



Montar a caballo



La hípica es una actividad deportiva que se practica en diferentes ámbitos: domésticos, lúdicos, deportivos y también con fines terapéuticos. Esta actividad está muy arraigada en España, sobre todo en determinadas zonas de nuestra geografía.

Las prácticas ecuestres fomentan en los jóvenes la responsabilidad y el respeto por los animales.

El riesgo de accidente cuando se monta a caballo es similar al de otras actividades deportivas de riesgo, pero la gravedad de la lesión puede ser mayor.

La equitación es el único deporte en el que uno de los miembros del equipo no es humano. Algunas características de los caballos les hacen potencialmente lesivos: el peso (450-500 kg), la altura (el jinete monta 2 metros por encima del suelo), la velocidad que alcanza (por encima de los 60 km/h) o la fuerza que puede llegar a generar con una coxa. Así mismo, el animal tiene su propio temperamento que le puede hacer cambiar de dirección y acelerar o parar en segundos, generando fuerzas centrífugas e inercias imprevisibles.

La mayoría (60-65%) de las lesiones graves se producen cuando el jinete cae del caballo. A menudo es además arrastrado o aplastado por el mismo. No obstante, más de un tercio de los accidentes ocurren cuando el jinete no está montado, sino realizando labores como cepillar o alimentar al caballo o, simplemente, estando lo suficientemente cerca como para recibir una patada o un mordisco. El jinete no tiene sensación de peligro y no cree necesario llevar los sistemas protectores.

La mayoría de las lesiones relacionadas con el caballo son contusiones, abrasiones y fracturas. La cabeza y el cuello son las partes del cuerpo afectadas con más frecuencia, seguidas por las extremidades. Son más habituales en niñas y entre los 10 y los 13 años. Las lesiones intracraneales son la principal causa de muerte en los niños.

La escasa utilización de los métodos de protección que se ha observado en los estudios hace evidente la necesidad de mejorar las medidas de seguridad durante la práctica de cualquier actividad relacionada con el caballo, y no solo durante la monta de los mismos.

El uso de los **cascos protectores** reduce la gravedad de las lesiones y sus secuelas, no solo en las caídas sino también tras una patada.

La utilización de un **calzado adecuado** (botas de caña alta o zapatos con tacón bajo que cubran completamente los tobillos) disminuye la gravedad de las lesiones de tibia y evitan deslizarse del estribo y ser arrastrado tras el caballo.

Es aconsejable el uso de **chalecos protectores** para disminuir el riesgo de lesiones espinales y costales secundarias a caídas o a patadas del caballo.

Se recomienda también el uso de de seguridad para prevenir las lesiones por arrastre. Consisten en unos estribos de hierro con una banda lateral de goma que permite liberarse en el momento de la caída y evita ser arrastrado.

Recomendaciones del Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones no Intencionadas en la Infancia

1. Poner en conocimiento de los profesionales, padres y los propios niños la frecuencia y gravedad de las lesiones relacionadas con el caballo.
2. La medida individual más importante capaz de reducir la gravedad de las lesiones es la utilización de los cascos homologados según los estándares UNE-EN 1384:2013 (BOE-a-2013-7561, 06/06/2013).
Utilizando siempre adecuadamente las medidas de sujeción del mismo.
3. Los jinetes deberían llevar siempre atuendo adecuado con calzado, botas o zapatos bien cubiertos.
4. Utilización de “estribos de seguridad”.
5. Los chalecos protectores deberían llevarse también para disminuir el riesgo de lesiones espinales y torácicas.
6. En los niños menores de 6 años siempre debe realizarse la equitación bajo la supervisión de adultos y en los mayores hasta que adquieran tanto el equilibrio como las habilidades suficientes para controlar el caballo.
7. Se debería desaconsejar la competición a los menores de 8 años.
8. Asegurarse de que la actividad se realiza con los caballos adecuados, según el tamaño y el nivel del niño.
9. La práctica se debe realizar siempre en condiciones óptimas físicas y mentales, ya que, como todo deporte de riesgo, precisa por parte del jinete equilibrio, agilidad, agudeza mental y una adecuada condición física.
Se debe prohibir el consumo de alcohol.
10. Informar a los niños de que colocarse enfrente del caballo o detrás de él es peligroso, por el riesgo de recibir una mordedura o una cox.

Artículo publicado el 19-12-2014, revisado por última vez el 7-12-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/montar-caballo>