



2013

**LOS CABALLOS EN LA REHABILITACIÓN
DEL CÁNCER**

EQUIDAE

Índice

1. Resumen
2. Introducción
3. Qué tiene de especial el caballo
4. Qué es la Psicoterapia Asistida con Caballos (PAC)
5. PAC y los supervivientes del cáncer
6. PAC y los familiares de pacientes de cáncer
7. La intervención: equipo y metodología
8. Anexo: noticia de Agencia EFE a cerca de Equidae.

CABALLOS EN LA REHABILITACIÓN DEL CÁNCER

Una visión práctica de su aplicación

RESUMEN

Los beneficios del caballo y de la Equinoterapia son de sobra conocidos. Equidae ha creado un programa, en este momento pionero, partiendo de la Psicoterapia Asistida con Caballos, adaptado especialmente a las necesidades bio- psicosociales y mejora de la calidad de vida de aquellas personas, pacientes y acompañantes, que han pasado por la experiencia de un cáncer y buscan recuperar su funcionamiento cotidiano.

Las bases de este programa han sido diseñadas por un equipo técnico multidisciplinar formado por: profesionales de la salud como psicólogos y psico-oncólogos, y técnicos especialistas en etología equina. Además, cuenta con una metodología clínica muy estudiada y específica para este tipo de población.

Los caballos son cuidadosamente seleccionados para este programa. Lo forman animales muy receptivos y sensibles a las reacciones de las personas; auténticos maestros canalizadores de emociones ya sean buenas o malas, del aprendizaje y eficaces rehabilitadores de habilidades perdidas tanto físicas como psíquicas.

Las sesiones se realizan con los caballos en libertad o a lomos de ellos dependiendo de lo que se pretendan trabajar cada día.

La relación que establecen estos caballos con las personas es asombrosa. Como lo es la capacidad de estos animales para interpretar su lenguaje no verbal y estimular la comunicación de emociones tan rica y compleja; muchas veces rota por la experiencia brutal de ser pacientes, hijo de pacientes o hermanos de pacientes de cáncer.

INTRODUCCIÓN

Equidae, organización dedicada a la Equinoterapia apuesta, en un programa pionero de Psicoterapia Asistida con Caballos (P.A.C), por los beneficios del contacto y trabajo con caballos para dar soporte bio-psicosocial, mejorando la calidad de vida, de aquellas personas, niños y adultos, pacientes y acompañantes, que han pasado por la experiencia de un cáncer y necesitan recuperar su funcionamiento cotidiano.

Muchos supervivientes del cáncer, su familia y sus amigos más cercanos, aún teniendo un gran apoyo emocional durante la enfermedad, cuando terminan los tratamientos, ingresan en un nuevo mundo, repleto de interrogantes. La realidad es que la vida no vuelve a ser como antes, sin que esto tenga que ser malo.

La experiencia del cáncer es diferente y exclusiva para cada persona e igualmente lo son los miedos y las dificultades emocionales que tenga. Es en este punto dónde el contacto con el caballo, mediante la Equinoterapia, logra unos beneficios asombrosos.

Empecemos por explicar que tiene el caballo para que confiemos plenamente en su habilidad como co-terapeuta.

QUÉ TIENE DE ESPECIAL EL CABALLO

El caballo actúa como **co-terapeuta** aportando, por un lado, **características físicas** únicas que permiten el éxito de la terapia a **nivel psicomotor**:

- **La transmisión del calor corporal del cuerpo del caballo al jinete:**
El calor corporal del caballo es de 38º y una vez ejercitado puede llegar a alcanzar **38,8º** con lo que podemos beneficiarnos de él como **f fuente calorífica que nos ayuda a relajar y distender la musculatura excesivamente rígida.**
- **La transmisión de impulsos rítmicos:**
El caballo transmite a través de su dorso (zona donde va sentado el jinete) de **90 a 110 impulsos rítmicos** al cuerpo del jinete, que estimulan reacciones de equilibrio y producen una **agradable sensación** por su efecto mecedora, lo que contribuye también al bienestar psíquico y emocional del jinete.

Además, permite el desarrollo en nuestros pacientes de una serie de **habilidades psico-sociales**:

- **La interacción persona-caballo:**
Desde el momento en que el paciente entra en contacto con el caballo se comienza a establecer entre ambos una exclusiva relación de confianza que resulta imprescindible en el trato con un animal tan sensible y huidizo.

Durante las sesiones, el caballo se convierte en un compañero ideal, con el que no hay lugar para la ambigüedad o el engaño. Siempre está disponible y receptivo a nuestra atención y nuestros cuidados. Y lo más importante: nos acepta como somos, sin juzgarnos.

- **Responsabilidad:**

Desde el primer momento, hacemos ver a nuestros pacientes que el caballo, pese a su tamaño y fortaleza, es vulnerable y depende de nuestros cuidados. Además, aprenden a comunicarse con el caballo y a interpretar sus estados de ánimo para poder actuar al respecto.

- **Autocontrol y respeto:**

Los caballos están dotados de una extraordinaria sensibilidad para la percepción de lo que les rodea y de un fuerte instinto de huida ante posibles amenazas. Trabajar con ellos implica una necesidad de autocontrol y el respeto de ciertas normas de seguridad, así como aprender el lenguaje no verbal que utilizamos al dirigirnos a ellos y mantener una actitud serena y amable.

LA PSICOTERAPIA ASISTIDA CON CABALLOS (PAC)

Definición: *La Pisoterapia Asistida con Caballos (PAC), es un modelo terapéutico experiencial y complementario a los procedimientos de la psicoterapia tradicional, en la que se utiliza el caballo y las técnicas de Equitación como herramientas para el aprendizaje y el crecimiento emocional.*

Enfoque: desde Equidae aunamos los principios de la PAC y los de la Psicología de la Salud.

La **Psicología de la Salud** se ocupa de todos los problemas psicológicos ligados al proceso de la enfermedad: diagnóstico, padecimiento, tratamiento, curación/cronificación y rehabilitación.

LA PAC Y LOS SUPERVIVIENTES DEL CÁNCER

La PAC va destinada a aquellos pacientes que, **una vez recibida el alta médica**, tras meses e incluso años de tratamientos e intervenciones, deben recuperar su ritmo de vida anterior y reincorporarse a la sociedad dejando atrás su rol de enfermo.

Muchos pacientes cuando están en condiciones de llevar una vida normal, pasan por **una etapa muy complicada** en la que no encuentran su lugar ni entre los enfermos ni entre las personas sanas. En la mayoría de los casos, esto les supone un gran problema, se sienten **desvalidos y con baja autoestima**.

El paciente o ex paciente se encuentra invadido por **sentimientos contradictorios** (miedo a la recidiva y alivio, euforia y cansancio emocional...) todo ellos acompañados de un **represión muy fuerte y continuada de emociones**. La familia y acompañantes más directos **sufren igualmente las consecuencias** de presenciar sin poder hacer nada el sufrimiento de las personas más queridas.

Este es el momento en que podemos ayudar los expertos en PAC, trabajando **objetivos concretos y personalizados**, ya que somos conscientes de que la experiencia del cáncer es diferente y exclusiva para cada persona e igualmente exclusivos son también los miedos y las emociones que tenga **y desde una metodología clínica (terapia cognitivo-conductual)**, que ayudarán a cada uno de los pacientes a superar esta nueva etapa, no menos dura, **trabajando las habilidades** que han quedado alteradas tras la enfermedad.

Los objetivos que trabajamos desde la aplicación de este programa específico son:

- Desvincularse y **superar el rol de enfermo** facilitando la **reincorporación a la vida cotidiana**.
- Superar las crisis inherentes a esta enfermedad y **recuperar la ilusión por la vida**, experimentando situaciones placenteras como estar a lomos de un caballo.
- **Disminuir el aislamiento social**, en parte impuesto por la larga duración del tratamiento pero en algunos casos también elegido, posterior a la enfermedad, consecuente de una pérdida de autoestima y alteración de las habilidades sociales por el miedo al rechazo.
- **Capacidad para asumir de nuevo responsabilidades** y a establecer prioridades.
- Mostrar la importancia de **dedicar tiempo a uno mismo así como a familiares y amigos** (terapia individual y de grupo).
- **Implicarles en una actividad física, compensando** la vida sedentaria que conlleva en muchos casos el tratamiento de la enfermedad.
- Aceptar sus limitaciones y potenciar sus capacidades, **mejorando la autoestima y el positivismo**.
- Ejercitar la **paciencia** y la **comprensión** con uno mismo, trabajando las frustraciones y cambiando pensamientos negativos o de autocompasión.

LA PAC Y LOS FAMILIARES DE ENFERMOS DE CÁNCER

Las enfermedad onco-hematológicas, no sólo afectan a los propios enfermos sino que también repercuten, en mayor o menor medida, en sus familiares y acompañantes, convirtiéndose en una fuente de estrés importante que implica, en muchos casos, alteraciones emocionales y funcionales.

En general, la familia cuidadora experimenta un aumento de la sintomatología depresiva, ansiosa y psicósomática, una restricción de roles y actividades, un incremento de la tensión en la relación marital y una disminución de la salud física. Por tanto, la **experiencia de la enfermedad es una tensión que comparten pacientes y familia.**

Por ello consideramos que la PAC puede servir de gran ayuda también a los seres queridos de los pacientes. Con ellos, lo positivo es que se puede empezar a trabajar desde el diagnóstico de la enfermedad de su familiar o acompañante, **reduciendo y controlando el impacto psicosocial** que la noticia implica.

Los objetivos que trabajamos con los familiares y acompañantes de pacientes onco-hematológicos son:

- **Crear un espacio en el que se desarrollen actividades que requieran la utilización de los 5 sentidos.** El hecho de trabajar en un espacio abierto lleno de estímulos (sonidos, olores, etc...) y con un animal de gran envergadura que además es autónomo en pensamiento y acción, requiere un nivel de concentración importante. Durante el tiempo de cada sesión, nuestros pacientes se ven obligados a olvidar por un rato sus miedos y preocupaciones y a centrarse y disfrutar de la naturaleza y el contacto con los caballos.
- Enseñarle a **“vivir el presente”**, a pensar en el **aquí y el ahora**, estableciendo comparaciones con el comportamiento equino. A los caballos solo les preocupa el presente, lo inmediato, no piensan en lo que vendrá después ya que no saben que va a ocurrir, no anticipan.
- **Crear un espacio y tiempo único para ellos.** En la mayoría de los casos se produce una restricción impuesta en parte y también voluntaria de las actividades, todo gira en torno a los cuidados del paciente.
- Las sesiones se convierten en una especie de oasis donde trabajamos **la relajación y la eliminación de tensiones** acumuladas.
- Una vez el paciente recibe el alta médica, las **sesiones** se pueden convertir en **grupales**, para trabajar posibles **alteraciones relacionales** entre los miembros de la familia y el paciente. Además, se convierte en un espacio de dedicación mutua.

LA INTERVENCIÓN: equipo y metodología

Una vez descritos los objetivos que trabajamos tanto con los supervivientes como con los familiares, pasamos a explicar cómo los trabajamos, la intervención.

El equipo: La aplicación de la PAC en cualquiera de sus ámbitos requiere el trabajo conjunto de un **equipo multidisciplinar**. En el caso de la intervención de pacientes onco-hematológicos y sus familiares, contamos con un equipo compuesto por: psicólogos clínicos, especialistas en comportamiento equino y una serie de colaboradores profesionales relacionados con este proyecto. Además, aportamos como valor añadido a las sesiones la experiencia vital de algunos miembros del equipo ex pacientes de cáncer y donantes de médula.

Metodología de trabajo: *¿En qué consisten nuestras sesiones?*

Durante el transcurso de toda la terapia, se llevarán a cabo diferentes tipos de ejercicios, **a lomos del caballo o pie a tierra**, dependiendo de los objetivos que se pretendan trabajar cada día. Las sesiones tendrán una duración de **una hora** en la terapia individual y de **hora y media** en el caso de terapia de grupo.

El **primer día de sesión** es una toma de contacto y suele ser más larga. En ella procedemos a la **recogida de información** del paciente en una pequeña entrevista protocolaria donde ajustamos expectativas de la terapia, objetivos a cumplir y entrega de la documentación pertinente como es el consentimiento médico en el caso de los pacientes afectados de cáncer.

Además, hacemos un **recorrido por las instalaciones**, así como una presentación de los miembros de equipo, incluido el caballo o caballos (en caso de ser terapia de grupo) que van a ser sus compañeros de trabajo, todo ello con la intención de que se **familiaricen con el entorno**, en la mayoría de los casos, **totalmente novedoso**.

No es necesaria experiencia previa alguna para poder recibir este tipo de terapia. Si nuestro paciente **nunca ha estado en contacto con un caballo**, que es bastante habitual, empezamos por lo más elemental, explicándole los **códigos de comportamiento** con los caballos que permiten cumplir dos funciones: la seguridad del paciente y del caballo, evitando cualquier posible incidente (*ej. Un pisotón del caballo o que con un mal gesto del paciente, el caballo se asuste*) y un mayor aprovechamiento de las sesiones, ya que la terapia se fundamenta en gran parte en **la percepción**.

La **dificultad de los ejercicios** irá incrementando a medida que avanza la terapia y en función de la destreza y las necesidades concretas de cada paciente (*ej.: si un paciente tiene baja tolerancia a la frustración, no le someteremos de golpe a grandes retos, sino que plantearemos pequeños objetivos cuya consecución permita un refuerzo progresivo de la autoestima*).

Como hemos comentado al principio del apartado, contamos con una gran **diversidad de ejercicios vinculamos**, cada uno de ellos, a objetivos concretos: mejorar la autoestima, la confianza, la búsqueda de recursos o el desarrollo psicomotor, son algunos ejemplos.

Estos ejercicios pueden llevarse a cabo **pie a tierra** o **a caballo**. En prácticamente ningún caso subimos al paciente a lomos del caballo hasta que no **adquieren cierta soltura y confianza** en el **manejo pie a tierra**.

Algunos ejercicios tipo en el manejo pie a tierra son:

- **Aprender a acercarte a un caballo que está en libertad y rodeado por el resto de caballos de la manada.**
 - o Este ejercicio aporta **autocontrol, dominio de la situación, confianza en uno mismo y serenidad**. Si no te acercas al caballo con todas estas herramientas intrínsecas, probablemente se aleje de ti porque no le estás transmitiendo determinación ni la confianza suficiente.
- **Conducción del diestro:** conseguir guiar y desplazar al caballo de un punto a otro.
 - o Este ejercicio aporta **destreza, autocontrol y autoestima**. Cuando un paciente se ve capaz y consigue guiar a un animal de la envergadura del caballo por donde quiere, le supone una enorme **satisfacción y seguridad** que se extrapola a la vida real: “si puedo hacer esto, también puedo hacer...” .
 - o Y **destreza** en cuanto a que el caballo tiene una forma de moverse particular como cualquier animal y le añadimos el tamaño, nos encontramos que no podemos guiarlo de cualquier manera (tienen un cuerpo alargado que no se flexiona en los giros) ni por cualquier sitio (a los pacientes les cuesta acostumbrarse a que por donde pasa una persona, no siempre pasa un caballo).
- **Técnicas de cepillado y normas básicas de higiene y cuidado del caballo**, así como aprender a detectar enfermedades o daños comunes en el caballo.
 - o Este ejercicio aporta: aspectos positivos al **área emocional: cepillar relaja tensiones, libera angustia e inseguridad y aumenta la comunicación emocional entre caballo y jinete**.
 - o Además, es una actividad que fomenta la **responsabilidad y la organización** (el cepillado implica seguir un orden).
- Un ejemplo de ejercicio propio de la **terapia de grupo** consiste en pedir a los miembros del grupo que se agrupen por parejas, con alguien con el/la que se sientan seguros y en la que confíen. Después uno de los miembros de la pareja será **el guía** y el otro **el guiado**. **Taparemos los ojos del guiado y le daremos un caballo**. El ejercicio consiste en que el guía debe guiar a su compañero “ciego”, que además lleva al caballo del diestro, a través de una serie de obstáculos que variaran en función de la destreza y confianza del grupo.

Es un modelo de **ejercicio sociointegrativo** que aporta:

- o Refuerza la capacidad de expresión y la responsabilidad.
- o Mejora la **autoestima** y la **confianza** en el prójimo.
- o Los pacientes aprenden a **valorar** además la importancia de la **seguridad** y el **cuidado propio y de los demás**.

Una vez los pacientes adquieren cierta soltura con los caballos desde abajo, podemos dar el paso de **subirles a caballo** y empezar a practicar ejercicios donde se trabaja el **desarrollo psicomotor**, produciendo una mejora física en cuanto a: **equilibrio, agilidad, capacidad y destreza**.

Ejemplos de ejercicios:

- **Aprender a guiar al caballo** a lo largo de la pista y más adelante, **a través de obstáculos** (conos, barras en el suelo, etc...). Valoramos además la **capacidad espacial** de nuestros pacientes
- **Volteo**: el especialista ecuestre guía al caballo pie a tierra y el psicólogo propone al paciente una serie de ejercicios de **agilidad y equilibrio** tipo: montar sin los pies en los estribos, con los brazos en cruz, etc...que además trabajar a favor de la **autoestima** y la seguridad en uno mismo.

Artículo de Agencia EFE a cerca Equidae

(Publicado en periódicos de ámbito nacional)

[X](#)
[«](#)
[»](#)
[Fin](#) ▼ Documento Nº 1
 Sugerencias Automáticas: [Biografías](#) [Docs/Ent](#)
[24Horas](#) [Noticias](#) [Regionales](#)

de 1, de la base efedata

[XML](#)

05.12.2010 10:36 utc SOCIEDAD

EQUINOTERAPIA-CÁNCER (Previsión)

Un proyecto pionero en España aplica la equinoterapia en enfermos oncológicos

Madrid, 5 dic (EFE).- Un proyecto pionero en España, denominado Equidae, emplea la equinoterapia para mejorar la calidad de vida de aquellas personas, tanto los pacientes como sus familiares, que han pasado por la experiencia de un cáncer y buscan recuperar su vida cotidiana.

Las bases de este programa, que se desarrolla en la localidad madrileña de San Agustín de Guadalix, han sido diseñadas por un comité técnico multidisciplinar formado por psicólogos, psico-oncólogos, profesionales de la salud y técnicos especialistas en etología equina.

La psicóloga clínica Ana Preysler ha apuntado, en declaraciones a Efe, que la relación que establecen los caballos con los pacientes y sus familiares es "asombrosa", como lo es la capacidad de estos animales para estimular la comunicación de emociones, "tan rica y compleja, y muchas veces rota por la experiencia brutal de sufrir un cáncer".

Su hermana Maite Preysler, especialista en etología equina, ha agregado que los caballos son "cuidadosamente" seleccionados para este programa. "Lo forman animales muy receptivos y sensibles a las reacciones de las personas; auténticos maestros canalizadores de emociones, ya sean buenas o malas, y eficaces

rehabilitadores de habilidades perdidas tanto físicas como psíquicas", ha relatado.

La experiencia de un tumor oncológico es diferente y exclusiva para cada persona e igualmente lo son los miedos y las dificultades emocionales que tenga y es, en este punto, "dónde el contacto con el caballo, mediante la equinoterapia, logra unos beneficios sorprendentes", según las expertas.

El caballo actúa como "co-terapeuta" mediante la transmisión del calor corporal de su cuerpo al jinete que, una vez ejercitado, puede llegar a alcanzar unos cerca de 40 grados. "Podemos beneficiarnos de él como fuente calorífica que nos ayuda a relajar y distender la musculatura excesivamente rígida", ha señalado la psicóloga. El equino transmite a través de su dorso de 90 a 110 impulsos rítmicos al cuerpo del jinete, que estimulan reacciones de equilibrio y producen una agradable sensación por su efecto mecedora.

Desde el momento en que el paciente entra en contacto con el caballo se comienza a establecer entre ambos una "exclusiva relación de confianza que resulta imprescindible en el trato con un animal tan sensible y huidizo", según la doctora. Durante las sesiones, en opinión de Ana Preysler, el caballo se convierte en un compañero ideal, con el que no hay lugar para la ambigüedad o el engaño. "Siempre está disponible y receptivo a nuestra atención y nuestros cuidados. Y lo más importante: nos acepta como somos, sin juzgarnos", ha comentado. Maite Preysler ha explicado que, desde el primer momento, hacen ver a los pacientes que el caballo, pese a su tamaño y fortaleza, es "vulnerable y depende de nuestros cuidados".

El paciente o ex paciente se encuentra invadido por sentimientos contradictorios - miedo a la recidiva y alivio, euforia y cansancio emocional-, todo ellos acompañados de una represión muy fuerte y continuada de emociones que con la equinoterapia suelen liberarse.

Además, puede ayudar a superar las crisis inherentes a esta enfermedad y "recuperar la ilusión por la vida, experimentando situaciones placenteras como estar a lomos de un caballo".

Por otro lado, disminuye el aislamiento social, en parte impuesto por la larga duración del tratamiento pero en algunos casos también elegido por una pérdida de autoestima, alteración de las habilidades sociales y por el miedo al rechazo. "Durante el tiempo de cada sesión, nuestros pacientes se ven obligados a olvidar por un rato sus miedos y preocupaciones, y a centrarse y disfrutar de la naturaleza y el contacto con los caballos" ha escrito la especialista en etología equina

Se trata, en definitiva, de enseñarles a "vivir el presente", a pensar en el aquí y el ahora, estableciendo comparaciones con el comportamiento equino. "A los caballos sólo les preocupa el presente, lo inmediato, no piensan en lo que vendrá después ya que no saben que va a ocurrir, no anticipan", ha matizado. Durante el transcurso de toda la terapia, se llevan a cabo diferentes tipos de ejercicios, a lomos del caballo o pie a tierra, dependiendo de los objetivos que se pretendan trabajar cada día.

EFE

ad/pz

ad/pz:Firma Madrid:Origen 677:NumPalabras U:Prioridad NA7027:Clave (nat):Destinos (SOC:SOCIEDAD-SALUD,SALUD):Tesauro (07001004):lptcsrc

« » × Inicio ▲