



PERCEPCIONES ACERCA DE LOS BENEFICIOS DE LA EQUINOTERAPIA PARA PRESERVAR LA INTEGRIDAD PSICOFÍSICA DE ADULTOS MAYORES

PERCEPTIONS ABOUT THE POTENTIAL BENEFITS OF EQUINE THERAPY AS A MEANS TO PRESERVE THE PSYCHO-PHYSICAL INTEGRITY OF SENIOR CITIZENS.

Verónica Velo R¹

RESUMEN

El siguiente trabajo incursiona en la aplicación de los fundamentos y práctica de la equinoterapia² en adultos mayores (de 55 años de edad en adelante).

Se procede a una revista de la literatura académica internacional en lo concerniente al bienestar de los adultos mayores para poder establecer el estado actual de la discusión y verificar si la equinoterapia podría resultar una respuesta aceptable y útil para resolver los problemas citados por los autores al respecto.

A fin de poder contrastar las visiones globales de los letrados con la realidad local, se efectuó una pequeña encuesta complementaria a adultos mayores que practican actividad física regularmente, tendiente a verificar si los patrones predichos por la literatura se concretaban en las opiniones populares de las personas interesadas.

¹ Doctora (PhD) en Comportamiento Organizacional de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Lausana (Suiza). Docente Investigadora del Centro de Formación Universitaria para las Disciplinas Equestres La JV. Llavallol 2738 piso 3 depto. A – 1417 C.A.B.A. – Argentina. veronica@veronicavelo.com. Tel.: +54.11.15.3251.8440 ó +54.11.4503-9317.

² En el marco de este artículo se seguirá la recomendación de AAAEPAD (Asociación Argentina de Actividades Equestres Para Discapacitados), según la cual se pueden utilizar indistintamente los términos “equinoterapia” e “hipoterapia”. AAAEPAD sostiene igualmente que la equitación es terapéutica per-se y sirve como elemento mejorador del estado psicofísico de todas las personas que la practican.



Se concluye que la equinoterapia es una herramienta potencialmente benéfica para promover y asegurar el bienestar psicofísico de los adultos mayores, pero que lamentablemente no se encuentra lo suficientemente diseminada. Los adultos mayores no la conocen o no la relacionan como una de las disciplinas que podrían practicar y además por falta de recomendación médica frecuente, no existen grandes posibilidades para que las personas mayores que viven en zonas urbanas puedan trasladarse a entornos donde hay caballos ni acceder de manera económicamente plausible a la equinoterapia.

Palabras Clave:

Equinoterapia, tercera edad, integración social, salud de los mayores, terapias con caballos, medicina alternativa, geriatría, actividades para adultos mayores

ABSTRACT

The following piece drowns into the application of the main ideas and practices of Equine Therapy in senior citizens (55 years old and over).

We proceed by performing a literature review of the most updated papers in the field of elderly people's welfare to verify whether Equine Therapy could result in an acceptable and useful response to the most frequently quoted problems that persons approaching and having reached retirement age usually face.

In order to be able o contrast global views on the matter with the local reality, we managed to undertake a small complementary survey to verify whether the predicted patterns by the literature coincide with the popular opinions of the individuals concerned.

We have reached the conclusion that Equine Therapy is a potentially beneficial tool to promote and ensure the psycho-physical welfare of senior citizens. Nevertheless, it has not been sufficiently disseminated among this population yet and no initiatives have been undertaken to promote its popularity. One option to promote its use could be by making it easier for citizens from urban areas to gain access to fields where horses can be kept and the discipline can be practiced.

Key words

Equine therapy, senior citizens, diversity, elderly people health, therapies with horses, alternative medicine, geriatrics, activities for the elder.

Introducción

Los beneficios de la equinoterapia han sido debatidos en numerosas publicaciones (entre otras Gross Naschert 2006, Falke 2006, Pérez Álvarez et al. 2008..., pero su potencial para estimular la mejora y la preservación de la salud psicofísica de los adultos mayores aún no ha sido tratada con la profundidad que merece.

El objetivo de este trabajo consiste en indagar acerca de en qué medida la equinoterapia podría ayudar a tratar algunas de las principales fuentes de aflicción que son consideradas como típicas de la tercera y cuarta edad³ y también ver cuáles son las barreras sociales que han impedido el florecimiento y desarrollo de la equinoterapia como medio para afrontarlas hasta el presente.

Primeramente, se procederá a una revisión de la literatura en el tema, para situar al lector en el estado de la discusión en los círculos académicos al respecto. Seguidamente se presentarán los resultados de una encuesta realizada a adultos mayores que practican una actividad física de manera regular y gratuitamente en dos plazas de los barrios porteños de Devoto y Villa del Parque, como parte de la iniciativa de integración participativa en lo deportivo y cultural del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Finalmente, se contrastarán las respuestas obtenidas con el análisis de las lecturas, se procederá a la discusión y se presentará una conclusión con pistas para futuras monografías, papers, análisis y debates.

Estado actual de la Discusión

Varios estudios de relevancia se han llevado a cabo para investigar la calidad de vida actual de los adultos mayores, entre ellos cabe mencionar la denominada iniciativa “*Be Well, Age Well*”, encabezada por el Departamento de Psicología Clínica del Hospital Wythenshawe, el *Manchester Mental Health and Social Care Trust* y la Municipalidad de la ciudad de Manchester en el Reino Unido, que con el objetivo de mejorar el estado de ánimo y el bienestar de los adultos mayores realizó una intervención para aplicar terapias cognitivo-comportamentales en personas residentes en establecimientos geriátricos. Los resultados demostraron que el cuidado, la atención y la escucha,

³ Se indica que las personas entre 55 y 75 años pertenecen a la tercera edad y las de 76 en adelante a la cuarta edad. Esta clasificación deriva de los análisis de Juan Francisco Martín Ruiz, (2005) y su equipo de la Universidad de La Laguna en España, según quienes “La tasa de actividad inicia su caída espectacular en el intervalo de edad de 55-59, cuando es de 75,8% en los varones y de 38,4% en las mujeres, debido a las prejubilaciones e incapacidades laborales. En la mujer se pasa del climaterio propio de la edad intermedia a la menopausia, que se manifiesta en promedio a los 51 años, aunque puede oscilar entre los 42 y 58 años[27], lo que genera la pérdida definitiva de la fertilidad. Así, la menarquia y la menopausia significan hitos claves en el ciclo vital de la mujer, por lo cambios fisiológicos, sociológicos y psicológicos que entrañan (C. Larroy, 2004). Los bajos niveles de estrógenos en esta nueva etapa provocan además dos alteraciones relevantes para la salud: el primero, la pérdida de calcio en los huesos, con el riesgo de manifestación de la osteoporosis; el segundo, el aumento de grasa en las arterias (arterioesclerosis), factor elevado de riesgo de enfermedades coronarias[28]. Así, en torno a la mitad de las mujeres que llegan a la vejez padece osteoporosis y enfermedades coronarias.” El establecimiento de la cuarta edad deriva del mismo artículo, con una adaptación de algunos años a la realidad argentina, ya que por necesidad económica, las personas en Sudamérica tienden a trabajar durante más años que en España. La citación es la siguiente: “...a los 70 años casi todos los asalariados han salido del mercado de trabajo, al mismo tiempo que la salud se deteriora lentamente y la tasa de morbilidad es bastante elevada, incidiendo de un modo progresivo procesos patológicos degenerativos propios de la vejez, que privan cada vez más de la calidad de vida, cronificándose en unos casos y/o provocando la muerte.”



asociados con la propuesta de actividades físicas y recreativas era bienvenido y aceptado con entusiasmo por los participantes al curso y que su estado de ánimo y ganas de vivir se incrementaron notablemente con las acciones establecidas (Clark y Jackson, 2011).

En Birsbane, Australia, se realizaron *focus groups* con adultos mayores para establecer qué es lo que contribuye con su calidad de vida en residencias geriátricas. Los resultados demostraron que las fuentes principales de bienestar eran la sensación de autonomía, autocontrol y las buenas relaciones con el personal de la institución en la que residen (Edwards et al, 2003).

En Chile, el testeo de la herramienta desarrollada por la Organización Mundial de la Salud denominada WHOQOL-BREF, tendiente a medir los determinantes de la calidad de vida, fue aplicado en un grupo de personas mayores en Santiago. El uso del cuestionario confirmó que los principales factores que impactan el bienestar de los adultos entrevistados son: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno. (Espinoza et al. 2011)

En síntesis, los estudios universitarios realizados en búsqueda de factores que promuevan el bienestar de los adultos mayores de manera más efectiva, indican que para que los “viejos”⁴ se sientan bien lo primordial es: (1) **que se les preste atención** y (2) **que se sientan autónomos**. La equinoterapia necesariamente implica la existencia de estas dos cualidades para ser ejercida: por un lado, requiere que el caballo, los voluntarios y el terapeuta/instructor estén pendientes del jinete y durante todo el tiempo que dura la práctica por cuestiones de seguridad (**atención**) y por el otro el ejercicio de montar un equino proporciona más que ningún otra actividad existente la sensación de libertad, de poder y de autosuficiencia (**autonomía**). No hay muchas actividades que reúnan las condiciones aparentemente antagónicas, pero sin embargo requeridas por las personas mayores encuestadas: protección y libertad. Sin embargo, y a pesar de poseer tal cualidad tan apropiada y tan específica, hasta hoy la herramienta equinoterapia no ha sido propiamente utilizada con la población que nos incumbe.

No es de extrañar que los adultos mayores interrogados en Inglaterra y en Australia hayan destacado estas dos necesidades: atención y autonomía como básicas para su bienestar. Varios otros artículos señalan de hecho que la independencia de los mayores es crucial para la preservación de su dignidad y la prevención del abuso (Cox 2008, Seebohm et al. 2010, Fraser 2006, Lafferty et al 2013, Ariño-Blasco et al 2005, etc.). Incluso Miles (2009) incita a la formalización de los derechos de las personas mayores a su propia “personalización” a través de la constitución de la “Older People’s Advocacy Alliance” (alianza a favor de las personas mayores). Ejemplos de las consecuencias de la falta de personalización de los adultos mayores podrían ser las excusas que presentan a veces los familiares a cargo para no apoyarlos en sus decisiones de practicar deportes porque no quieren pasar tiempo acompañándolos o transportándolos hasta el sitio de práctica (“se puede lesionar”) o para disminuirlos en sus capacidades de decisión y así controlarlos (“no sabe lo que es mejor para él”).

⁴ “viejo” es la terminología utilizada por la Universidad de la Laguna en España para referirse a adultos mayores. Ver por ejemplo el artículo de Martín Ruiz (2005) citado en la lista de referencias.

Las principales consecuencias negativas de la falta de atención y/o autonomía son citadas por varios autores en el tema, por ejemplo Woolham et al. (2013) destacan en su estudio cuantitativo que la **soledad** es una importante fuente de angustias en personas pertenecientes a todos los estratos sociales que se encuentran transitando la tercera y cuarta edad. En algunos casos en los cuales la gestión de los establecimientos que alojan personas mayores es dudosa y causa tensiones en el personal, el sentimiento de desamparo generado en los residentes es aún más doloroso (Seddon et al 2013).

En casos más severos, la falta de atención y de cuidado pueden afectar gravemente la salud mental de los mayores, causando depresión (Dening & Milne, 2009), suicidio (Dennis, 2009), y malestar general que se refleja en dolores y enfermedades crónicas (Manthorpe & Iliffe 2008).

Con respecto a las respuestas o soluciones que se han practicado, propuesto, o al menos discutido ampliamente en la literatura para apalejar estos males, figuran por ejemplo las clases de canto (Hillman 2002), la participación político-social (Cotterill y Taylor 2001) y la práctica del Taichi (Scourfield 2006). Cabe destacar que ninguna de estas actividades sin embargo se ocupa tan directa y abiertamente de las preocupaciones manifestadas por los mayores (necesidad de atención y de autonomía) como la equinoterapia.

De hecho, indirectamente, los beneficios de la equinoterapia han sido validados por experiencias publicadas por varios autores, que bajo diversas denominaciones y tal vez sin saberlo, hacen referencia a los beneficios potenciales de la equinoterapia para las personas mayores. Por ejemplo, se ha debatido acerca del valor de ciertas terapias alternativas como la estimulación cognitiva, desarrollada por la London School of Economics, que ha demostrado ser más efectiva en casos de distorsiones psiquiátricas que la medicación tradicional (Knowles 2010). Por su capacidad de estimular rítmicamente el cerebro, el trabajo con caballos puede ser considerado como una actividad que estimula cognitivamente y por lo tanto que es más efectiva que los medicamentos en el tratamiento del cuadro citado.

Otro ejemplo del potencial de la equinoterapia en el tratamiento de las aflicciones de adultos mayores es ilustrado por un estudio sueco denominado “*Care of older people from a multi-professional perspective*” (Bendz 2001), que subraya la importancia de la interdisciplinariedad para definir lo que es necesario hacer para asegurar el cuidado saludable de las personas mayores. La equinoterapia, como es sabido, implica el trabajo interdisciplinario no solamente de profesionales del tratamiento equino, profesionales de la salud y en ciencias sociales y de letrados en pedagogía; sino también del trabajo conjunto entre entes públicos y privados, institutos sanitarios, órganos de gobierno, instituciones de paz, fuerzas armadas y ONGS entre otras. No hay muchas disciplinas que requieran tanta organización y tanta variedad en los aportes. La importancia de una visión integradora y multidisciplinaria que es tan típica de la equinoterapia, para el tratamiento y el aseguramiento del bienestar de los mayores, ha sido corroborada por diversos estudios, entre ellos por la iniciativa europea PROCARE (Billings et al 2004), que concluye que hace falta desarrollar un cuidado integral y estructurado para enfrentar la complejidad de las situaciones que cada adulto mayor en necesidad de atención presenta.

Otro estudio que señala la importancia de los aportes interdisciplinarios en estos casos es del Centre for Evidence-based Social Services, del NHS Executive and Social Services Directors del Sudoeste de Gran Bretaña (Trappes-Lomax & Hawton 2012). Este reporte insiste en la necesidad de aportes interdisciplinarios, cooperativos y motivadores sobre todo en casos de rehabilitación de personas mayores. Por su lado, el experimento “*It keeps me going*” desarrollado por el Higher Education Funding Council of England (HEFCE) y en el cual participaron varias universidades británicas, señala que lo importante para asegurar el bienestar de los mayores se resume en cinco pilares, a



saber: bienestar físico, mantenerse activo, bienestar emocional, participar en la comunidad y actitud positiva. Tales pilares podrían igualmente ser definidos como los pilares de la equinoterapia, por lo cual el estudio señala indirectamente una vez más que la equinoterapia es fundamental para incrementar la calidad de vida de los mayores. Tales conclusiones se verifican igualmente en dos estudios más: uno realizado en la localidad galesa de Cardiff, que concluye que un tratamiento holístico y bio-psicológico de los adultos mayores es la clave para su recuperación en caso de haber sufrido problemas de salud y para asegurar su bienestar en general (Smith, 2003) y otra investigación, realizada por la Sheffield Hallam University y que concluye que la labor integral y organizada en red de todos los servicios sanitarios de las personas mayores es fundamental para su tratamiento en todos los casos (Mountain 2002), sin contradecir la tesis precedente de Walker y Poland (2000), quienes argumentan que un estilo “ayudar-a-hacer” en la manera de tratar con los adultos mayores es siempre más efectiva que una tendencia al “hacer en lugar de”, ya que esta última los limita en el desarrollo de sus potencialidades y en la práctica de sus habilidades corrientes.

Un punto final, pero no menos importante, que cabe destacar cuando se trata de indagar en el potencial de la equinoterapia como herramienta para la promoción y la mejora del estilo de vida de los adultos mayores, es su característica **integradora**. Practican la equitación/equinoterapia jóvenes, personas de edad mediana, adultos, hombres y mujeres, con distintas capacidades y discapacidades. Todas las personas que aman a los caballos pueden practicar la equinoterapia, todos comparten la misma arena en las mismas pistas de entrenamiento y a todos ellos les hace bien. La única condición discriminante que existe en esta práctica es la afición por los equinos (aquellos a quienes no le gusten los caballos deberían quedarse afuera). Por lo tanto, la práctica de la disciplina que nos compete brinda un terreno de intercambio y de integración, en la cual el adulto mayor ya no es percibido como un “pobrecito” o como un ser desvalido, sino como un jinete o una amazona más entre otros, como un miembro activo, orgulloso y pleno de una comunidad variada y enriquecedora. Como un ente que recibe, pero que también puede brindar ayuda y colaborar con la comunidad que lo integra plenamente.

La cuestión de la importancia de la **integración** de los adultos mayores ha sido igualmente tratada en la literatura. Por ejemplo, un estudio del ESRC (*Centre for the Economic and Social Aspects of Genomics*) en colaboración con el programa *New Dynamics of Ageing* del ESRC (*Economic and Social Research Council*) desarrolló evidencias acerca de la relación entre los desarrollos en la biogerontología y la integración social de las personas de la tercera y cuarta edad en la sociedad (Latimer et al 2011). Se demostró que los adelantos técnicos en medicina permiten hoy a personas mayores hacer muchas más cosas que antaño, pero que muchas veces se les prohíbe ejercer su potencialidad y se los discrimina por un prejuicio social. En este caso, si un adulto mayor de Capital Federal, que nunca vivió en el campo comenta a sus amigos que se ha puesto a practicar la equitación pasados los 60 o los 70 años de edad, probablemente la idea cause risa al principio, pero sin duda despertará admiración al corto plazo y cierto respeto al cabo de un tiempo, cuando lleguen las cucardas (escarapelas entregadas a los ganadores como premios en eventos competitivos campestres) y las fotos.

Un estudio reciente (Manthorpe & Cornes, 2004) argumenta que muchas veces la principal barrera para que los adultos mayores incursionen en nuevas actividades es la falta de tiempo que tienen

quienes se ocupan de ellos para llevarlos hasta el lugar de práctica y acompañarlos durante las sesiones. Sin embargo, también se propone en el mismo artículo una serie de acciones para que voluntarios asuman este rol obteniendo beneficios no solamente éticos y espirituales de estas acciones. Otra opción es presentada por Whitelaw y Hill (2013) al desarrollar un modelo de emprendedorismo social que cubra estas necesidades a través del desarrollo organizacional con o sin fines de lucro (por ejemplo, un emprendimiento que asegure el transporte privado de personas mayores). Finalmente, otra opción para resolver este problema es sugerida por un estudio denominado *Partnerships for Older People Project in Gloucestershire* que sugiere la intervención de estudiantes universitarios para desarrollar un proyecto que incluya a los establecimientos geriátricos en la mayoría de las actividades que se llevan a cabo en la comunidad local, incluyendo los eventos y actividades deportivas.

Metodología/Resultados

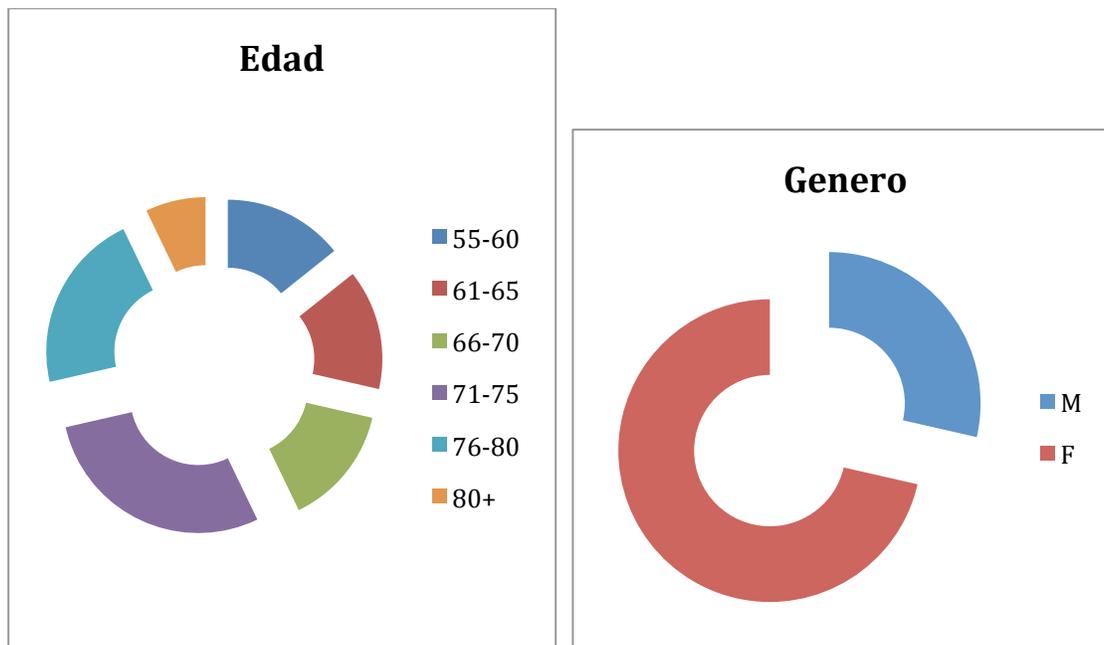
El debate literario y su interpretación en lo referente a la potencialidad de la equinoterapia como herramienta para atender a las necesidades y problemas de los adultos mayores nos lleva a concluir que si bien la práctica de la disciplina promete resultados altamente satisfactorios, su puesta en marcha aún no se ha diseminado hasta el máximo de su capacidad de acción.

A fin de descubrir las causas de tal sub-óptima situación, se procedió a una encuesta piloto (ver anexo I), que se distribuyó en mano propia a 15 personas de 55 años o más en las plazas Aristóbulo del Valle (Villa del Parque) y Arenales (Villa Devoto) en Buenos Aires, durante las clases de actividades aeróbicas gratuitas que proporciona el Gobierno de la Ciudad los días de semana por la mañana.

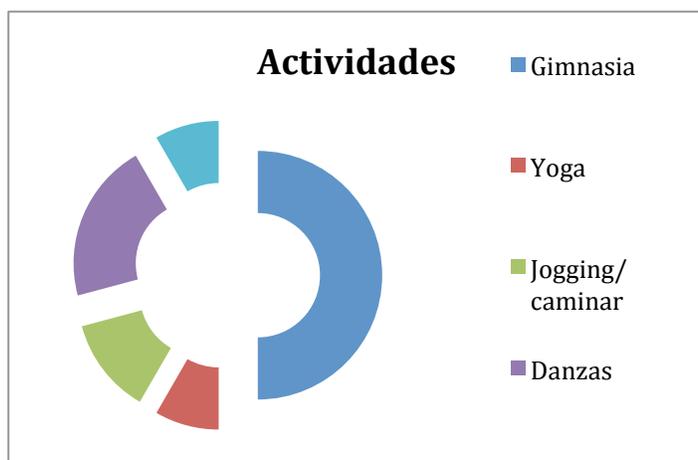
Los adultos mayores entrevistados acuden asiduamente a estas prácticas y fueron seleccionados porque en general muestran entusiasmo y compromiso con las actividades deportivas dejando entrever un interés explícito por mantener y mejorar un estilo de vida saludable y armonioso.

Los gráficos siguientes ilustran los resultados obtenidos:

En cuanto a la distribución poblacional encuestada, se constata que los asistentes a las clases de actividades aeróbicas del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires en días de semana son en su mayoría mujeres de más 65 años de edad. Todos respondieron de manera cordial y abierta, incluso aquellos que dijeron desde el principio que la equinoterapia no les interesaba como actividad.

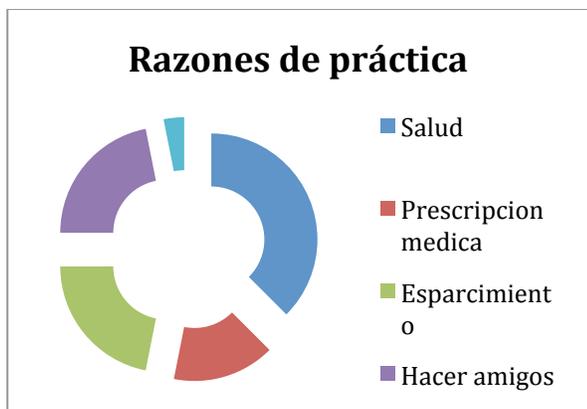


No es casual que todos los entrevistados contestaran que practicaban ejercicio físico, ya que se buscó entrevistar a adultos mayores activos en el deporte, y se les realizaron las preguntas durante su clase habitual. Sin embargo, algunas de las personas que respondieron, mencionaron también otras formas de ejercicio físico, que efectúan además de los movimientos aeróbicos dirigidos en la plaza. Esto demuestra una apertura hacia lo nuevo y la jubilación entretenida y saludable.

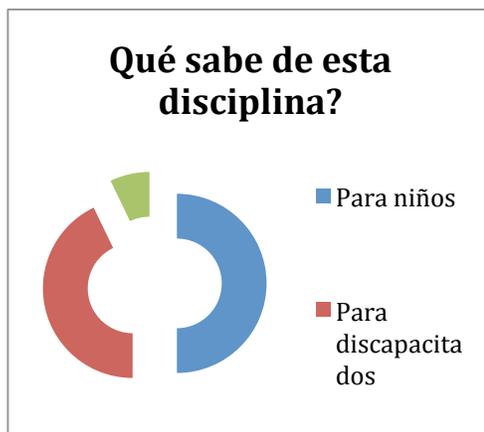
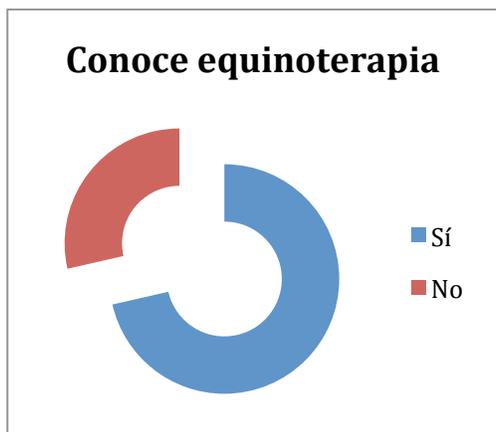


En cuanto a las razones por las cuales los adultos mayores entrevistados realizan estas actividades, la salud figura como razón principal, pero de lejos no exclusiva. De hecho, la necesidad de establecer vínculos y de divertirse aparecen como explicaciones de relevancia que fundamentan las elecciones

(incluso en una actividad como la que practican actualmente, que tiene un carácter menos lúdico y menos vincular que la equitación)



Fue curioso descubrir que si bien la mayoría de los entrevistados habían oído hablar de equinoterapia (muchos mencionaron varias películas y programas periodísticos y documentales al respecto), solamente una persona lo relacionó con su propia realidad (una amazona que dice haber cabalgado durante 30 años haciendo adiestramiento y salto y que afirma haber debido la superación de los momentos más duros de su vida al vínculo con su caballo). La mayoría de los respondientes simplemente estableció una relación entre la palabra “equinoterapia” y personas con discapacidades, en particular con niños discapacitados y aún más en particular con discapacidades mentales.

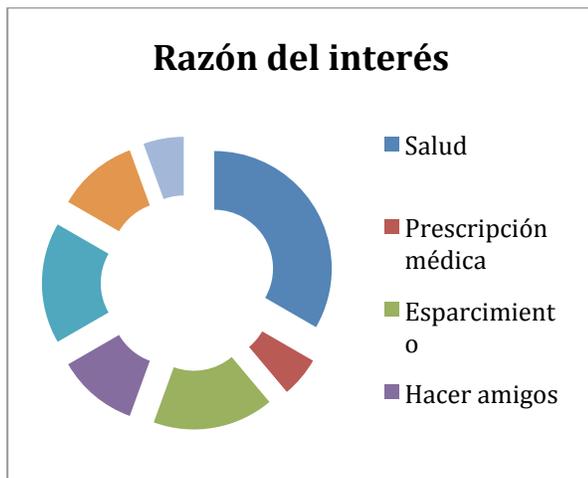


Sin embargo, cuando se les preguntó si les interesaría practicar la equinoterapia, la mayoría dijo que sí.

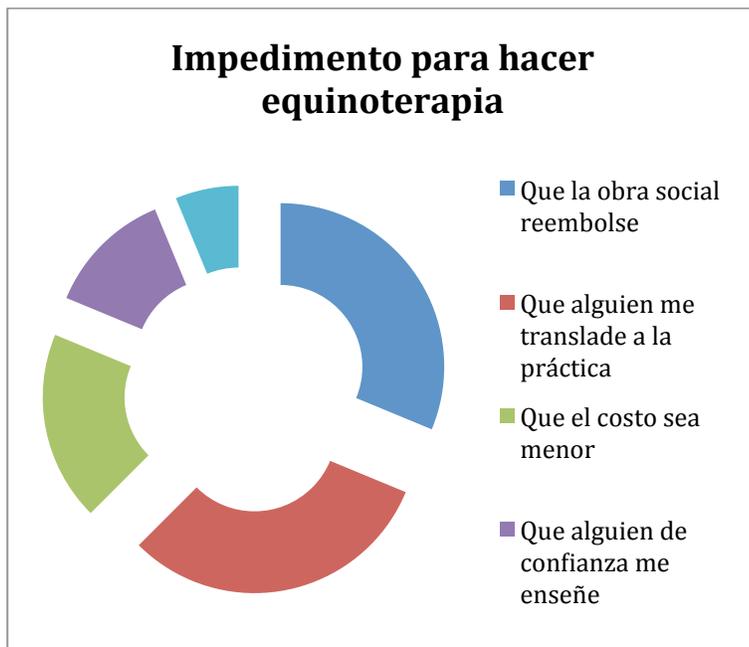




Y las razones que justificarían tal interés, serían similares a las que justifican la práctica deportiva actual, con el agregado de que los beneficios se potencian, a saber: el esparcimiento es mayor porque hay un componente lúdico, la salud es controlada por el equipo adecuado e interdisciplinario, y lo vincular no es solamente con humanos, sino también con caballos, agregando al todo el contacto con la naturaleza.



Ante tantos beneficios, la pregunta que resulta ineludible es la relativa a las razones por las cuales estas personas aún no practican la equinoterapia. La respuesta ha sido dada parcialmente cuando manifestaron que pensaban que era una disciplina específicamente diseñada para personas con discapacidades. En ese sentido, no sentían que la actividad les concerniese.



Sin embargo, al comprender que la equinoterapia podría hacerles bien, el mayor impedimento manifestado fue monetario y de transporte.

Conclusiones y pistas para futuras investigaciones

La equinoterapia es una actividad potencialmente útil y beneficiosa para los adultos mayores, tanto como lo es para las personas con discapacidades. Sin embargo, esta práctica no se ha popularizado aún entre los adultos mayores, por falta de conocimiento y de acceso a los lugares donde las sesiones se llevan a cabo.

La lectura de las discusiones recientes en materia de gerontología sanitaria nos ha llevado a concluir que hay dos factores fundamentales que aseguran el bienestar de los adultos mayores, y que son (1) **la atención recibida** y (2) **la sensación de autonomía**. La equinoterapia cubre mejor que la mayoría de las actividades propuestas actualmente estas dos necesidades: la primera por la particularidad de la atención recibida y el alto nivel relacional de su ejercicio y la segunda por la sensación de libertad y de control que el montar un caballo proporciona a todos los que practicamos la equitación.

En las entrevistas llevadas a cabo se subrayó la importancia de la salud para los mayores que hacen esfuerzos por mantenerse activos, pero también se señaló lo vincular y la necesidad de esparcimiento. Cualidades nuevamente muy típicas y muy específicas de la equinoterapia.

Siendo las cuestiones económicas la principal barrera señalada para la práctica, resulta evidente que la sanción de una ley de equinoterapia que impulse a las obras sociales a reembolsar el costo de las sesiones ayudará notablemente a su diseminación y activará su práctica masivamente.

De la misma manera, sería necesario organizar logísticas de transporte para que las personas de las grandes urbes puedan gozar de los beneficios de la disciplina.

Se recomienda para futuras investigaciones comparar los beneficios de la equinoterapia con los de otras disciplinas tendientes a fomentar la atención individual y la sensación de autonomía, por ejemplo la natación individual.



Referencias

Andrews Tresa , Read Jessica , (2009) "The Importance of Collaborative Theory in Older People's Services", *Journal of Integrated Care*, Vol. 17 Iss: 2, pp.35 - 40

Ariño-Blasco Sergio , Tadd Win, Boix-Ferrer Josep , (2005) "Dignity and older people: The voice of professionals", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 6 Iss: 1, pp.30 - 36

Benz Mona , Joakimson Daga , Oinas Eija , (2001) "Care of older people from a multi-professional perspective: Learning on the web", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 2 Iss: 3, pp.25 - 31

Billings J., A. Alaszewski, K. Coxon, (2004) "Towards Integrated Health and Social Care for Older People: A European Review", *Journal of Integrated Care*, Vol. 12 Iss: 1, pp.3 - 8

Clark Suzannah , Jackson Leila , (2011) "The Wellbeing Project: improving the psychological wellbeing of older adults", *Working with Older People*, Vol. 15 Iss: 2, pp.87 - 91

Cotterill Lesley , Taylor Diane , (2001) "Promoting mental health and wellbeing amongst housebound older people", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 2 Iss: 3, pp.32 - 46

Cox Brian , (2008) "Combating elder abuse: the role of guardians for older people in residential care", *The Journal of Adult Protection*, Vol. 10 Iss: 2, pp.33 - 38

Dening Tom , Milne Alisoun , (2009) "Depression and mental health in care homes for older people", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 10 Iss: 1, pp.40 - 46

Dennis Michael , (2009) "Suicide and self-harm in older people", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 10 Iss: 1, pp.16 - 23

Edwards Helen , Courtney Mary , O'Reilly Maria , (2003) "Involving older people in research to examine quality of life in residential aged care", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 4 Iss: 4, pp.38 - 44

Evans Simon , Corley Marjorie , Corrie Malcolm , Costley Kath , Donald Chris , (2011) "Evaluating services in partnership with older people: exploring the role of 'community researchers'", *Working with Older People*, Vol. 15 Iss: 1, pp.26 - 33

Espinoza, I. et al (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Rev Med Chile* 2011; 139: 579-586

Falke, Germán (2006). "Equinoterapia. Enfoque clínico, psicológico y social". Recuperado de: http://terapiaambcavall.com/wp-content/uploads/2011/11/Equinoterapia_Falke1.pdf

- Fraser Aileen , (2006) "Psychological therapies in the treatment of abused adults", The Journal of Adult Protection, Vol. 8 Iss: 2, pp.31 - 38
- Gross Naschert (2006) "Equinoterapia : La rehabilitacion por medio del caballo." Mexico (Mexico). Trillas/Eduforma. 2006. 125 p.
- Hillman Sue , (2002) "Participatory singing for older people: a perception of benefit", Health Education, Vol. 102 Iss: 4, pp.163 - 171
- Knowles Joanne , (2010) "Cognitive stimulation therapy", Working with Older People, Vol. 14 Iss: 1, pp.22 - 25
- Lafferty Attracta , Pearl Treacy Margaret , Fealy Gerard , (2013) "The support experiences of older people who have been abused in Ireland", The Journal of Adult Protection, Vol. 15 Iss: 6, pp.290 – 300
- Latimer Joanna , Davis Terence , Bagley Mark , Kipling David , (2011) "Ageing science, health care and social inclusion of older people", Quality in Ageing and Older Adults, Vol. 12 Iss: 1, pp.11 – 16
- Lorenc Ava , Clow Angela , Forte Denise , Robinson Nicola , (2012) "“It keeps me going” – older people's perception of well-being and use of complementary and alternative medicine (CAM)", Quality in Ageing and Older Adults, Vol. 13 Iss: 2, pp.135 - 144
- Manthorpe Jill , Cornes Michelle , (2004) "Intermediate Care: Older People's Involvement and Experiences", Journal of Integrated Care, Vol. 12 Iss: 6, pp.43 - 48
- Manthorpe Jill , Iliffe Steve , (2008) "The Mental Health of Older People: Taking a Long View", Journal of Integrated Care, Vol. 16 Iss: 5, pp.4 - 13
- Martín Ruiz, J.-F (2005). “Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales”. Revista electrónica de geografía y ciencias sociales. Universidad de Barcelona. ISSN: 1138-9788. Depósito Legal: B. 21.741-98 . Vol. IX, núm. 190.
- Miles John , (2009) "Independent advocacy with older people: what will be the impact of personalisation?", Working with Older People, Vol. 13 Iss: 2, pp.28 - 31
- Mountain Gail , (2002) "Integration: The Occupational Therapy Experience", Journal of Integrated Care, Vol. 10 Iss: 2, pp.44 – 48
- Pérez Álvarez, L; Rodríguez Meso, J y Rodríguez Castellano, J. “La equinoterapia en el tratamiento de la discapacidad infantil.” Revista Archivo Médico de Camagüey versión ISSN 1025-0255 AMC v.12 n.1 Camagüey ene.-feb. 2008
- Seddon Diane , Krayner Anne , Robinson Catherine , Woods Bob , Tommis Yvonne , (2013) "Care coordination: translating policy into practice for older people", Quality in Ageing and Older Adults, Vol. 14 Iss: 2, pp.81 - 92
- Scourfield Peter , (2006) "The symbolic value of tai chi for older people", Quality in Ageing and Older Adults, Vol. 7 Iss: 2, pp.4 - 12



Seebohm Patience , Barnes Julie , Yasmeeen Salma , Langridge Margaret , Moreton-Prichard Celia , (2010) "Using Appreciative Inquiry to promote choice for older people and their carers", *Mental Health and Social Inclusion*, Vol. 14 Iss: 4, pp.13 – 21

Smith Christine , (2003) "Researching the informal theories of nurses working with older people using a holistic, bio-psychosocial approach", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 4 Iss: 2, pp.36 - 47

Trappes-Lomax Tessa , Hawton Annie , (2012) "The user voice: older people's experiences of reablement and rehabilitation", *Journal of Integrated Care*, Vol. 20 Iss: 3, pp.181 - 195

Whitelaw Sandy , Hill Carol , (2013) "Achieving sustainable social enterprises for older people: evidence from a European project", *Social Enterprise Journal*, Vol. 9 Iss: 3, pp.269 - 292

Walker Gill , Poland Fiona , (2000) "Intermediate care for older people: Using action research to develop reflective nursing practice in a rehabilitation setting", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 1 Iss: 2, pp.31 - 43

Woolham John , Daly Guy , Hughes Elizabeth , (2013) "Loneliness amongst older people: findings from a survey in Coventry, UK", *Quality in Ageing and Older Adults*, Vol. 14 Iss: 3, pp.192 - 204

Anexo I: Encuesta

Percepción sobre los beneficios de la equinoterapia para la integridad psicofísica de los adultos mayores

Edad: _____

Sexo: M o F

1. ¿Qué actividades físicas y/o recreativas realiza regularmente?

Gimnasia _____ Yoga _____ Jogging _____

Danzas _____ Otra _____

2. Razones por las cuales realiza estas actividades:

Salud _____ Prescripción médica _____ Esparcimiento _____

Hacer amigos _____ Otra _____

3. ¿Escuchó hablar de la equinoterapia?

Sí _____ No _____

Si respondió "sí", ¿qué sabe de esta disciplina?

Lo que sé:



La equinoterapia o hipoterapia es una terapia integral empleada por profesionales de la salud física o mental para promover la rehabilitación de niños, adolescentes y adultos a nivel neuromuscular, psicológico, cognitivo y social por medio del caballo como herramienta terapéutica y coadyudante.

4. ¿Le interesaría practicar la equinoterapia? ¿Por qué?

Sí _____ No _____

Si sí, sería por...

Salud _____ Prescripción médica _____

Esparcimiento _____ Hacer amigos _____

Los caballos _____ Hacer algo distinto _____

Otra razón _____

5. ¿Por qué no practica la equinoterapia actualmente.

No se me ocurrió _____ No me interesa _____ El costo _____

No me gustan los caballos _____ Difícil acceso _____

Otra razón _____

6. ¿Qué haría falta para que se decidiera a practicar la equinoterapia?

Que la obra social reembolse la actividad _____

Que alguien me lleve al lugar de práctica _____

Que el costo sea menor _____

Que alguien de confianza me enseñe _____

Otra razón _____