

## **Текст для аудирования**

Los caballos han acompañado el desarrollo de la humanidad de diversas formas y desde la antigüedad. Actualmente siguen siendo compañía y aportan a la realización de diversas tareas, incluyendo actividades en el área de la salud.

Así, el montar a caballo tiene un impacto positivo en las personas, tanto a nivel de Salud mental como de Salud física. Se ha demostrado de manera científica que a nivel físico la hipoterapia mejora el equilibrio y la movilidad de las personas. También tiene efectos fisiológicos beneficiosos como el incremento de la capacidad de percibir estímulos. A nivel psíquico hay una estimulación de la concentración y la atención. Además, genera una mejora en la autoestima y el incremento de la seguridad en uno mismo. Por todo lo anterior, se suma la mejora en la comunicación y expresión de las personas.

La hipoterapia es una modalidad de rehabilitación basada en el movimiento del caballo y en su temperatura corporal. Su desarrollo empezó en la década de los 50, en Europa, siendo el objetivo tratar las secuelas de la poliomielitis. Sin embargo, ya en la Antigua Grecia los sabios recomendaban a las personas con enfermedades crónicas o incurables que practicasen equitación, con el fin de mejorar el estado de ánimo.

Las primeras investigaciones para demostrar el valor terapéutico de la equitación, se fijan en 1875. Fue cuando uno de los neurólogos franceses descubrió que un caballo en acción, mejoraba el equilibrio, el movimiento articular y el control muscular de sus pacientes. Sus experiencias, le convencieron de que montar a caballo, mejoraba el estado de ánimo y que era particularmente beneficioso para los parapléjicos y pacientes con otros trastornos neurológicos. Tal y como la conocemos hoy, la equinoterapia fue introducida en los Estados Unidos y Canadá hacia el año 1900. En 1969 se creó el primer centro especializado en terapia ecuestre y ese mismo año nació la Asociación encargada de coordinar y reconocer oficialmente estas terapias.

¿Por qué se utiliza el caballo para realizar estas terapias? El caballo es un animal dulce, tranquilo, adaptado y aceptado socialmente y con la capacidad de transportar. El hecho de ser de grandes dimensiones hace que debas confiar a la vez que tienes contacto directo con él. Se considera que esta terapia es capaz de conseguir nuevos estímulos complementarios a los logrados con tratamientos tradicionales. Un caballo al paso, transmite al jinete 110 impulsos por minuto, en una serie de oscilaciones tridimensionales como son avance y retroceso, elevación, descenso, desplazamiento y rotación.

El caballo es además un gran igualador que permite que los discapacitados puedan competir con personas sanas. Se sabe que el hecho físico de montar a caballo, rompe con el aislamiento del enfermo y lo pone en igualdad de condiciones con el jinete no disminuido. Los usuarios de los centros de hipoterapia acuden a las clases de equitación una vez a la semana, y la sesión individual oscila entre los 20-30 minutos. El caballo que ayuda a los profesionales en su tarea debe ser no demasiado joven, entre 5 y 20 años, aunque su rango ideal sería entre 8 y 16 años. Preferiblemente, no debe sobrepasar los 1,60 metros de altura de grupa. Debe contar con experiencia y con un temperamento amable y noble que garantice la seguridad del jinete. El caballo debe ser a prueba de espanto e indiferente hacia los objetos que se mueven en su cercanía o la gente que les toca.