

Capacitación para el uso de andadores

(Para caminar hacia adelante)

Ajuste del andador

De pie erguido con los brazos sueltos a los lados, los mangos del andador deben estar al mismo nivel de la muñeca.

Para ponerse de pie de estar sentado

- Coloque el andador centrado justo frente a la silla.
- Deslícese hasta el borde de la silla.
- Empújese apoyado en los brazos de la silla para levantarse.
- Inclínese con su peso hacia adelante y tome los mangos del andador



Para sentarse

- Retroceda hacia la silla hasta que sienta que la toca con la parte
- Estire un brazo hacia atrás para alcanzar uno de los brazos de la silla, luego hágalo con el otro brazo.
- Lentamente baje hasta sentarse.

Fotografía cortesía de VHI

Para caminar con un andador

- Coloque el andador frente a usted y sujétese de los mangos.
A la pierna que no puede apoyar se le llama la pierna **afectada**.
- **Sin soporte del peso.** Apóyese presionando los brazos del andador y dé un salto hacia adelante con el pie sano cuidando de no tocar el piso con la pierna afectada.
- **Soporte del peso parcial.** Coloque la pierna afectada hacia adelante, entre las patas traseras del andador. No cargue todo su peso sobre la pierna afectada. Use sus brazos para apoyarse. Presione con las manos y dé un paso con la pierna sana hasta delante del otro pie. Mueva el andador hacia adelante.
- **Soporte de peso total.** Apóyese presionando los brazos del andador y dé dos pasos, uno con cada pie. Mueva el andador hacia adelante y repita.

Escaleras

Si hay más de un escalón, suba o baje uno a la vez, sin el andador. Haga que alguien lo ayude a subir o bajar el andador.

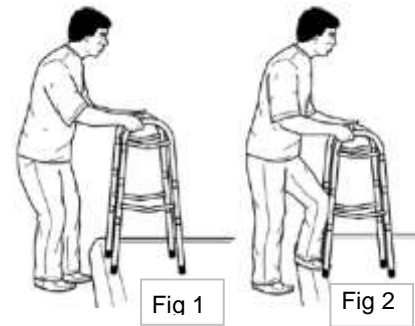
- **Para subir:**
 - Siéntese en el segundo escalón. Si es necesario, pídale a alguien que lo ayude a sentarse.
 - Doble la pierna sana y coloque sus manos en el siguiente escalón más alto.
 - Empújese con las manos y la pierna sana para subir los glúteos al siguiente escalón.

• **Para bajar:**

- Siéntese en el escalón más alto. Si es necesario, pídale a alguien que lo ayude a sentarse.
- Coloque su pie sano en el siguiente escalón más bajo, **pero mantenga las manos en el mismo escalón en donde están los glúteos.**
- Empújese con las manos y la pierna sana y baje los glúteos al escalón inferior.

• **Para subir a la acera o un escalón:**

- Acérquese lo más que pueda a la acera o al escalón. Coloque el andador encima de la acera o del escalón. (fig 1)
- Empújese con los brazos y dé un paso al frente subiendo con la pierna sana. (fig 2)



• **Para bajar de la acera o del escalón:**

- Acérquese lo más que pueda a orilla de la acera o del escalón. Baje el andador al nivel del suelo. (fig 3)
- Dé un paso hacia abajo usando la pierna afectada primero.
- Bájese usando los brazos y la pierna sana.



Fotografías cortesía de healthinfotranslations.com

Seguridad

- Use zapatos planos que se aten con cordones o Velcro® mientras use un andador.
- Tenga cuidado con el suelo resbaladizo, los charcos de agua, el hielo, etc.
- Tenga cuidado con los tapetes, ya que se enredan fácilmente con el andador.
- Cuando camine sobre una alfombra, levante el andador para que pase sobre ésta.
- Tenga especial cuidado con las sillas que tengan ruedas, las sillas giratorias o las sillas mecedoras. Pida a alguien que sostenga la silla cuando vaya a levantarse o sentarse.
- Un fisioterapeuta le hablará sobre alguna cosa en particular que deba hacer.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.