinoterapia o experto en equitación terapéutica consiste en un dos cursos destinado principalmente a estudiantes que proceden de los campos de la salud, la educación o lo social, preferentemente de la psicología o educación social.

El título que cursan consiste primero en una introducción a la equinoterapia, luego se enseñan los tipos de terapias en función de los pacientes y se desarrolla la parte práctica, además de enseñar en el manejo del caballo. "Esto último suele resultar innecesario ya que la mayoría acceden allí después de una vida dentro del mundo equino" afirma.

## **Tipos de terapias**

Dentro de las terapias asistidas con caballos se distinguen diferentes sesiones en función de la discapacidad de los pacientes. Por una parte, están las destinadas a personas con discapacidades físicas graves y por otra las destinadas a la inclusión social. Carla recomienda la hipoterapia o la equitación terapéutica para aquellas personas con un nivel de dependencia elevado por lo que no busca que el paciente aprenda a montar sino que se aproveche del movimiento que transmite el caballo y mantenga ciertas posturas o realice determinados ejercicios, destinado a la rehabilitación o reeducación tanto física como psicológica.

**Los beneficiados de estas prácticas son sobre todo personas con enfermedad del aparato locomotor, discapacidad psíquica, enfermedades neurológicas, discapacidad sensorial, trastornos de la conducta y el comportamientos y enfermedades mentales.**

También desarrolla sesiones de equitación adaptada o terapéutica, de ocio o para ecuestre, donde los objetivos son más deportivos (aunque siga habiendo objetivos terapéuticos), beneficiando a los niños por el hecho de pertenecer a un colectivo, frecuentar un lugar con la misma gente, interactuar con esas personas y "compartir con ellos algo en común como es el caballo" afirma Carla. Estas técnicas no solo persiguen la **inclusión social** sino también que en un futuro puedan trabajar en algún oficio de un club hípico. Va dirigido a personas con problemas de socialización, autoestima, depresión... que ven en su relación con el caballo y la obligación de realizar una serie de tareas constantes, la solución para mejorar y disminuir sus deficiencias.

**Las sesiones giran alrededor de juegos psicológicos y pedagógicos para mejorar los déficit. Carla Gómez desarrolla cada sesión de manera individualizada y cada usuario realiza una sesión específica de acuerdo a su perfil. Ella valora que es la creatividad, la motivación y la habilidad para relacionarse con estas personas, lo que distingue a los buenos terapeutas.**

*Por encima de que tenga un mayor o menor efecto en las personas con alguna discapacidad, "el objetivo principal es que todo lo aprendido en las sesiones, respecto a conductas y comportamientos lo extrapole a su vida cotidiana".*

## **Debate médico**

**A pesar de que empieza a haber estudios sobre los posibles resultados beneficiosos, la mayoría de médicos permanecen algo escépticos a este tipo de terapias alternativas. Algunos médicos sostienen que "aún faltan más pruebas científicas, por lo que aunque pueda ser bueno el contacto con los animales, no hay todavía estudios comparativos de que esto ofrezca beneficios" y "gira alrededor de efectos psicológicos más que médicos puramente".**

Por otra parte, los que han desarrollado estas terapias opinan distinto. Raquel Valero es médico especialista en rehabilitación y dirige el curso de equitación terapéutica en la Universidad Complutense de Madrid. Ella enseña como el movimiento del caballo transmite a quien lo monta un patrón de locomoción tridimensional que es beneficioso y es el equivalente a la marcha humana, algo así como "ir caminando sentado".

*Los fisioterapeutas son por lo general más abiertos respecto a esto, ya que cualquier práctica que conlleve movimiento es beneficiosa y coinciden en que es mejor estar activo en un entorno deportivo que permanecer pasivo.*

Muchas veces, las personas que asisten a este tipo de terapias padecen enfermedades degenerativas como es el caso de las personas adultas que acuden que padecen esclerosis múltiple. En estos caso lo que se pretende es que no se desmejoren o que se mantengan en el nivel en el que están, ayudándoles a no perder las habilidades que tienen y reforzarlas. Estos supuestos se extienden poco a poco a personas mayores, algunas de las cuales presentan parkinson por ejemplo, quienes reciben principalmente terapias con perros por sus dificultades para subirse al caballo.

Las terapias con animales no acaban aquí. Hay otras Intervenciones Asistidas con Animales (IAA) también muy importantes como las que se realizan con perros como hemos dicho anteriormente. Además hay una serie de terapias con animales "activos", que interactúan con el paciente como los delfines, muy útiles para personas que padecen parálisis cerebral o autismo; o "pasivos" como cobayas, pájaros, conejos... Ante todo, es fundamental el respeto al animal y que este no sufra.

## **La promoción de la equinoterapia**

Como me he referido antes, hay sesiones como la para ecuestre o equitación adaptada que persiguen realizarlo como ocio y sirven para la inserción social. El deporte es un potente socializador de las personas con gran importancia en la edad infantil. En España, el deporte adaptado está extendido y se acomoda a las diferentes deficiencias creando categorías especiales.

**La práctica de algún deporte favorece la rehabilitación, aumenta la autonomía personal, impulsa el afán de superación personal, colabora en la supresión de barreras sociales, aumenta la autoestima y ayuda al desarrollo personal. Así que hay fundaciones que se interesan por hacer posibles estas practicas. Es el caso de la fundación MAPFRE, que ayuda a la escuela de equitación de Fundación Caballo Amigo en Madrid.**

Otras instituciones que lo promueven en Madrid son la Asociación de equinoterapia Ismael Pinto, formada por un grupo de médicos dedicados al desarrollo de las terapias con caballos, o la ya mencionada AEDEQ, que es quien se encarga de promover la difusión de las técnicas, medios y materiales necesarios para su realización. Así como de la investigación y desarrollo dentro del proyecto europeo Horses teach me how to "find my way" (Los caballos me enseñan como encontrar mi camino) que vela porque los distintos profesionales de las terapias con caballos compartan los conocimientos y métodos.

Por ahora no se incluye dentro de los programas financiados por la seguridad social. Este tipo de terapias alternativas permanecen fuera debido a la falta de certeza de su eficacia pero también se debe a que son terapias relativamente recientes y poco extendidas. Algo similar ocurre con determinadas enfermedades llamadas "raras" por padecerlas muy poca gente. La promoción de estas técnicas es vital para su mantenimiento.

Carla nos cuenta como todas estas actuaciones y ayudas que existen son necesarias no solo para fomentarlo sino también para ayudar económicamente a las familias que lo necesitan. Esto es porque las sesiones pueden parece caras para algunos, algo lógico teniendo en cuenta los cuidados que conlleva mantener al caballo.

**Cueste lo que cueste, los padres y madres de los niños que asisten al club afirman estar muy contentos y agradecen la terapia ya que aprecian las mejorías que tienen sus hijos y lo contentos que están mientras interactúan con el caballo. La madres afirman que sus hijos habían estado más felices y participativos que en todas las terapias anteriores. Esta serie de comentarios positivos, invita al terapeuta a “superarse día a día a la hora de preparar las sesiones para ellos”.**

Al final, después de mucho trabajo y esfuerzo al lado de los animales es maravilloso ver como algunos niños que empezaron con casos físicos graves y no se sostenían en el caballo, acaban presentando la marcha pedestre, aunque sea con alguna ayuda externa, o que sean capaces de mantenerse erguidos en una silla, conservando esa postura.

## **La equitación terapéutica a lo largo de la historia**

A pesar de haber dicho que es una terapia reciente la relación de los caballos con la salud se remonta mucho tiempo atrás. Los primeros que se conoce que utilizaban los caballos para este fin fueron los griegos. Hipócrates, padre de la medicina, aconsejaba la equitación para regenerar la salud, ya que mejoraba el tono de los músculos y sobretodo para levantar la autoestima de aquellos que padecían enfermedades sin solución.

Tras siglos y siglos de referencias sobre los beneficios del caballo en los que no hay espacio para adentrarse, en el siglo XX la fisioterapeuta noruega Elisabeth Bodiker llevó a la práctica las teorías y aconsejó seguir montando a caballo a Liz Hartel, que padecía polio y la tenía en silla de ruedas. Liz Hartel llegó a ser medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Helsinki de 1952. Ante el milagroso resultado, continuó practicándolo con el resto de pacientes con alguna discapacidad.

*En 1968 nace la Asociación Nacional de Reeduación por la Equitación tras los estudios del francés Hubert Lallery. Resultaron tan positivos, que en 1971 estas enseñanzas se incluyen en la Universidad de París.*

La persona a la que se atribuye la gran labor investigadora sobre el valor terapéutico de la equitación, es el neurólogo francés, Chassaignac, quien descubrió en 1875 como un caballo en acción mejoraba el equilibrio, el movimiento articular y el control muscular de sus pacientes, además de mejorar el estado de ánimo.