



**álvarez**  
deporte y tiempo libre

## **BOLETÍN MENSUAL**

### **Boletín número 155. Febrero 2014**

#### **1.- Artículo del mes:**

**CAÍDAS: CÓMO EVITAR LESIONES**

#### **2.- Producto recomendado:**

**BOTAS AIGLE START DE CAUCHO- ¡Forradas e impermeables!**

#### **3.- El Rincón del cuidador**

- CLAVES SOBRE LA DESPARASITACIÓN
- PLAN DE DESPARASITACIÓN PARA CABALLOS JÓVENES Y POTROS

#### **4.- Razas:**

- **Ficha nº 309: CABALLO DE PURA RAZA GALLEGA**
- **Ficha nº 310: IRISH DRAUGHT**

## 1.- ARTÍCULO DEL MES: CAÍDAS: CÓMO EVITAR LESIONES

**S**olemos asociar una caída con la etapa inicial de formación de un jinete, sin embargo por mucha experiencia que tenga montando a caballo lo cierto que es ningún jinete está libre de sufrir una caída de su caballo.

¿Es posible evitar una caída? La respuesta es impredecible pues en ocasiones podrá ser evitada mientras que en otros casos la caída es inevitable. Para estos casos, es conveniente tener unas nociones básicas sobre cómo caer para evitar en la medida de lo posible una lesión que podría ser de cierta gravedad.

Además de tener claros algunos conceptos sobre cómo caer también es importante contar con el equipo de protección adecuado. En este artículo repasaremos las claves sobre estos dos aspectos y hablaremos más a fondo sobre las caídas.



### NO CAE MEJOR QUIEN MONTA MEJOR

La seguridad en equitación va mucho más allá de ponerse un casco o un chaleco, hay quien sostiene incluso que la formación para aprender a caer del caballo debería formar parte del proceso de formación habitual de un jinete.

La realidad es que no importa la edad, la condición física ni tampoco la experiencia previa a la hora de montar a caballo, por muy bien que sepa montar puede no tener ninguna experiencia afrontando una caída. Y la inexperiencia siempre es mala compañera.

En este sentido es muy importante el control que cada uno tiene ante su propio miedo. El miedo suele paralizarnos en una caída por lo que puede ser una buena idea realizar algún curso específico de caídas con el que mejorará sus reflejos y adquiera las destrezas necesarias para afrontar una situación de este tipo. La mayoría de personas que pasa por un entrenamiento de este tipo aseguran sentirse mucho más segura encima de su caballo.

### RIESGOS A EVITAR

Aunque las consecuencias de una caída no se pueden conocer de antemano, debemos ser conscientes de que toda caída entraña dos graves peligros:

- **Caer mal:** está demostrado que la gran mayoría de las caídas graves se producen a aires lentos ¿por qué entonces revisten gravedad?, muy sencillo, la razón más común se encuentra en el hecho de que el jinete permanezca trabado con el caballo, lo que supone que “cae mal”.

- **Ser alcanzado por el caballo:** aunque normalmente el caballo hará todo lo posible por evitarlo, en ocasiones le resulta inevitable pisar al jinete. Otras veces, no somos pisados por nuestro caballo pero sí por el que viene detrás, que no dispone de tiempo de reacción.

Por eso resulta tan importante que si usted se cae, no se mueva del suelo, al hacerlo estará “despistando” al animal y aumentando notablemente la probabilidad de ser alcanzado.



### CÓMO CAER

Si nuestra posición sobre el caballo es la adecuada y estamos concentrados en nuestra montura, podemos llegar a tener la absoluta certeza de que se va a producir una caída antes de que ésta se produzca. Así, si nos encontramos ante una caída “inevitable”, conviene que tengamos bien claros los pasos que debemos dar:

1.- **Soltar los estribos,** dejando los pies sueltos. Esto es fundamental para evitar que los pies se queden atrapados, lo que podría suponer que, en caso de que el caballo siguiera galopando, nos arrastrara con él.

2.- **Soltar las riendas.** Igualmente importante por dos motivos: no provocar movimientos bruscos en el caballo y evitar que las manos se enreden.

3.- **Inclinar el tronco hacia la cruz del caballo.** Debemos intentar “normalizar” la bajada del caballo, intentando que sea lo más parecida posible a como la haríamos en caso de que se tratara de una situación normal. Inclinar el cuerpo nos permite el uso del cuerpo del caballo como resorte, dándonos empuje para que el jinete caiga de forma correcta.

Es importante intentar coger el suficiente impulso para caer lo más lejos posible del caballo y evitar así los más que posibles (y dolorosos) pisotones.

En caso de que caigamos hacia uno de los laterales del caballo, deberemos intentar hacerlo siempre de pie (aunque después y por pura inercia acabemos cayendo al suelo).

Si la caída se produce por encima de la cabeza del caballo (sin duda la caída más peligrosa), deberemos procurar agrupar el cuerpo para rodar lejos del ejemplar al caer. De esta forma reducimos la gravedad del primer impacto, provocando una caída más gradual.

Este tipo de caídas suelen producirse en la práctica del salto.

Como decíamos, no le vamos a pedir que practique las caídas..., pero tal vez sí que practique la salida del caballo soltando los estribos y las riendas. Es importante que tengamos controladas las sensaciones que podemos experimentar y las posibles reacciones, al tiempo que esta práctica nos ayudará a determinar la cantidad de empuje que necesitamos para saltar del caballo.

Recuerde que ensayar caídas debe formar parte de la formación ecuestre del jinete, por eso no está de más que consulte con su profesor.



## TRAS LA CAÍDA

Caer del caballo supone, como mínimo, llevarnos un buen susto... pero es importante que sepamos reaccionar correctamente y no nos dejemos llevar por los nervios.

Una vez en el suelo, es el momento de evaluar la situación y hacer un primer análisis de “daños”.

A pesar del nerviosismo, deberemos intentar controlar nuestra respiración (que sin duda estará agitada por el estrés vivido), para lo cual deberemos inspirar u expirar profundamente con la boca abierta. De esta forma conseguiremos bajar el ritmo cardíaco.

Después procederemos a realizar movimientos lentos de cada zona de nuestro cuerpo, para intentar detectar alguna posible lesión.

Realizaremos la incorporación también de forma lenta, comprobando que no nos mareamos (por supuesto, siempre será mejor esperar a que alguien nos ayude a levantarnos, pero si esto no es posible, intentaremos mantener la sangre fría y ponernos en pie poco a poco)

Por supuesto, las cosas cambian mucho en función del lugar y condiciones en las que se produzca la caída.

Todo lo comentado resulta válido si nos encontramos en un lugar “seguro”, sin posibilidad de que otros caballos vayan a pasar por donde nos encontramos, pero si estamos paseando con más caballos, en una competición o en cualquier otro lugar donde al caer tengamos la mínima posibilidad de ser pisados por otro caballo o provocar otro accidente de más graves consecuencias, deberemos reaccionar de forma distinta y proceder cuanto antes a dejar libre el paso.

Una vez nos encontremos en un lugar más seguro, procederemos a realizar una evaluación de la situación.

De cualquiera manera, conviene que caminemos un poco antes de volver a montar en el caballo, para evitar que nuestros músculos se agarroten. Además es fundamental que no montemos si estamos aún muy nerviosos, puesto que el caballo notará ese estado de excitación y podemos provocar en el animal más nerviosismo y con ello, aumentaremos la probabilidad de una nueva caída.

## EL EQUIPO DE SEGURIDAD

Debemos destacar que usar un equipo adecuado de seguridad puede ser la diferencia entre un simple susto y un accidente grave. Por ello siempre que monte a caballo le recomendamos que lo haga previsto de:

– **Casco:** a estas alturas, no deberíamos de hablar ya de la necesidad de usar el casco. De hecho su uso es simplemente obligatorio en todos los centros ecuestres. No sólo se trata de proteger la cabeza de un posible impacto tras una caída, sino que puede sernos de gran ayuda en cualquier paseo como protección ante ramas o troncos que no resulte posible sortear a tiempo...

– **Chaleco protector:** aunque su uso no es obligatorio (aunque en muchos lugares se obliga a los niños que reciben clase a utilizarlo) sí es, por supuesto, muy recomendable. Con él protegeremos nuestro tronco en caso de caída, evitando así lesiones que pueden ser ciertamente graves.



Sin duda tiene el efecto negativo de que se trata de una pieza rígida y como tal, produce rigidez en el tronco del jinete y, para muchos, dificulta enormemente una postura correcta sobre el caballo.

– **Ropa:** el vestuario del jinete debe ser siempre el adecuado puesto que, aunque no influya de manera directa a la hora de evitar un accidente, siempre puede minimizar sus consecuencias.

Así, evitaremos siempre montar con pantalones cortos o con ropa que nos quede demasiado holgada (lo que puede acabar provocando incómodas y dolorosas rozaduras).

Igualmente importante es que el calzado que llevemos sea el adecuado, puesto que unos zapatos abiertos o blandos no nos permitirán un correcto control del caballo en caso de que éste sea necesario. Tenga presente que unas prendas inadecuadas o incómodas pueden conllevar que el jinete adopte malas posturas que pueden ser el origen de un accidente.



## CONSEJOS DE SEGURIDAD

Por último recogemos algunos consejos que pueden ser de utilidad:

- Si está tratando de caer de pie recuerde que ante un desequilibrio siempre es mejor caer hacia atrás que hacia delante.
- Procure no salir a montar sólo, siempre es más seguro ir acompañado. En la medida de lo posible evite también montar de noche si no hay visibilidad suficiente.
- Antes de salir a caballo verifique el pronóstico del tiempo. No se exponga innecesariamente a tormentas, lluvias o situaciones de baja visibilidad que pueden aumentar los riesgos de caída.
- Lleve el teléfono móvil cargado y encima de su cuerpo. Si por cualquier motivo al caer queda distanciado de su caballo o no puede seguir será necesario pedir ayuda.
- Con la edad nuestro cuerpo se vuelve menos flexible, para ayudarnos a rodar al caer esta cualidad es imprescindible. Trabaje esta cualidad de forma regular le ayudará a reducir el riesgo de lesión.
- Entrene a su caballo para permanecer de pie cuando usted se caiga. Esto puede reducir el riesgo de ser pisado o arrastrado y evitará también que el caballo escape si usted se cae.
- Siempre use casco y chaleco protector.
- Realice un curso de formación en caídas. Siempre es positiva la experiencia.
- Recuerde: " El mejor jinete es el que después de caer a tierra, vuelve a montar "

## **2.- PRODUCTO RECOMENDADO: BOTAS AIGLE START DE CAUCHO- ¡Forradas e impermeables!**

Excepcionales botas de caucho forradas e impermeables.  
Disponible en diferentes anchos de caña.

Color: negro.

**Tallas:** de la 36 a la 45.

### **Talla pantorrilla:**

#### **Número 36:**

S: Contorno: 31 cm; Altura: 37 cm.

M: Contorno: 33,5 cm; Altura: 39,5 cm.

XL: Contorno: 35,5 cm; Altura: 41 cm.

#### **Número 37:**

M: Contorno: 34 cm; Altura: 40 cm.

XL: Contorno: 36 cm; Altura: 41,5 cm.

XXL: Contorno: 37 cm; Altura: 41,5 cm.

#### **Número 38:**

M: Contorno: 34,5 cm; Altura: 40,5 cm.

XL: Contorno: 36,5 cm; Altura: 42 cm.

XXL: Contorno: 37,5 cm; Altura: 42 cm.

#### **Número 39:**

M: Contorno: 35 cm; Altura: 41 cm.

L: Contorno: 35,5 cm; Altura: 42,5 cm.

XL: Contorno: 37 cm; Altura: 43,5 cm.

XXL: Contorno: 38 cm; Altura: 42,5 cm.

#### **Número 40:**

M: Contorno: 35,5 cm; Altura: 41,5 cm.

L: Contorno: 36 cm; Altura: 43 cm.

XL: Contorno: 37,5 cm; Altura: 44 cm.

XXL: Contorno: 38,5 cm; Altura: 43 cm.

#### **Número 41:**

L: Contorno: 36,5 cm; Altura: 43,5 cm.

XL: Contorno: 38 cm; Altura: 44,5 cm.

XXL: Contorno: 39 cm; Altura: 44,5 cm.

#### **Número 42:**

L: Contorno: 37 cm; Altura: 44 cm.

XL: Contorno: 38,5 cm; Altura: 45 cm.

XXL: Contorno: 39,5 cm; Altura: 45 cm.

#### **Número 43:**

L: Contorno: 37,5 cm; Altura: 44,5 cm.

XL: Contorno: 39 cm; Altura: 45,5 cm.

XXL: Contorno: 40 cm; Altura: 45,5 cm.

#### **Número 44:**

L: Contorno: 38 cm; Altura: 45 cm.

XL: Contorno: 39,5 cm; Altura: 46 cm.

XXL: Contorno: 40,5 cm; Altura: 46 cm.

#### **Número 45:**

XXL: Contorno: 41 cm; Altura: 46,5 cm.



**EN ALVAREZ POR SÓLO 58,90 euros.**  
**[VER EN TIENDA ON-LINE](#)**

### 3.- EL RINCÓN DEL CUIDADOR

#### CLAVES SOBRE LA DESPARASITACIÓN

Los parásitos son tan resistentes que asustan. Actualmente ya no sirven las habituales dosis de química de forma trimestral. Cada vez un mayor número de parásitos sobreviven a estos tratamientos debido a que se actúa de manera incorrecta o demasiadas veces creando resistencias.

Las mejores armas que tenemos a nuestra disposición para luchar frente a los parásitos son una higiene meticulosa en el pasto y un buen tratamiento selectivo de desparasitación. A continuación le damos algunas claves:

- **Una buena higiene del pasto:** Una buena higiene del pasto sirve para proteger a los caballos de fuertes infecciones parasitarias. Cómo mínimo se debe realizar una limpieza semanal de heces en el pasto. Con tiempo seco este intervalo es suficiente pero si tenemos temperaturas de entre 10 y 20 grados o con tiempo lluvioso sería conveniente una limpieza cada dos días. Sin duda el esfuerzo merecerá la pena pues nos ahorraremos muchos problemas con parásitos.
- **Tratamiento selectivo de desparasitación:** La terapia selectiva es la única posibilidad de frenar el aumento de los parásitos resistentes. Lo ideal sería desparasitar sólo cuando sea necesario y poner los tratamientos a prueba para ver cuáles son los que realmente funcionan. Una vez detectamos lo que funciona es conveniente no cambiar de medicamento. Cada desparasitación sin prueba de eficiencia aumenta el riesgo de convertir a los parásitos en resistentes.

#### PLAN DE DESPARASITACIÓN PARA CABALLOS JÓVENES Y POTROS

Los caballos jóvenes y potros tienen un riesgo mayor frente a los parásitos. No se debería soltar el caballo al pasto hasta que no se tenga prueba del laboratorio de que no segrega ascáridos resistentes. Es altamente recomendable desparasitar a los caballos jóvenes solamente con medicamentos de probada eficacia y siempre bajo la supervisión del veterinario. A continuación le proponemos un plan de actuación:

- **POTRO (PRIMER AÑO)**
  - Estrongiloidiasis en las primeras semanas (Si aparece diarrea). Desparasitar con Fenbendazol 50 mg/kg peso del cuerpo.
  - En las primeras semanas de vida los potros sólo peligrarían por una infección de *parascaris equorum*. Los estrongilidos pequeños aparecen no antes de la segunda parte de la temporada de pasto y también en otoño.
  - Así pues, primera desparasitación a las 8-9 semanas de vida y después cada 8-9 semanas (máximo tres veces hasta el otoño) Comente el tratamiento con su veterinario. Los tratamientos más reducidos de desparasitación promueven el desarrollo de resistencias y por eso deben ser evitados.
- **EN OTOÑO**
  - Después de la vuelta al establo: Desparasitación determinada si aparecen ascáridos y/o *Gasterophilus intestinalis* en la cabaña.
- **CABALLOS DE UN AÑO HASTA 3 AÑOS**
  - Seguir el mismo plan que con los potros a partir de la primera desparasitación, si hay infección de *parascaris equum*.
  - A partir de los tres años cambio a la desparasitación selectiva.

## **4.- RAZAS**

Conozca dos nuevas razas de caballos.  
Porque conocerlos es amarlos.

- **FICHA 309:** CABALLO DE PURA RAZA GALLEGA
- **FICHA 310:** IRISH DRAUGHT

## FICHA 309:

# CABALLO DE PURA RAZA GALLEGA

**ORIGEN:** El caballo de pura raza gallego es un subtipo de raza de caballos *Equus caballus* de pequeño tamaño reconocida como la única raza equina autóctona de Galicia.

La teoría más aceptada sobre el origen del caballo gallego de pura raza sostiene que fueron los pueblos celtas llegados al norte de la península Ibérica hacia el siglo VII a. C. y siglo VI a. C. quienes introdujeron un espécimen, de cabeza pequeña y orejas cortas, grupa fuerte, y pelo basto de color oscuro.

El caballo de monte gallego se distribuye en un hábitat que cubre las áreas montañosas de Galicia, en el noroeste de la península Ibérica, concentrándose particularmente en áreas de las provincias de Pontevedra y de Lugo. Viven en áreas de amplias sierras y montes, de escasa población arbórea pero abundante vegetación arbustiva y con escasa densidad demográfica.

A finales del siglo XX se encontraba en peligro de extinción. Pero gracias a un programa para procurar su recuperación y preservación se consiguió elevar su población a casi 1300 ejemplares.



### APTITUDES MÁS DESTACABLES:

En general, su aspecto físico le define como un caballo fuerte, robusto y pequeño, adaptado a las montañas del Macizo Galaico. Pese a vivir tradicionalmente en régimen de libertad en las áreas montañosas del relieve gallego, principalmente en grupos o manadas, el caballo gallego fue explotado por la actividad humana en la antigüedad como animal de combate, y posteriormente destinado a la montura y las labores rurales.

En la práctica de la equitación se destaca su aptitud para cualquier modalidad, de competición como de ocio, para paseos y rutas de turismo ecuestre, para pruebas de salto de obstáculos en categoría "pony", horseball, enganche ligero, doma clásica, concurso completo y andadura gallega.

### CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- Altura de la cruz entre 120 y 140 cm
- Cabeza de frente ancha y plana.
- Ojos expresivos y labios gruesos.
- Pecho amplio y profundo.
- Extremidades finas, cortas y fuertes.
- Cascos pequeños y fuertes.
- Capa castaña o negra y no son admitidos como caballos de esta raza todos aquellos que tengan otros colores diferentes.

### CARÁCTER:

Los caballos de pura raza gallega son descritos como animales de temperamento dócil cuando se cría en condiciones de semilibertad o en establo. De hecho su temperamento es apuntado como una cualidad para los centros de hipoterapia o de equitación terapéutica.

## FICHA 310:

# IRISH DRAUGHT

**ORIGEN:** El caballo Irish Draught (caballo de tiro irlandés) desciende de los caballos Irish Hobby, una raza de caballos pequeños con muchas similitudes con los primitivos Garranos y Sorraia del norte de España y Portugal.

Estos caballos se cruzaron con los caballos de guerra llegados durante las invasiones normandas.

Además de uso agrícola esta raza se utilizó durante el Siglo XIX y XX como caballos para la caza y también como caballos de guerra durante las grandes guerras europeas del Siglo XX.

En 1976, un pequeño grupo de criadores irlandeses se unieron para formar la Irish Draught Horse Society de Irlanda y preservar la raza.



### APTITUDES MÁS DESTACABLES:

El Irish Draught es una raza que se desarrolló principalmente para uso agrícola pero hoy en día son especialmente populares para cruzar con pura sangre y warm bloods produciendo los famosos Sport Horses irlandeses que sobresalen al más alto nivel en competiciones de concurso completo y salto de obstáculos.

Actualmente se exportan a todo el mundo como animal de base para cruzar con otras razas y producir caballos de competición.

### CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- Los caballos miden entre 160-170 cm a la cruz
- Cabeza recta.
- Cuello largo y arqueado.
- Pecho profundo.
- Patas largas con pelaje muy corto.
- Cascos grandes y redondos.
- Huesos fuertes.
- Muslos bien musculados y corvejones sólidos.
- Cepas: color Alazán, Bayo, Blanco, Castaño, Castaño Gris, Champán, Cremello, Grullo, Isabelo, Moro, Negro, Palomino, Perlino y Ruano.

### CARÁCTER:

El caballo Irish Draught es un caballo dócil pero fuerte. Tiene una naturaleza inteligente y amable y se caracteriza por su docilidad y su buen sentido. Debido a su buen temperamento es una raza que habitualmente utiliza la policía montada de Gran Bretaña e Irlanda.