

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Caballos medicina



**Desde sus primeros pasos en este planeta, el ser humano se ha hecho de socios animales que lo acompañan y ayudan hasta hoy... Uno de ellos, desde luego, es el perro, el otro, el caballo**

es un factor importante en la relajación psíquica y en la reconstrucción de la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea. Los tres aires del caballo con su ritmo diferente (paso, trote y galope) se utilizan para inducir estados psíquicos diferentes, ya sean de relajación o animación".

Para los animalistas más radicales, la utilización de los caballos como medio de sanación podría resultar un abuso de los animales, pero en la equinoterapia al caballo se le considera el verdadero terapeuta y son tratados con respeto y cuidado por parte de los facilitadores y de los jinetes o pacientes. **LA**

Utilizado de inicio como medio de transporte y carga, hoy el caballo le sirve al hombre además para practicar el deporte de la equitación, pero también funciona como "facilitador terapéutico" a través de la llamada equinoterapia.

Los beneficios sobre la salud de los movimientos del caballo ya eran conocidos por los griegos. Hipócrates, el padre de la medicina, en el año 300 aC, sabía del efecto curativo del trote de los caballos y en el siglo XVII se utilizaba la equitación para aminorar los efectos de la gota.

Sin embargo, de acuerdo con un artículo de Karen Sánchez, "fue hasta 1901 cuando se registró la primera actividad ecuestre ligada a una institución de salud, tras la fundación del primer hospital ortopédico del mundo en África del Sur, cuyo objetivo era atender a los heridos de la Guerra de los Borres y, únicamente después de la Primera Guerra Mundial el caballo empezó a ser empleado en los tratamientos de rehabilitación de los soldados que presentaban secuelas".

Pero el florecimiento de la equinoterapia ocurrió entre las décadas de los cincuenta y sesenta, desarrollándose el método que se utiliza actualmente basado en la relación directa que se establece entre el paciente y el movimiento del animal.

Lo cierto es que los beneficios de montar a caballo los puede obtener

cualquiera, no solo si se presenta alguna condición especial.

Se sabe que el dorso del caballo transmite unas 110 vibraciones por minuto que actúan sobre el sistema nervioso central del jinete, estimulándole y ayudándole a crear sinapsis neuronales para reconstruir procesos del desarrollo. "Esta transmisión de impulsos rítmicos del animal estimula todo el cuerpo y los sistemas óseo, muscular, nervioso y periférico estimulando facetas que ayudan a nivel cognitivo, de comunicación, sensorial y psicológico.", explica María Catalina Gómez, psicóloga especialista en educación y equinoterapeuta.

Pero no solo eso, la temperatura corporal de los equinos, que asciende a 38 grados centígrados, facilita a través del contacto físico la transmisión de calor hacia el cinturón pélvico y la médula espinal de la persona, lo que a su vez permite mejorar la musculatura y disminuir tensiones.

Otro elemento sanador es la "biomecánica tridimensional del paso del caballo", es decir el patrón de funcionamiento del movimiento del corcel que es similar al patrón de locomoción de la pelvis humana al caminar.

Hablando del aspecto emocional, como apunta equinoterapiafrontera.com, se ha observado que "los impulsos ecuestres mueven el cuerpo del jinete, la sensación de dejarse mover y poder avanzar sin aplicar una acción propia,

### DÓNDE PRACTICAR

#### EQUINOTERAPEUTAS Centro de Hipoterapia

José Antonio Lara  
(427) 117.7718  
San Juan del Río, Querétaro

Denise Rivero  
(55) 1382.6241  
Santa Fe, Chapultepec y Ajusco, CdMX

#### Centro de Rehabilitación de Equinoterapia/Cuartel de Policía Montada

044.55. 1013.4142  
Guelatao no. 100, col. Alvaro Obregón, delegación Iztapalapa, CdMX

### ALGUNOS BENEFICIOS DE MONTAR A CABALLO

El proceso de estimulación del movimiento rítmico del caballo produce endorfinas que favorecen la sinapsis neuronal que a su vez permite que el cerebro identifique músculos, miembros, órganos, etc., y envíe instrucciones a éstos, favoreciendo el proceso de habilitación neuromuscular. En el caso de daño neurológico, la estimulación ecuestre propicia y fortalece la plasticidad cerebral. La comunicación que se establece entre el jinete y el caballo está basada en la comunicación primaria que principalmente es afectiva, lo que estimula la autoestima y confianza, y que es similar a la comunicación materna con el bebé desde la concepción hasta el primer año de edad.



La equitación como deporte estimula las moléculas de señalización, mismas que se derivan de los aminoácidos que actúan como neurotransmisores y neuromoduladores en la sinapsis de las neuronas, en forma muy particular de la serotonina, dopamina, endorfina, noradrenalina y adrenalina. Este proceso impulsa la maduración de las diversas áreas cerebrales, promoviendo la generación de facultades mentales superiores, como la fijación de la atención, la memoria, los mecanismos conscientes, las habilidades cognitivas finas, las que tienen que ver con la relación social y las que controlan la voluntad.

#### EQUINOTERAPIA

La equinoterapia es una técnica que utiliza al caballo como instrumento terapéutico, aprovechando los movimientos tridimensionales de ir al paso que son: elevación, descenso, avance, retroceso y lateralizaciones. Se recomienda especialmente para los siguientes cuadros clínicos: parálisis cerebral, esclerosis múltiple, síndrome de Down, tortícolis, autismo, secuelas de traumatismo craneoencefálico con disfunción motora, síndrome bronquial crónico, asma, disfunción cerebral mínima, hiperactividad, déficit de atención, deficiencias de la coordinación psicomotriz, alteraciones conductuales, problemas de atención, concentración y aprendizaje, alteraciones del lenguaje.

*Nota. Siempre practíquese bajo la supervisión de un profesional. (Con información de [www.abcdelbebe.com](http://www.abcdelbebe.com) y [asocequinoterapia.org](http://asocequinoterapia.org))*