

Principales lesiones y dolencias de caballos de ocio y prevención

Resumen Ejecutivo: Los caballos de ocio (paseos, rutas, romerías) pueden sufrir lesiones músculo-esqueléticas (tendinitis, desgarros, esguinces, cojeras) y dolencias metabólicas o digestivas (laminitis, cólicos, rabdomiólisis, golpes de calor, problemas parasitarios). Suelen originarse por sobrecarga, falta de acondicionamiento, dieta inadecuada o factores ambientales (calor, terreno). Este informe describe cada lesión/dolencia (definición, causas específicas en ocio, signos clínicos, diagnóstico en campo, pronóstico), analiza factores de riesgo (terreno, herrado, carga, duración, aptitud física, edad, conformación, equipo, manejo) y detalla **medidas preventivas concretas** (calentamiento, acondicionamiento, herrado, selección de ruta, ritmos y descansos, hidratación, alimentación, control de peso, protecciones, formación del jinete). Incluye también **protocolos de actuación en ruta** (primeros auxilios, inmovilización, transporte, cuándo llamar al veterinario), **programas de entrenamiento progresivo** (ejemplos semanales), **checklists previos a la salida** y recomendaciones de formación para guías/propietarios. Se aportan tablas comparativas de lesiones según frecuencia y gravedad, así como medidas preventivas por cada lesión, y diagramas de flujo (Mermaid) del protocolo de emergencia y plan de acondicionamiento. Toda la información está fundamentada en guías veterinarias y fuentes especializadas en español, citadas al final de cada párrafo.

Lesiones y dolencias frecuentes en caballos de ocio

- **Tendinitis y desgarros musculares:** Inflamación o rotura parcial de tendones (frecuentemente del flexor digital superficial) o fibras musculares por sobreesfuerzo brusco. En ocio suelen deberse a ejercicios repentinos (sprint) sin calentamiento o a excesiva fatiga². Signos: cojeras agudas, inflamación, calor y dolor en la zona afectada; el caballo puede apoyarse con delicadeza. En campo se diagnostica por palpación de la extremidad hinchada. El pronóstico varía: puede recuperarse con reposo e ice (hielo) intensivo en fase aguda¹, aunque recaídas son comunes si se retoma el esfuerzo rápido; la curación completa puede tardar meses.
- **Lesiones de ligamentos (esguinces, desmitis):** Incluyen esguinces del menudillo o distensiones del ligamento suspensor del menudillo y otros ligamentos colaterales. Causas: aterrizajes torpes tras salto, giros bruscos, suelo resbaladizo o caída de aparato de tiro. Clínicamente generan cojera de grado variable, hinchazón a nivel del menudillo o corvejón, sensibilidad al tacto y en ocasiones hematoma. Se diagnostican por palpación, limitación de flexión y, si es grave, por ecografía. En general se tratan con vendaje compresivo (Robert Jones) e inmovilización temporal; el pronóstico es reservado si la rotura es completa, pero moderado en esguinces leves.
- **Problemas articulares y óseos:** Incluyen artritis (inflamación degenerativa de las articulaciones), osteoartritis temprana, *síndrome navicular*, *cojeras por osteocondrosis*, etc. En caballos de ocio a menudo se relacionan con el envejecimiento o repetición de esfuerzo en superficies duras. Se manifiestan como cojera intermitente, rigidez matinal y dificultad para girar en curvas. El diagnóstico rápido en campo no es fácil; se sospecha por historia (cojeras recurrentes bajo carga). El pronóstico es crónico: muchas veces degenerativo, mejorable con manejo (descanso, antiinflamatorios) pero no curable.

- **Dolor de dorso (espalda):** Incluye distensiones musculares del dorso y el clásico “síndrome de espinas en beso” (*kissing spines*). Suele originarse por mal ajuste de la silla, esfuerzo inusual o falta de condición dorsal⁴. El caballo presenta rechazo al contacto bajo la cincha, dolor al presionar la zona lumbar, cambio de comportamiento al montar (arquea el lomo o cabecea) y a veces cojera intermitente. En ruta se nota si cocea o se pone rígido al montar. La mayoría responden a reposo, masajes y ajuste de la silla; casos crónicos de *kissing spines* graves pueden requerir cirugía⁵⁶. El pronóstico suele ser bueno si se detecta a tiempo y se corrige la causa (mejor silla, fisioterapia), aunque en casos severos puede persistir dolor crónico.
- **Laminitis (infosura):** Inflamación de las láminas del casco por trastorno metabólico o mecánico. Es gravísima: provoca rotación o hundimiento de la tercera falange (coffin bone) y mucho dolor. En ocio se asocia a sobrepeso y resistencia a la insulina, sobreabastecimiento de pasto dulce (primavera) o exceso de grano de golpe⁷⁸. Signos: cojeras en los cascos delanteros, postura de “sawhorse” (caballo se echa hacia atrás, apoyando los posteriores debajo del cuerpo), pulso digital muy marcado y calor en cascos⁹¹⁰. Se debe llamar al veterinario de inmediato ante sospecha de laminitis. El pronóstico es reservado: casos leves mejoran con reposo y correcciones dietéticas, pero laminitis severa suele llevar a complicaciones crónicas e incluso eutanasia.
- **Cólicos (dolor abdominal agudo):** Los caballos de ocio pueden sufrir cólico por diversas causas (impactación, torsión intestinal, parásitos, cambios bruscos de dieta). Síntomas: dolor abdominal agudo (caballo se revuelca, patea el vientre, suda sin razón¹¹), taquicardia, baja ingestión de agua/alimento. El cólico es una urgencia: muchos son mortales si se retrasa el tratamiento¹². El diagnóstico inmediato en ruta se basa en la observación de síntomas anteriores; no hay “cura de campo” efectiva más allá de hidratarlo y tranquilizarlo. **Pronóstico:** depende de la causa; puede ser grave (requiere cirugía) o leve, pero siempre hay que consultar al veterinario cuanto antes.
- **Rabdomiolisis equina (miopatía de esfuerzo o “síndrome del lunes”):** Es la destrucción muscular inducida por ejercicio intenso o inadecuado. En caballos de ocio ocurre tras esfuerzos excedentes sin haberlos acondicionado, especialmente en galope abrupto tras reposo. Se presenta con sudoración excesiva, respiración acelerada, rigidez muscular (lumbar/glúteos tensos y dolorosos) y resistencia al movimiento¹³. En casos graves el caballo puede sucumbir (mioglobulinuria y fallo renal). **Pronóstico:** suele mejorar en 1-2 días con reposo, fluidoterapia y analgesia¹⁴, pero hay que evitar nuevos episodios mediante un programa de entrenamiento gradual y suplementos (vitamina E, selenio) si el caballo es susceptible.
- **Golpe de calor (cólico por hipertermia):** En actividades veraniegas intensas, el caballo puede exceder su capacidad de enfriamiento. Signos: temperatura elevada, respiración muy acelerada, colapso, aturdimiento. Prevención vital: evitar horas de máximo calor, ofrecer sombra y agua frecuente¹⁵¹⁶. El golpe de calor exige enfriamiento inmediato (agua fresca, ventilación) y, de nuevo, atención veterinaria.
- **Lesiones cutáneas y de casco:** Laceraciones, rozaduras por equipo, hematomas en suela (piedras) o abscesos de casco son frecuentes. Deben limpiarse y tratarse para evitar infección. Aunque menos graves en términos de pronóstico, pueden convertirse en cojeras graves si se descuidan (un simple corte o llaguilla en el casco puede “volverse grave si no se detecta a tiempo”¹⁷). Se recomienda revisar cascos y equipo diariamente antes y después de la jornada.
- **Otras dolencias:** No menos importantes son la **podredumbre de casco** por humedad prolongada en barro o agua, las **digestiones alteradas** (úlceras, cólicos por herraje), y enfermedades infecciosas (tétanos en heridas de traumatismo). En los caballos de ocio también puede aparecer la enfermedad de Cushing (PPID) en mayores, asociada a fatiga y tendencia a

laminitis.

Cada afección debe abordarse con un diagnóstico rápido (observación de signos, palpación, test básicos) y, de ser necesario, el contacto precoz con el veterinario. En rutas largas se debe vigilar cambios de comportamiento y cojeras intermitentes, pues muchos problemas aparecen después del esfuerzo ¹⁸.

Factores de riesgo

Varios factores aumentan la probabilidad de lesión/dolencia en caballos de ocio:

- **Terreno:** Superficies resbaladizas (pistas mojadas, barro), rocosas o muy irregulares predisponen a torceduras, caídas y lesiones de ligamentos. El asfalto prolongado puede provocar hematomas plantares y laminitis aguda por vibración⁹. Evite caminos pavimentados largos sin descanso y rote entre terreno blando y firme.
- **Herrado y casco:** Un mal herrado o cascos desbalanceados causan tensiones anómalas. El mantenimiento regular (cada 6–8 semanas) y limpieza diaria previene cojeras por desequilibrio o infecciones. Casco seco y recortado ayuda a evitar “inflamación en las plantas” y laminitis por golpes ¹⁹.
- **Carga excesiva:** El peso combinado de jinete y equipaje no debe exceder ~15–20% del peso del caballo ²⁰. Un caballo sobrecargado sufre lesiones articulares y fatiga prematura. Distribuir bien la carga y no exceder estas recomendaciones es esencial para prevenir lesiones musculares y óseas.
- **Duración e intensidad:** Rutas muy largas o a ritmo fuerte sin adaptaciones causan sobreesfuerzo. La fatiga sostenida aumenta el riesgo de lesiones.²¹ Planificar descansos cada 1–2 horas y moderar el paso en tramos difíciles reduce el impacto del esfuerzo prolongado ²².
- **Condición física inadecuada:** Caballos poco entrenados o con musculatura débil sufren más calambres y lesiones al exigírseles. La falta de entrenamiento de base aumenta la incidencia de tendinitis y rhabdomiolisis²³ ². El acondicionamiento progresivo es clave (incrementar gradualmente el volumen e intensidad semanalmente).
- **Edad y conformación:** Caballos jóvenes (aun en desarrollo) son más propensos a lesiones de crecimiento (escoliosis leve, trastornos osteocondrales). Caballos viejos con artritis toleran peor el ejercicio prolongado. Además, mala conformación (cañas torcidas, aplomos desequilibrados) predispone a cojeras artro-ligamentarias.
- **Equipo mal ajustado:** Sillas con monturas débiles o mal ubicadas, cinchas demasiado tensas, cabezadas con roces y bocado inapropiado provocan puntos de presión, laceraciones y rigidez de dorso. Un mal asiento del jinete también puede generar desequilibrios en el caballo (más peso en un flanco, tensiones).
- **Manejo y medio ambiente:** Estrés (ruidos, aglomeraciones en romerías), alimentación desequilibrada (grano en exceso, falta de forraje) y falta de pastoreo regulado (sobrepastoreo implica ingestión de tierra/arena) fomentan cólicos e intoxicaciones²⁴. Altas temperaturas o humedad extrema sin hidratación suficiente favorecen golpes de calor. El bienestar emocional (evitar sustos, asegurar compañía) también influye: un caballo estresado se distrae o reacciona mal, subiendo riesgo de accidentes.
- **Parásitos y vacunas:** Una carga parasitaria mal controlada (gusanos internos) puede causar cólicos severos o disminuir el estado general. Se recomienda esquema de desparasitación personalizado con veterinario ²⁵ ²⁴. La falta de inmunización (tétanos, influenza equina) aumenta el riesgo de enfermedades graves en rutas largas donde el caballo está expuesto (por heridas, contacto con otros caballos).

En resumen, combinar un terreno adecuado, equipo en buenas condiciones, peso y carga moderados, junto con un manejo dietético y sanitario óptimo, reduce considerablemente el riesgo de lesión. Por ejemplo, en romerías se insiste en no sobrepasar 15–20% de peso²⁰, alternar el galope con descansos frecuentes²² y revisar cascos diariamente¹⁷.

Medidas preventivas concretas

Para cada factor de riesgo existen medidas prácticas:

· Preparación antes de la ruta:

- *Calentamiento*: Iniciar la salida con paso y trote ligero (5–10 min de cada uno) para activar la circulación y preparar músculos y tendones². Nunca comenzar a galope en frío.
- *Plan de entrenamiento progresivo*: Mantener un programa regular de ejercicio variado (caminar, trotar, trotar con pendal, saltitos suaves) incrementando gradualmente la duración e intensidad²⁶²³. Alternar días de ejercicio y descanso para permitir recuperación muscular.
- *Condición física adecuada*: Entrenar al caballo semanas antes de rutas exigentes; no lanzar un caballo sin actividad previa a una travesía larga. El trabajo cruzado (ej. ejercicios de flexibilidad, cavalo e incluir algunos obstáculos suaves) mejora la musculatura general¹⁸.
- *Revisión de equipamiento*: Antes de salir, comprobar ajuste de silla (no demasiado floja ni apretada), calidad de la cincha, estribos, cabezada y bocado. Usar equipo de calidad sin bordes cortantes para evitar rozaduras¹⁷.
- *Mantenimiento de cascos*: Revisar cascos y herraduras cada 6–8 semanas. Limpiar piedras o suciedad antes de montar, y tras la jornada revisarlos para evitar piedras clavadas o grietas incipientes¹⁷¹⁹.
- *Peso controlado*: Mantener al caballo en peso ideal (ni obeso ni demacrado). Especialmente en ponis o “easy keepers”, ajustar la ración y fomentar ejercicio para evitar sobrepeso, factor clave en laminitis⁷⁸.

· Durante la ruta:

- *Selección de rutas*: Elegir caminos adecuados al nivel del caballo. Evitar tramos muy pedregosos, muy resbaladizos o muy duros durante largos períodos. Preferir senderos de tierra blanda para trabajo prolongado. Considerar la altitud y pendiente (subidas prolongadas exigen más y se debe aclimatar progresivamente).
- *Horario inteligente*: Evitar las horas de máxima insolación en verano; salir al amanecer o anochecer. En climas fríos, evitar rutas heladas o vientos cortantes prolongados.
- *Ritmo y descansos*: Mantener un ritmo constante y moderado. Intercalar intervalos de paso con trote; reservar galope solo a tramos cortos y seguros. Descansar al caballo cada 1-2 horas, permitirle estirarse, comer forraje y beber²⁷. Un descanso breve previene fatiga acumulada y reduce el riesgo de golpe de calor²⁷.
- *Hidratación continua*: Ofrecer agua fresca con frecuencia (incluso si el caballo no lo pide). Un equino puede perder 30–40 litros/día en romerías veraniegas⁵. La hidratación adecuada previene golpe de calor y cólico por deshidratación. En rutas sin fuentes seguras, llevar cántaros de agua extra y usar de emergencia sales de rehidratación.
- *Alimentación durante la jornada*: Dar forraje antes de montar y evitar concentrado inmediatamente antes o justo después del ejercicio vigoroso³. Tras actividad intensa, enfriar al caballo (caminar) antes de darle alimento; mantener al menos heno disponible para masticar. Cambios de comida (de un tipo a otro) deben ser muy graduales (semana o más) para evitar alteraciones digestivas²⁹.

- *Uso de protectores:* En terrenos abruptos o al trotar/galope, se recomiendan botas o vendas en menudillos y cuartillas para proteger tendones y ligamentos de impactos o golpes involuntarios. Para lomos sensibles, usar pechopetral o mantillas acolchadas de buena talla.
- *Monitorización constante:* El jinete debe vigilar señales de fatiga o dolor (por ej. cojear, cambios en la marcha, que el caballo no sigue la orden, encogerse al contacto²⁹). Una ligera irritación o cojera inicial debe ser atendida enseguida, bajando ritmo o deteniéndose, para evitar lesiones graves.
- **Higiene y cuidados generales:**
 - *Limpieza posterior:* Al regreso, asear al caballo (retirar sudor, limpiar cascos) e inspeccionar heridas menores o puntos de presión en cincha y cabezada. Aplicar pomadas o vendajes en ampollas/rozaduras recientes. Dar tiempo de recuperación en sombra, alimento rico en fibra y acceso controlado a agua fresca³¹.
 - *Programas sanitarios:* Mantener un calendario de vacunación y desparasitación según la región y exposición. Un plan anual de desparasitación (fasas de gusanos grandes/pequeños, ésteres) y control fecal minimiza riesgos digestivos²⁴ ²⁵. La visión, dentadura y estado general (peso, musculatura) deben revisarse periódicamente por un veterinario.
 - **Formación de jinete y guía:** Confiar la montura a jinetes con habilidades básicas en manejo equino y primeros auxilios. Los guías de rutas deben conocer anatomía equina esencial, técnicas de inmovilización de emergencia y logística de transporte. La educación continua (seminarios, manuales) garantiza que los cuidadores puedan reaccionar adecuadamente ante problemas.

En resumen, la **prevención** es integral: combinar acondicionamiento físico sostenido, equipo adecuado, rutinas de salud (cascos limpios, dieta balanceada, hidratación) y itinerarios bien planificados. Como recuerda un Colegio de Veterinarios: “Cuidalo como él te cuida” ³². Las medidas concretas –desde calentar correctamente a *no darle más carga del 15–20% de su peso* ²⁰ – se deben aplicar antes, durante y después de cada salida.

Protocolo de actuación ante lesión en ruta

Ante cualquier incidente o lesión durante la ruta, es clave seguir un **plan de emergencia** sencillo pero sistemático:

1. **Detener la actividad y asegurar la zona.** Detenga el caballo con calma, aleje a otros animales o personas, y compruebe que no hay peligro inmediato (tráfico, derrumbes, animales sueltos).
2. **Evaluación inicial del caballo.** Observe comportamiento (atauruxarse, temblor, sudoración) y heridas visibles. Si el caballo está tendido o incapaz de levantarse, proceda con especial cuidado.
3. **Primeros auxilios en campo:**
 4. *Hemorragias:* Presione y venda laceraciones profundas para detener el sangrado.
 5. *Heridas o laceraciones:* Limpie con agua limpia/antiséptico (si disponible) y cubra con gasa.
 6. *Contusiones o inflamación:* Aplique frío local (agua fría, compresas) en golpes musculares o articulares inflamados.
 7. *Fracturas o luxaciones:* **No manipular excesivamente.** Aplique una férula improvisada (palos acolchados) en caso de fractura evidente para inmovilizar la extremidad, usando vendas o cintas

adhesivas ³³ . Coloque protección entre la extremidad lesionada y el suelo (paja, mantas) para evitar roces.

8. *Dolor/ansiedad*: Si conoce al caballo y tiene adiestramiento, administre un analgésico ligero o sedante leve siguiendo prescripción veterinaria previa. Hable suavemente y ofrézcale apoyar la cabeza.

9. **Decidir transporte vs esperar veterinario:**

10. **Lesiones leves (distensiones, pinchazos, fatiga moderada)**: Si el caballo puede caminar, cámbielo al paso lento, aliméntelo con forraje y planifique llevarlo de vuelta con cuidado (conduce en paso o pausadamente). Busque un camino estable para el retorno.

11. **Lesiones graves (fracturas visibles, cojera intensa que imposibilita el movimiento, heridas profundas, signos de choque)**: No intente moverlo brusco. Coloque camas de heno/llenado (para que no se lastre) y solicite ayuda. En estos casos, *llame al veterinario* inmediatamente y no traslade al caballo solo con remolque sin supervisión profesional. Use un planchón o camilla improvisada si está entrenado en ello.

12. **Transporte seguro**: Si transporta al caballo herido (por carruaje o remolque), antes de subirlo sedándolo ligeramente y atándolo de modo que no se desplace. Acolchone bien el vehículo (paja, fardos suaves) para evitar golpes en el viaje. Mantenga la extremidad lesionada en posición neutra con vendas suaves.

13. **Monitorear hasta la llegada al veterinario**: Esté atento a signos de shock (pupilas dilatadas, pulso débil), mantenga al caballo caliente y calmado, y no le dé más alimento ni agua si es consciente (en caso de heridas abdominales).

```
flowchart LR
    A[Detectar lesión o malestar] --> B{¿Caballo puede moverse por sí mismo?}
    B -- No --> C[Aplicar estabilización en su lugar y llamar a ayuda]
    B -- Sí --> D[Detener marcha, evaluar zona afectada]
    D --> E{¿Herida o fractura grave?}
    E -- Sí --> F[Llamar veterinario inmediato]
    E -- No --> G[Aplicar primeros auxilios: lavar, vendaje, inmovilizar]
    G --> H[Permitir enfriamiento y reposo]
    H --> I[Transportar con cuidado]
    F --> I
    I --> J[Llegada a veterinario para examen y tratamiento]
```

Figura: Protocolo básico de primeros auxilios ante lesión en ruta.

Programas de entrenamiento y acondicionamiento progresivo

El acondicionamiento del caballo es vital para evitar lesiones por sobreesfuerzo. Se recomienda **aumentar la carga de trabajo semanalmente en un 10–15%** y variar las actividades para desarrollar resistencia y musculatura equilibrada. Un ejemplo de progresión semanal para un caballo poco entrenado podría ser:

Semana	Actividad principal	Duración aproximada	Notas
1	Caminata continua suave	20-30 min/día	Terreno mayormente llano, paso relajado.
2	Caminata + trote breve	30-40 min/día	Introducir 5-10 min de trote ligero.
3	Caminata con trote moderado	40-60 min/día	Aumentar trote a 15-20 min; variación ligera de terreno (subidas suaves).
4	Paseo con trote y trotecortos en subida	60-80 min/día	Incluir 5-10 min de trote constante en ligera pendiente para fuerza.
5	Ruta mixta (paso, trote, galopes cortos)	80-100 min/día	Añadir galopes seguros de 1-2 min en terrenos firmes, intercalados.
6+	Incremento gradual según respuesta del caballo	+10% dur. cada sem.	Mantener variedad y descansos; supervisar señales de fatiga.

```

flowchart LR
    subgraph PlanEntrenamiento [Plan de acondicionamiento progresivo]
        A["Sem 1: Caminata 30 min/d\u00eda (terreno llano)"] --> B["Sem 2: Caminata + Trote \u00ad10 min/d\u00eda"];
        B --> C["Sem 3: Caminata + Trote \u00ad20-30 min/d\u00eda (introducir subidas cortas)"];
        C --> D["Sem 4: 60-80 min alternando paso y trote (incluir galopes breves)"];
        D --> E["Sem 5+: Aumentar gradualmente hasta 1-2 h, mantener variedad y descansos"];
    end

```

Figura: Ejemplo de plan de entrenamiento progresivo semanal (idealizar ritmo según caballo).

Este plan ilustrativo debe adaptarse al caballo y al entorno: en terreno de montaña se añade más tiempo en paso y trote; en superficie llana se puede introducir galopadas cortas con cautela. Es crucial **escuchar al caballo**: signos de fatiga (vista invertida, falta de respuesta a comandos) indican que hay que parar o ralentizar el plan. Un buen jinete/entrenador mide la frecuencia cardiaca de recuperación y ajusta el plan a la respuesta fisiológica.

Checklist pre-salida (impreso)

Antes de cada ruta, verificar:

- **Hidratación:** Pozo de agua lleno; llevar botellas o bidón extra con agua potable.
- **Cascos y herraduras:** Tacos en su lugar, herraduras bien clavadas, cascos limpios (sin piedras ni grietas).
- **Equipo de montar:** Silla ajustada y acolchada, cincha firme, monturas (riendas, bocado) en buen estado. Revisa cinchas y hebillas antes de subir.

- **Botiquín de primeros auxilios:** Vendas, gasas, betadine o solución antiséptica, tijeras pequeñas, coagulante o vendas de presión, analgésicos equinos (según prescripción previa). Una linterna o móvil auxiliar puede ser útil.
- **Identificación y teléfono:** El caballo debe llevar algún documento (e.g. placa con chip) y el guía debería tener a mano el número del veterinario de emergencia de la zona.
- **Alimento y forraje:** Llevar heno o forraje extra por si hay que extender la ruta o en caso de descanso inesperado.
- **Ropa protectora para jinete:** Casco homologado, botas adecuadas, pantalones largos. Buen equipamiento del jinete previene caídas que a su vez lesionan al caballo.
- **Estado del caballo:** Comprobar apetito, aliento y actitud del caballo antes de montar. Un caballo con tos leve o inapetencia puede descompensarse con el esfuerzo.

Este listado (y otros específicos según la región) puede imprimirse y revisarse punto por punto antes de partir. Un caballo bien preparado es menos propenso a incidentes.

Recomendaciones para formación de guías y propietarios

- **Capacitación en anatomía y primeros auxilios equinos:** Los guías y dueños deben conocer lo básico de anatomía equina (puntos de presión, articulaciones, músculos principales) y signos de dolor. Cursos de primeros auxilios para caballos (ofrecidos por colegios veterinarios o asociaciones ecuestres) enseñan vendajes, inmovilización y manejo de emergencia.
- **Formación en equitación segura:** Jinetes equilibrados y consistentes transmiten estabilidad al caballo. Aprender técnicas de monta y comunicación evita tensiones innecesarias; p.ej. un jinete rígido o inexperto puede inducir cojeras por mal asiento.
- **Educación continua:** Asociaciones ecuestres a menudo brindan guías y talleres sobre bienestar equino en rutas. Se recomienda suscribirse a manuales veterinarios confiables o guías de veterinarios oficiales locales (por ej. del Colegio de Veterinarios) para mantenerse actualizado.
- **Responsabilidad y planificación:** Un buen guía planifica la ruta considerando no solo la duración sino también el número de caballos, sus niveles físicos y las condiciones climáticas. Informar a todos los participantes sobre el itinerario y primeros auxilios básicos asegura una respuesta rápida ante cualquier emergencia.

En definitiva, la **prevención y la educación** son esenciales. El conocimiento de las lesiones más comunes y sus factores de riesgo, unido a prácticas de manejo prudentes, minimiza los accidentes. Las recomendaciones oficiales (como las difundidas por el Colegio de Veterinarios de Huelva) enfatizan: hidrate el equino frecuentemente, evite sobrepeso en la montura y respete pausas^{34 20}. Adoptar estas medidas, junto con entrenamiento adecuado, permitirá disfrutar de las rutas con caballos sanos y seguros.

Tablas comparativas

Tabla 1. Lesiones/dolencias más frecuentes en caballos de ocio (frecuencia estimada y gravedad).

Lesión/Dolencia	Frecuencia aproximada	Gravedad	Pronóstico
Cólicos intestinales	Moderada	Alta	Variable; críticos si no se trata rápido 12
Laminitis (infosura)	Baja (caballo sobrepeso)	Alta	Grave; requiere cambio dietético inmediato 7

Lesión/Dolencia	Frecuencia aproximada	Gravedad	Pronóstico
Tendinitis flexora	Moderada	Media-Alta	Variable; mejoran con reposo e hielo, pero recidiva común ³
Distensión dorsal	Moderada	Media	Buena con reposo y ajuste de silla ⁵
Esguince suspensorio	Baja	Media	Pronóstico reservado; depende de extensión.
Absceso de casco	Alta	Baja-Media	Bueno; drenar y reposo suelen curar.
Lesiones ligamentos menudillo	Baja	Media	Requieren reposo prolongado, pronóstico reservado.
Golpe de calor	Baja (en verano)	Alta	Puede ser fatal si no se maneja rápido ²⁷
Rabdomiólisis (tied-up)	Baja	Media	Mejoría en días con tratamiento; riesgo renal moderado ¹⁴
Desgarro muscular	Moderada	Media	Mejora con descanso; hay que rehabilitar gradualmente.
Heridas/laceraciones	Variable (accident.)	Baja-Media	Bueno si se trata; grave si hay infección o sangrado**.

Tabla 2. Medidas preventivas recomendadas según la lesión/dolencia.

Lesión/Dolencia	Medidas preventivas específicas
Cólicos intestinales	Desparasitar regularmente; evitar cambios bruscos de dieta; dar forraje antes de ejercicio; enfriar al caballo antes de alimentar; agua constante ^{24 28}
Laminitis	Control estricto de peso y dieta (poca energía concentrada); limitar el pasto dulce; mantener caballos en línea (no obesos) ^{7 8} ; cuidado de cascos (suela limpia, herrado regular); evitar viajes largos en remolque.
Tendinitis (flexores)	Calentamiento previo (paso/trote suave) ² ; entrenamiento progresivo; proteger miembros (botas/achuchones); evitar arena suelta o superficies irregulares; herrado correcto ³⁵ .
Distensión dorsal (espalda)	Ajuste profesional de la montura; fortalecer músculos del dorso con ejercicios de doma; permitir descansos en sombra; uso de acolchados protectores bajo la montura ⁵ .
Ligamentos menudillo	Igual que tendinitis; además, evitar galope duro en terreno desconocido; alternar los caballos con descansos adecuados.
Abscesos de casco	Limpieza diaria de cascos; suelas con almohadillas en terrenos pedregosos; cambio gradual a nuevos picados; higiene en cuadra (suelos secos) para prevenir podredumbres.

Lesión/Dolencia	Medidas preventivas específicas
Golpe de calor	Salir en horas frescas; ofrecer agua y sombra frecuentes; enfriar al caballo con agua después de ejercicios intensos; vigilar temperatura ambiental y signos de hipertermia ¹⁵ ²⁷ .
Rabdomiólisis (tied-up)	Adecuado acondicionamiento (incremental); evitar ejercicio extenuante tras descanso prolongado; suplementar antioxidantes (vitamina E, selenio) si es predispuesto ²³ ; hidratación óptima (electrolitos en clima cálido).
Heridas/laceraciones	Equipo sin bordes duros; supervisión constante en zonas con elementos punzantes; primeros auxilios inmediatos ante cualquier corte; caballos con cuidado en proximidad a alambrados.

Cada medida se orienta a neutralizar la causa específica de la lesión. Por ejemplo, **no sobrecargar al caballo** previene daños articulares o tendinosos por peso excesivo ⁷ , mientras que **calentar y alternar terrenos** reduce la fatiga localizada ²⁶ . La tabla sirve como guía rápida para consultar acciones concretas antes de cada salida.

Referencias principales: Guías veterinarias oficiales y fuentes especializadas en español, incluyendo Colvethuelva (Consejo veterinarios Huelva) ²⁰ ²⁷ , Manuales veterinarios Merck/MSD (en español) sobre traumatología y enfermedades equinas ¹ ⁵ ³⁶ , artículos científicos y divulgativos (AnimalsHealth, Horse1) ⁸ ⁷ , y blogs ecuestres reconocidos (Horse1, Pavo Horsefood, TiendaHipicaCDC) con consejos prácticos ² ²⁴ . Las recomendaciones se han adaptado a caballos de ocio sin actividad competitiva, enfatizando un lenguaje técnico accesible para propietarios y guías. Se han incluido además dos diagramas de flujo (Mermaid) para visualizar el protocolo de emergencia y el plan de entrenamiento.

¹ ³ ³⁵ Tendinitis en los caballos - Sistema musculoesquelético - Manual de veterinaria de Merck
<https://www.merckvetmanual.com/es-us/sistema-musculoesquel%C3%A9tico/cojera-en-los-caballos/tendinitis-en-los-caballos>

² ²⁶ ³⁰ Cómo prevenir lesiones en caballos: Guía práctica para un ejercicio seguro
<https://tiendahipicalcdc.es/blog/post/6-como-prevenir-lesiones-en-caballos>

⁴ ⁵ ⁶ Trastornos del dorso en los caballos - Proprietarios de caballos - Manual de veterinaria de Merck
<https://www.merckvetmanual.com/es-us/propietarios-de-caballos/trastornos-de-los-huesos-las-articulaciones-y-los-m%C3%BAsculos-en-los-caballos/trastornos-del-dorso-en-los-caballos>

⁷ ⁹ ¹⁰ ¹⁹ Caballo con laminitis | Pavo da consejos | Pavo
<https://www.pavo-horsefood.es/consejo/laminitis/>

⁸ Dieta y pérdida de peso, el arma más eficaz contra la laminitis
<https://www.animalshealth.es/equino/dieta-y-perdida-de-peso-el-arma-mas-eficaz-contr-la-laminitis>

¹¹ ¹² ¹²⁴ ^{r.28} ⁽²⁹⁾ Colico ¿Cómo prevenirlo? | Pavo
<https://www.pavo-horsefood.es/blog/el-colico-en-el-caballo-como-prevenirlo/>

¹³ ¹⁴ ²³ ³⁶ Miopatías de esfuerzo en los caballos - Sistema musculoesquelético - Manual de veterinaria de MSD
<https://www.msdevetmanual.com/es/sistema-musculoesquel%C3%A9tico/miopat%C3%ADas-en-caballos/miopat%C3%ADas-de-esfuerzo-en-los-caballos>

15 16 17 18 20 22 27 31 32 34 **Recomendaciones para el correcto cuidado de los caballos durante las romerías - COLVET Huelva**

<https://colvethuelva.es/recomendaciones-para-el-correcto-cuidado-de-los-caballos-durante-las-romerias/>

21 **Identifica la fatiga en tu caballo: señales y prevención**

<https://horse1.org/es/blog/tu-caballo-esta-cansado-como-identificar-cuando-tu-caballo-entra-en-fatiga-n200>

25 **Control parasitario en caballos - Manejo y nutrición - Manual de veterinaria de Merck**

<https://www.merckvetmanual.com/es-us/manejo-y-nutrici%C3%B3n/cuidado-sanitario-preventivo-y-cr%C3%ADa-de-caballos/control-parasitario-en-caballos>

33 **Traumatología y primeros auxilios en caballos - Medicina de urgencia y cuidados intensivos - Manual de veterinaria de MSD**

<https://www.msdivetmanual.com/es/medicina-de-urgencia-y-cuidados-intensivos/medicina-de-urgencia-en-caballos/traumatolog%C3%ADa-y-primeros-auxilios-en-caballos>