

QUINTA PARTE

PRIMER PUNTO

HIGIENE EN EL ENTRENAMIENTO

1.Ideas generales. 2 - Limpieza; método y mínimo necesario. 3- Capas, su uso, ventajas e inconvenientes. 4-Baños; conveniencia y oportunidad para darlos. 5 –Duchas, luego de la carrera o por prescripción veterinaria. 6- Masajes - como se dan, ventajas e inconvenientes.

1.Ideas generales:

Se piensa a menudo que, cuando se aconseja una perfecta limpieza de la piel se la hace bajo el punto de vista de la presentación del animal, se olvida que la piel es un importante elemento de excreción y trabaja juntamente con los pulmones y riñones a la eliminación de las toxinas que se forman en el organismo, siendo los fuertes ejercicios quienes más contribuyen a esto, además, irrigada como está la piel por una fuerte red arteriovenosa, su limpieza en forma de cepillado o ducha, activa la circulación con sus consiguientes efectos. También es la piel, organismo termorregulador, que produce enfriamiento mediante la evaporación del sudor y contribuye, en ciertos casos, a calentar el organismo por la exposición al sol, de cuyos rayos ultravioletas también se beneficia. Una limpieza continua, aunque no es forzoso exagerarla, contribuye al normal desenvolvimiento de las funciones antedichas.

2 - Limpieza; método y mínimo necesario

Las materias impuras, el sudor seco, las descamaciones cutáneas y la suciedad del ambiente, por muy higiénicas que sean las condiciones de vida del animal, hacen necesaria la práctica del cepillado y lavado en los puros de carrera. Algún criador francés, preguntado sobre el deficiente estado de limpieza de sus animales, parece que contestó que las liebres no eran aseadas, a pesar de lo cual corrían ligero, contestación ingeniosa, pero desprovista de razón. Es cierto que los animales dejados al aire libre hacen por sí mismos su limpieza, revolcándose, con lo que se dan un masaje cutáneo y se despojan de parásitos, excreciones, residuos y otros; pero no sucede lo mismo con caballos tenidos en pesebreras, aunque la caballeriza tenga un revolcadero. La *higiene* será siempre indispensable.



El Derby de Kentucky del año 2000, hipódromo de Churchill Downs - Louisville USA.

Cuando el animal sale a la mañana de su pesebrera, para ir al ejercicio es limpiado superficialmente, se deja el trabajo completo para cuando vuelve, antes de recibir la ración. Entonces se hace una buena pasada con escobillón - cepillo grueso; la rasqueta sólo se usa para limpiar el cepillo, pues pasarla directamente sobre la fina piel, produce cosquilleos que incomodan y provocan nerviosidad. Si hay sudor, debe secarse antes de cepillar. Hay que lavar bien las patas y cascos, luego la boca, la nariz y todas las partes delicadas como el forro en los machos y la ubre en las hembras, lo mismo que las entrepiernas, todo esto con esponja blanda. La cola y las crines deben ser totalmente aseadas, a veces requieren jabón, se evita así que el animal se frote y se arranque los pelos, cosa que también sucede cuando, por deficiencia de sales en la ración, se la comen mutuamente. A la tarde se repite el procedimiento.

Una vez limpiado a cepillo o esponja y secado con trapo limpio, se pasa escobillón y paño para dar lustre. Esto último es el orgullo de cada empleado que se mira como en un espejo en el caballo que cuida y en su mejor presentación, el lustre trae ese reflejo tan apreciable al sol, que da distinción a los animales, aun a los de escasa clase.

Cada animal debe tener sus propios elementos de limpieza, evitándose así la posibilidad de contaminar o ser contaminado por otros, sobre todo en casos de afecciones cutáneas - hongos principalmente.

El animal bien limpio experimenta sensación de bienestar, queda más tranquilo en su pesebrera y aprovecha mejor su ración, pues el reposo y la tranquilidad contribuyen a la mejor asimilación de lo ingerido.

3- Capas, su uso, ventajas e inconvenientes.

El uso de abrigo para los animales no es objeto de reglas fijas, en muchas caballerizas se colocan capas en todo momento, aun dentro de la pesebrera, con la única diferencia que son más livianas o más pesadas, según la estación y la temperatura ambiente. Sucede en esto como en el género humano; hay caballos que toleran mejor el frío, otros el calor y otros sufren en ambas condiciones.

Es evidente que los animales acostumbrados al poco abrigo, resultan menos delicados, no podemos hablar de rusticidad en el puro, pero corren mayor peligro, sobre todo por la acción del frío, hasta que se habitúan. También la capa o manta sirve para evitar que el animal se ensucie con el polvo, sobre todo cuando anda por caminos de tierra, o por cualquier otra suciedad, siendo ésta la precaución de los empleados -peones ó palafreneros - que tienen mayor trabajo con los caballos que viven sin coberturas.

El término medio, tal vez lo más aconsejable, sería: Dejar los animales sin capa, cuando la pesebrera ofrece el suficiente abrigo o en los días de mucho calor, colocándosela, liviana o gruesa, cuando se lo saca a caminar.

La capa pescuecera es indicada, después de un ejercicio fuerte o carrera, cuando el animal experimenta mucho sudor en su cuerpo sobre todo en los potrillos, con su uso, se evitan enfriamientos inconvenientes, mi padre colocaba este aditamento a la yegua **Amazona** - campeona clásica - siempre que salía de la pesebrera, por cuanto tenía problemas en los pulmones, un descuido en el criadero y el animal falleció de pulmonía, estando cargada del caballo Kesrullah, lo que significó una gran pérdida.

El no uso de las capas, se presentaba como costumbre en el Hipódromo de la Villa en Villa de Leiva - Boyacá, principalmente después de las carreras, cuando el viento soplaba muy fuerte, situación que muy seguramente perjudicaba la salud de los Puros de Carreras.

En el establo de D'Wayne Lucas en la ciudad de Nueva York era obligatorio que todos los caballos *dumieran* con la capa gruesa especial para colocar en la pesebrera mientras el ejemplar descansaba, especialmente en épocas de invierno, primavera y otoño, conjuntamente con vendas en las cuatro patas, que siempre se acomodaban con una *guata* para protección y abrigo.

Una *capa*, acompañada de una cogotera que luzca los colores de la divisa de su propietario, además de ser muy vistosa, refleja el cariño de sus allegados hacia el ejemplar de su propiedad.

4-Baños; conveniencia y oportunidad para darlos

Son convenientes y también saludables, aunque con las duchas y el lavado no resultan imprescindibles, no son requeridos con criterio higiénico desde que el puro de carrera es mantenido limpio sin necesidad de ellos, pero es innegable su acción tónica sobre el organismo.

Igualmente en el establo de D' Wayne Lucas en los Estados Unidos, se acostumbra que todo ejemplar que sale a galopar ó a trabajar se le da un baño e inmediatamente después de una carrera, siempre con agua tibia, consistente en que una vez recién llegado de la pista o del picadero y quitadas las prendas, como la silla y blandura, se enjuaga con jabón especial para equinos – con una esponja, después se lava con agua limpia - con otra esponja, mientras se seca lo más posible, para ser llevado a caminar para que se seque totalmente, lo que de por sí es un buen ejercicio para los músculos y coadyuvante eficaz del entrenamiento.

En el Hipódromo de Techo había una buena pileta donde podían darse baños. Es útil el procedimiento en casos de ciertas afecciones de tendones, animales sobreentrenados y en general, los tipos nerviosos.

Las indicaciones son simples, no bañar después de las comidas, sino antes, comenzar con 10 minutos como máximo en el agua, no dejándolos más si hace frío, en tiempos cálidos hasta 20 minutos, embadurnar los cascos con cualquier pomada o sustancia grasa, para impedir el ablandamiento del cuerpo.

Cuando los animales salen del baño, secarlos cuidadosamente, como complemento, un buen paseo al sol – o al menos bajo techo - de 15 a 30 minutos.

5 –Duchas, luego de la carrera o por prescripción veterinaria

Se dan inmediatamente después de la carrera o de un ejercicio fuerte, eliminan el sudor y, con el golpe del chorro de agua, producen algo parecido a un masaje, que restablece la circulación cutánea, descongela por derivación los órganos internos y vuelve al animal a su estado normal. En estos casos se pasa rápidamente el chorro de agua de un lugar a otro sin persistir mucho sobre el mismo sitio, repasando todo el tronco, se da en las patas, de abajo hacia arriba pasando rápidamente de un miembro al otro y repitiendo el procedimiento varias veces, se pasa el escurridor y se seca cuidadosamente.

En nuestro ambiente se da la ducha inmediatamente después del ejercicio, sobre todo se veía en el Hipódromo de Techo, da la impresión de evitarse los envaramientos (congestiones), en Estados Unidos los cuidadores yanquis pasean al animal sudado durante media hora y luego, cuando el aliento y el pulso son normales, recién dan la ducha. Dos modalidades distintas aunque tienden al mismo fin, puesto a elegir, diría que prefiero el procedimiento norteamericano.

Daniel Inchausti dice: ***“Otras indicaciones de la ducha, entran en el dominio de la terapéutica, se utilizan para combatir procesos inflamatorios, como en las afecciones de la cuerda o la entrecuerda, por el efecto del frío que produce en la región tratada por la percusión causada por el fuerte chorro de agua. El tratamiento, en estos casos, debe ser precedido por indicación veterinaria: el profesional hará las indicaciones pertinentes”.***

6- Masajes - como se dan, ventajas e inconvenientes.

Es práctica que se ha extendido mucho, tal vez más por imitación que por comprobación de los beneficios que pudiera producir. En principio no hay duda que actuando el masaje sobre las fibras musculares, activa las contracciones de ella, sobreactiva la circulación sanguínea y actúa como tónico nervioso.

Curot dice: *"El masaje del músculo fatigado mejora sus condiciones de resistencia al trabajo, tiene un papel preventivo innegable en la profilaxis de la fatiga, permitiendo obtener un trabajo mecánico, notablemente superior al obtenido en los períodos equivalentes de reposo."*

El aumento en resistencia al trabajo, del músculo, parece proporcional, hasta cierta medida, a la duración del masaje, prácticamente, 10 minutos dan el máximo de efecto útil.

La acción del masaje general, sobre la circulación, es directa e indirecta: directa mecánicamente; indirecta mediante el sistema nervioso vasomotor. La presión ejercida sobre la pared de las venas apura su repleción, con disminución de la pereza circulatoria, disminuyendo la tensión venosa, la circulación arterial se facilita. La sobre - actividad de la circulación se generaliza, desde la parte masajeadada hacia el aparato circulatorio; el pulso se hace más amplio, sostenido y regular.

Fisiológicamente, la acción del masaje es compleja; determina la destrucción de la grasa, aumenta la fuerza muscular, produce sobre - actividad de las funciones y da elasticidad a los movimientos".

Todo esto es aparentemente claro y conveniente, sobre todo cuando hay edemas, los que requieren la activación de la circulación, infiltraciones tendinosas o articulares, necesitadas de indicaciones terapéuticas. Pero no siempre es lo mismo para el caballo sano, donde el tratamiento de masajes debe hacerse con suma cautela.

Dar elasticidad y flexibilidad al músculo es siempre conveniente y debe recurrirse para ello a personas que posean conocimientos de kinesiología y conozcan tanto la anatomía como la fisiología del equino, el procedimiento es practicado, en general, por personas fuertes, empleados ó peones de corral carentes de los conocimientos indicados, que proceden por tanteos y efectúan intervenciones, a veces, contraindicadas.

D.Inchausti dice al respecto: *"El exceso de masajes puede producir hipertrofias de grupos musculares, inconvenientes para la función de velocidad; las grandes masas de músculos son convenientes para los ejercicios de fuerza, nunca para los de rapidez. Si se masajea a un caballo como se hace con un luchador de catch as can, se tendrá un retardamiento en lugar de intensificación en la velocidad. Los músculos de un puro de carrera, son como los del boxeador; los del caballo de tiro pesado corresponden a los del luchador."*

Conviene entonces, cuando se practique el procedimiento, masajes cortos y suaves, que tiendan a flexibilizar al animal; en cuanto se adviertan músculos demasiado duros, suspender el tratamiento. No olvidar que el exceso es inconveniente y puede resultar contraproducente.

Siendo el masaje una técnica no deben darse indicaciones sobre el procedimiento; ellas corren por cuenta del encargado de darlos”.