



# MEDIDAS SIMPLES PARA PREVENIR LESIONES

Muchas de las lesiones que sufren los caballos podrían ser fácilmente evitables por sus jinetes o encargados.

En éste artículo te entregamos algunas recomendaciones para tener en cuenta al momento de competir o entrenar.



## \*Calentamiento.

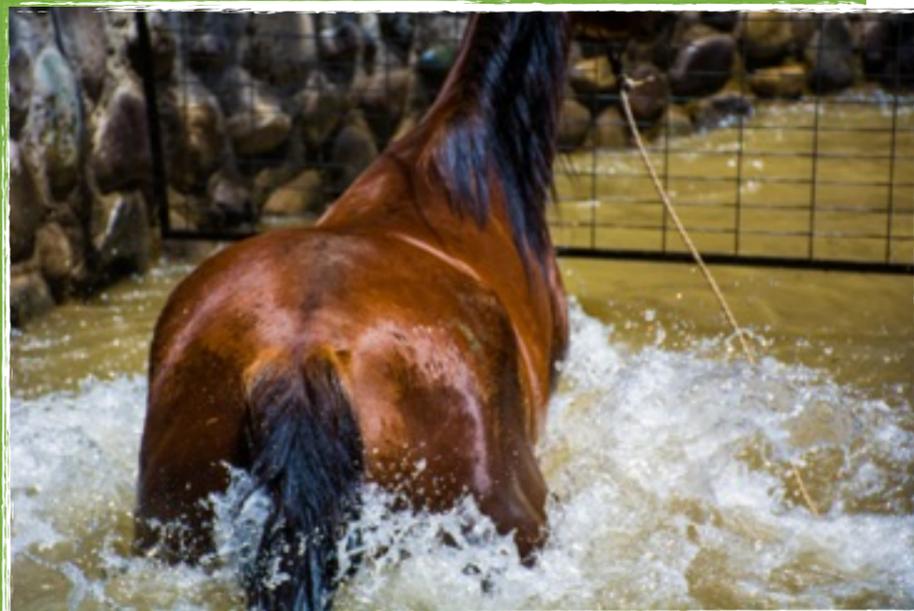
Es fundamental dar a tu caballo una sesión de 10 minutos de caminata y trote antes de comenzar con las exigencias. De ésta manera comienza a aumentar paulatinamente el ritmo cardiaco y respiratorio para poder llevar los nutrientes y el oxígeno que necesitará cada músculo, tendón y hueso para no fatigarse

## \*Reposición de Electrolitos.

Luego de un trabajo muy exigente o en un día de calor, es probable que tu caballo pierda cerca de 10 litros de sudor rico en electrolitos por hora. Es importante considerar reponer éstos minerales luego del trabajo para que el cuerpo no sufra desequilibrios.

## \*Enfriamiento.

Durante el ejercicio el cuerpo alcanza temperaturas muy elevadas, al igual que cuando se vive un cuadro febril. En condiciones de alzas de temperatura se desnaturalizan de las proteínas y se liberan mediadores químicos proinflamatorios, por lo que es fundamental lograr enfriar el cuerpo para cuidar la estructura proteica y cortar la producción de citoquinas. Es ideal la caminata en un río o playa, pero también se puede aplicar ducha de agua fría.



## \*Cepillado.

El cepillado luego del ejercicio genera un efecto de masaje sobre la piel, las fascias y la musculatura superficial, de ésta manera estaremos estimulando la relajación muscular y la movilización de líquidos para prevenir edemas.