

LA EQUINOTERAPIA EN PERSONAS CON RETRASO MENTAL

Normalmente cuando se habla de Equinoterapia se piensa en que las personas que más se benefician son las que sufren grandes discapacidades físicas.

Sin embargo también se pueden beneficiar personas, ya sean niños o adultos, con problemas a nivel cognitivo, comunicativo, relacional y de autonomía personal, es decir, personas que sufren un Retraso Mental, ya sea éste leve, moderado, severo o profundo.

La experiencia adquirida durante seis años en el Centro de Equitación de Torredembarra, Tarragona y actualmente en el Centro Hípico Adaptado Mas Aragó en Aiguamúrcia, Tarragona, nos permite observar los beneficios que ofrece la Equinoterapia a un gran colectivo de niños y adultos afectados de retraso mental, con o sin afectación física asociada, que reciben en nuestro centro tratamiento de Hipoterapia, Equitación Terapéutica o Adaptada dependiendo del nivel de habilidades y conexión con el entorno de cada uno de ellos.

Tipo de sesiones:

Llevamos a cabo sesiones de 1 hora, con un máximo de 3 alumnos y sesiones de 2 horas con 4-6 alumnos, mayoritariamente adultos en este segundo caso. Las actividades que desarrollamos normalmente, consisten en:

- Ir a buscar el caballo a la cuadra o cercado. Momento de la acogida y saludo.
- Acompañar a los caballos hasta el lugar de la higiene e ir a buscar los cepillos.
- Participar en las tareas de higiene con más o menos refuerzo dependiendo del nivel de autonomía.
- Ir a buscar el equipo de cada caballo y participar en su colocación.
- Actividades a/con el caballo.
- Participar en el proceso de desvestir al caballo.
- Participar en el proceso de higiene posterior a la monta.
- Guardar el caballo y despedirse adecuadamente de él.

Aunque éste podría ser el modelo de sesión "ideal", debo recordar que el equinoterapeuta siempre debe estar a la escucha de lo que el usuario desea, realizar diferentes propuestas entre las que escoger, e introducir cambios que contribuyan a hacer especial y único cada momento compartido con nuestro amigo caballo.

Usuarios que se benefician de estas sesiones:

Niños a partir de 3 años y adultos hasta la vejez con Retraso Mental que sufren diferentes problemáticas asociadas como: Síndrome de Down, Parálisis Cerebral, Autismo, Síndrome de Rett, Problemas de Salud Mental...

Las observaciones sistemáticas nos permiten constatar que se dan mejoras concretas en los diferentes momentos de la sesión citados anteriormente:

La Higiene.

Al implicar a las personas con R.M en las tareas de Higiene y Cuidado del caballo permite un cambio importante en la vida de estas personas: pasan de ser los cuidados a adquirir el rol de cuidador, de ser personas limitadas a ser capaces de cuidar a un animal más grande y más fuerte que ellos.

Las habilidades de Higiene son muy manipulativas y mecánicas. Es importante para las personas con Retraso Mental se realicen siempre en el mismo orden, estableciendo una rutina. De esta manera pueden llegar a automatizar los diferentes movimientos, y la secuencia de utilización de los cepillos adquiriendo cierta autonomía en ésta tarea, beneficiando de esta manera a la autoestima y el autoconcepto.

Durante la higiene se potencia el respeto, el contacto y la manera adecuada de relacionarse con el caballo, trabajando las normas de seguridad pie a tierra.

Mientras se cepilla, se trabaja la secuenciación mediante el uso de diferentes cepillos, la coordinación óculo-manual y la psicomotricidad fina al realizar diferentes movimientos con las manos.

En la Higiene se establece un vínculo con el caballo que ayuda a mejorar la seguridad en uno mismo y a potenciar el comportamiento afectivo y relacional en el que muchas personas con R.M tienen problemas.



La colocación del equipo de montar.

Lo mismo en la colocación del material de montar. Es importante que participen de este momento, ya que ellos son los protagonistas y a veces nos sorprenden aprendiendo la secuencia de la colocación del material, escogiendo el equipo de su caballo, etc. Por éste motivo se les debe dar siempre el mismo equipo, utilizar recursos para que lo reconozcan, poniendo, por ejemplo, la foto de su caballo en el lugar donde se coloca su equipo, adjudicando un color a cada caballo, manteniendo el guarnés ordenado, etc.

Beneficios en la acción de montar.

En el momento de montar se debe potenciar la autonomía utilizando, ayudas técnicas que faciliten el acceso al caballo y que a la vez permitan realizar la acción de subir con el mínimo apoyo. Para esto se utilizan rampas, montadores con una base ancha o escaleras.

Las Actividades a Caballo.

La Equinoterapia no consiste solamente en montar a caballo. Hay muchas actividades que resultan terapéuticas para las personas con Retraso Mental y no siempre implican subirse encima del animal.

Por ejemplo: el enganche. Los paseos en carruaje son estimulantes y ofrecen muchas posibilidades terapéuticas para aquellas personas que sufren crisis epilépticas con caída o que tienen, por ejemplo, obesidad mórbida y se contraindica que suban a caballo por su falta de estabilidad.

Las actividades ocupacionales como: dar el pienso, repartir el forraje, se pueden ejecutar con ayuda de pequeñas adaptaciones que permitan al usuario ser el máximo de independiente posible (carretas con tres ruedas que dan más estabilidad, tarjetas de colores que indiquen la cantidad de pienso con los repartidores de pienso de diferente color correspondientes...)

Una vez a caballo:

- El volteo ofrece posibilidades infinitas a todos los niveles y permite por ejemplo, trabajar la iniciación al trote y al galope con armonía y seguridad.
- Los paseos a caballo estimulan la integración sensorial, relajan, potencian el equilibrio y reconfortan en el ámbito emocional.
- Los juegos a caballo acentúan la atención, la participación, la motivación a la vez que se trabajan objetivos del ámbito físico-psicomotor. El equinoterapeuta sólo necesita un poco de imaginación para adaptarlos a cada usuario para que sean motivadores.



Guardar el Material.

En este momento se vuelve a potenciar la secuenciación, en el sentido contrario (quitarle el equipo al caballo) y se trabaja la responsabilidad, ya que el usuario debe guardar el material en su sitio de la forma adecuada.

La Higiene Posterior a la Monta.

Los beneficios son los mismos que el de la primera higiene. El tener cuidado del caballo hace responsable a la persona con discapacidad y contribuye a crear una relación de respeto con el caballo, así como adquirir habilidades de higiene personal.

La Despedida.

La despedida debe realizarse siempre. Es el momento de agradecer al caballo su trabajo y de planificar cuando se vuelve al centro de equitación.

Conclusión:

El caballo es un mediador magnífico que ofrece un amplio abanico de beneficios terapéuticos para aquellas personas que sufren Retraso Mental y puede aportar mejoras en su vida a nivel emocional, relacional, de comunicación y de autonomía personal. Trabajando desde una vertiente multidisciplinar se consigue realizar un tratamiento globalizado e integral de la persona, punto clave de esta terapia.

Bibliografía:

- Publication de l'Association Handi-Cheval (2000): Cheval. Indaptations et Handicaps. Ed.Maloine. Paris.
- Caudet Yarza,F. (2002): EQUINOTERAPIA. El caballo mucho más que un amigo. Ed.Astri. Barcelona.
- GROSS NASCHERT,E. (2000): Equinoterapia. La rehabilitación por medio del caballo. Ed.Trillas. México.

Sònia Romera.

Maestra de Educación Especial.

Especialista en Reeducción por la Equitación, Universidad Complutense Madrid.

Coordinadora del Postgrado de Equitación Terapéutica de la Universidad de Vic.

Directora del Centro Hípico Adaptado Mas Aragó. Santes Creus. Tarragona