

Cómo usar un bastón

(How to Use a Cane)

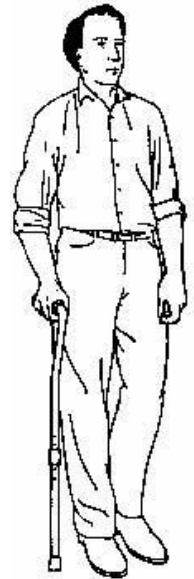
Un bastón se usa para ayudar con el equilibrio o cuando necesita evitar poner parte o todo su peso en la pierna más débil (lesionada).

Cómo adaptar el bastón a sus necesidades

(How to Fit Yourself for a Cane)

1. Pongase los zapatos que usará con el bastón.
2. Párese recto y relaje los hombros.
3. Tome el bastón con la mano opuesta a la pierna más débil.
4. Coloque el bastón a 10 cm (4 pulgadas) aproximadamente al lado de su pierna más fuerte. Distribuya su peso de manera uniforme entre su pie y el bastón.
5. La mano que sostiene el bastón deberá estar apoyada en él de manera que el codo esté ligeramente doblado. El agarre de la mano deberá quedar a nivel de la muñeca cuando tiene el brazo a un lado sin doblar.

Si usa un bastón ajustable, desatornille el anillo de bloqueo (si tiene). Luego presione en el botón para deslizar el tubo hacia adentro o afuera de manera que encuentre la mejor posición para usted. Asegúrese de que el botón para presionar haya entrado completamente en el agujero y apriete el anillo de bloqueo (si tiene) después de ajustar el bastón.



Nota: El bastón de madera se tiene que cortar con un serrucho a la altura adecuada. Asegúrese de que se coloque de regreso la punta de hule en el extremo del bastón de madera y que quede bien asegurada.

Caminar

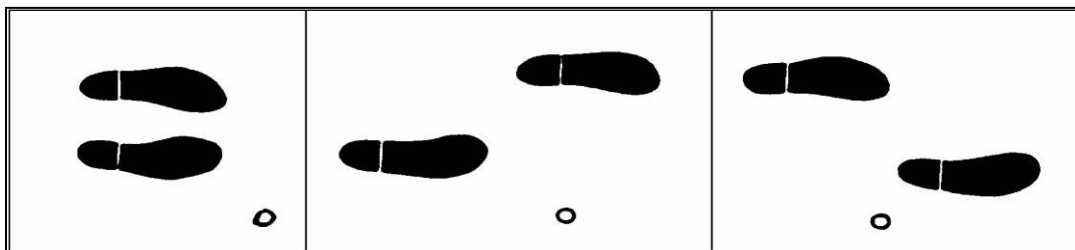
(Walking)

1. Párese con el bastón a 10 cm (4 pulgadas) aproximadamente al lado de su pierna más fuerte.
2. Cambie su peso sobre su pierna más fuerte y mueva el bastón a 10 cm (4 pulgadas) frente a usted.
3. Mueva hacia adelante la pierna más débil para que esté al mismo nivel que el bastón.
4. Cambie su peso sobre la pierna más débil y el bastón. Ahora mueva hacia adelante la pierna más fuerte, pasado el bastón.
5. Mueva el bastón hacia adelante y luego la pierna más débil hasta que esté a nivel con el bastón.

Repita estos pasos. Recuerde mantener una buena postura: espalda recta y apretar hacia adentro los músculos del abdomen.



Mueva hacia adelante el bastón, mueva hacia adelante la pierna más débil, mueva hacia adelante la pierna más fuerte.



Sentarse

(Sitting)

1. Para sentarse, párese con la parte de atrás de sus piernas ligeramente tocando la silla.
2. Deslice hacia adelante la pierna más débil.
3. Aleje el bastón de su lado y apóyelo en la silla, luego busque atrás con las dos manos para agarrar los brazos o el asiento de la silla.
4. Siéntese despacio en la silla.
5. Acomódese hacia atrás en la silla si es necesario.



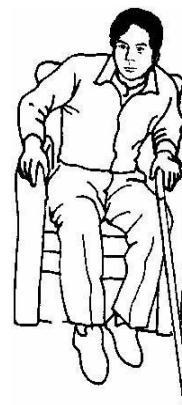
Pararse

(Standing)

1. Para levantarse de la silla, coloque el bastón al final del brazo de la silla o en su mano.
2. Muévase hacia el borde de la silla.
3. Coloque el pie de la pierna más débil ligeramente adelante.
4. Presione hacia abajo en los brazos o asiento de la silla e inclínese hacia adelante ligeramente, luego levántese con la pierna fuerte.
5. Recobre el equilibrio. Mueva la punta del bastón al lado de su pierna más fuerte (aproximadamente a 10 cm/4 pulgadas).

Camine como se le indicó anteriormente.

Nota: Si es posible, no se siente en sillas inestables o muy bajas.



Gradas y escaleras

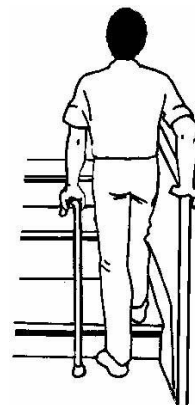
(Steps and Stairs)

Si las gradas tienen una barandilla segura, úsela. Entonces el bastón deberá ir en la otra mano.

Subir escaleras

(Going Up Stairs)

1. Párese cerca de la grada inferior.
2. Agárrese de la barandilla, si hubiera.
3. Levante primero la pierna más fuerte. Equilibre su peso entre el bastón, la barandilla y la pierna más débil.
4. Suba el bastón y la pierna más débil a la primera grada. Use la barandilla para ayudarse a subir.

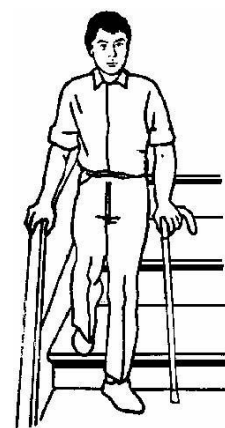


Utilice este patrón y suba una grada a la vez.

Bajar escaleras

(Going Down Stairs)

1. Párese cerca del borde de la primera grada.
2. Agárrese de la barandilla, si hubiera.
3. Baje el bastón y la pierna más débil a la primera grada.
4. Baje la pierna más fuerte a la misma primera grada.



Utilice este patrón y baje una grada a la vez.

Consejos de seguridad

(Safety Tips)

- Use siempre zapatos que brinden soporte y no se resbalen. No use sandalias destalonadas, zuecos ni pantuflas.
- Asegúrese de que la punta del bastón esté en buenas condiciones (por ejemplo, sin rajaduras ni roturas) y que el desgaste sea uniforme.
- Si está usando el bastón en invierno, colóquele un picahielo en el extremo. Recuerde voltear hacia abajo el picahielo si afuera está cubierto de hielo y dar vuelta al picahielo hacia arriba cuando entre a interiores.
- Esté atento a las superficies mojadas o irregulares. Si tiene que caminar en una superficie mojada o irregular, camine con pasos pequeños.
- Retire los tapetes y alfombras sueltas, cables eléctricos y cables en general. Podrían provocar que se tropiece o resbale.

Si está usando un bastón después de una operación quirúrgica en la pierna, su médico o fisioterapeuta le indicarán cuándo puede dejar de usarlo.

Para obtener consejos de enfermería e información de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a **Health Link** al **811**.

Última revisión: Octubre 21, 2020

Autor: Allied Health (Fisioterapia), Alberta Health Services

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.