

Una vida a galope con la equinoterapia

Por: Lesly Verónica Partida Contreras

El caballo es un animal, con amplia inteligencia que ha tenido una gran historia, debido a la importante participación de este en la vida del ser humano. El caballo es un ser que ha acompañado al hombre en todo momento ya que este ha sido utilizado, en las guerras, en los trabajos de campo, en los deportes e incluso ahora muy reciente mente es utilizado en la terapia física y psicológica del ser humano, conocida como equino terapia.

La equino terapia también conocida como hipo terapia o terapia con equinos, es una terapia alternativa basada en el contacto con equinos y la relación jinete-caballo. Esta terapia va dirigida a todo tipo de personas, de cualquier edad, condición económica, sexo, religión etc.

A pesar de que esta terapia en su gran mayoría es aplicada a personas con capacidades diferentes, esto no quiere decir que su aplicación sea exclusiva para este tipo de personas, ya que la equino terapia se maneja de varios tipos y con varios objetivos, por ejemplo la equino terapia social, dirigida a personas con problemas de adaptación social, o problemas psicológicos, también se encuentra la monta terapéutica la cual es usada con personas hiperactivas o con déficit de atención e incluso se encuentra la equino terapia en nivel pre deportivo en la cual se les comienza a dar a los pacientes después de un periodo de tiempo clases de equitación como deporte.

La equinoterapia se rige por tres principios básicos y fundamentales los cuales son:

1. Transmisión de calor: consiste en que la temperatura del caballo que es de 40°C se transmite al cuerpo del jinete, consiguiendo con esto la relajación y el calentamiento de los músculos en un tiempo aproximado de 3 a 5 minutos lo cual ayuda a una mejor manipulación del cuerpo del paciente y a que mejore su situación locomotora.
2. Transmisión de impulsos rítmicos: consiste en los impulsos que el caballo al caminar o trotar emite al cuerpo del paciente, los cuales van desde 90 a 120 impulsos por minuto, lo cual supera a las terapias tradicionales ya que en ese tipo de terapias se transmiten de 20 a 30 impulsos por minuto, lo cual estimula los sentidos y las terminaciones nerviosas del jinete.

3. Patrón de marcha: consiste en que el caballo es el único animal que tiene la misma forma de marcha que los humanos, es decir que transmite y recrea en el jinete los movimientos que el ser humano realiza al estar caminando, lo cual ayuda principalmente a las personas que no pueden caminar o con falta de equilibrio a registrar en su mente la información del patrón de marcha.

Los beneficios que se obtienen con la equino terapia son incontables pero los más comunes y relevantes son: Conseguir mayor grado de bienestar psicológico, se mejoran las habilidades comunicativas y de relación, la capacidad de atención y de concentración, se reduce la ansiedad, se regula, el sistema digestivo, se mejora el equilibrio, se reduce o se aumenta el tono muscular, mejora la psicomotricidad, entre otras.

Actualmente la equino terapia es considerada una de las mejores terapias alternativas para la mejora de diversos padecimientos físicos, sociales y psicológicos, lamentablemente esta terapia por ser joven dentro de nuestro país carece de difusión, por lo cual invito a ustedes lectores a informarse, probar e invitar a más personas a tener una vida a galope, disfrutar y aprovechar los beneficios que este maravillosos ser que es el caballo nos puede brindar de manera natural.