

# Cómo usar muletas

## (How to Use Crutches)

### Cómo asegurarse de que le quedan bien las muletas

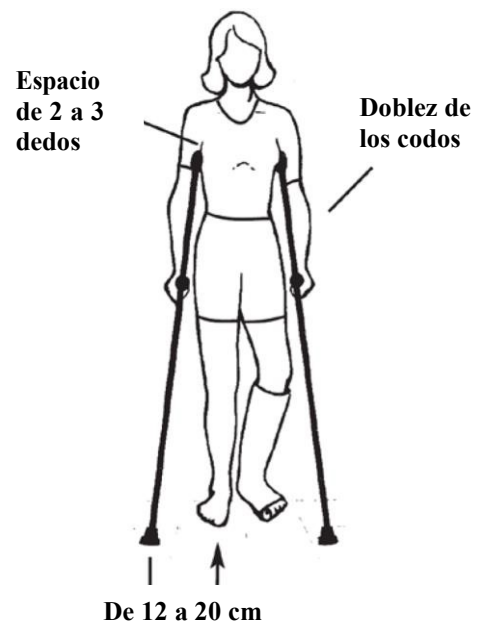
(Making Sure the Crutches Fit)

1. Párese recto.
2. Coloque la parte superior de las muletas debajo de sus brazos.
3. Coloque los extremos al lado de sus pies a una distancia entre 12 y 20 cm (5 a 8 pulgadas).

Las muletas tienen el largo correcto si hay un **espacio de 2 a 3 dedos** entre la parte superior del protector acolchado de la muleta y su axila.

El agarre de la mano deberá quedar a nivel de la muñeca cuando tiene el brazo a un lado sin doblar. Sus codos deben estar ligeramente doblados al presionar hacia abajo en los agarraderos.

**Recuerde:** Sostenga su peso en sus manos sobre los agarraderos, **no** en los protectores acolchados bajo sus axilas.



La indicación de soporte del peso para usted es:  
(Your weight bearing order is:)

	<b>Sin soportar peso</b>	Nada de peso sobre su pierna lesionada. Mantenga sin tocar el suelo la pierna lesionada en todo momento.
	<b>Soportar peso ligero</b>	Puede tocar el piso con el dedo, pero únicamente para equilibrio. No ponga nada de peso en la pierna lesionada. Imagínesse que tiene bajo su pie un huevo que no desea quebrar.
	<b>Soportar peso parcial</b>	Puede apoyar hasta la mitad de su peso en su pierna lesionada.
	<b>Soportar peso según lo tolere</b>	Puede soportar la mayor parte o todo su peso en la pierna lesionada según lo que permita el dolor o su fuerza.
	<b>Soportar todo el peso</b>	Puede poner todo el peso en la pierna lesionada.

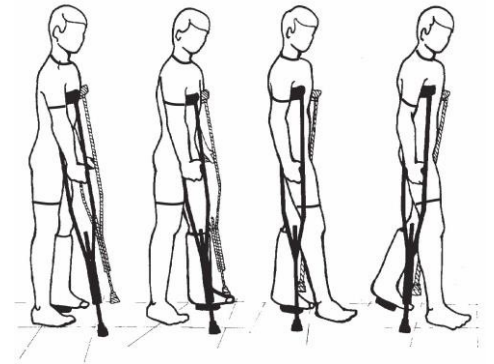
Utilice el método que le enseñaron junto con las instrucciones que están en la página siguiente.



## Caminar

(Walking)

1. Coloque las muletas adelante y a los lados de sus pies para tener el mejor equilibrio.
2. Mueva al mismo tiempo ambas muletas hacia adelante.
3. Mueva hacia adelante entre las muletas la pierna lesionada.
4. Presione levemente cada muleta contra sus costillas. Ponga el peso en sus manos y mantenga rectos los codos.
5. Mueva la pierna sana (buena) adelante de las muletas o entre las muletas para tener mejor equilibrio.



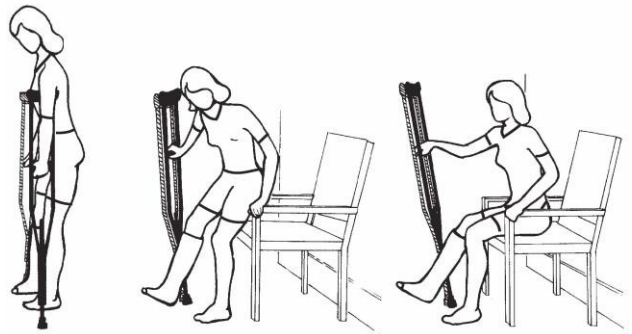
Repita estos pasos para continuar caminando: muletas, pierna lesionada, pierna sana.

**Nota:** No se apoye en la parte superior de la muleta

## Sentarse

(Sitting)

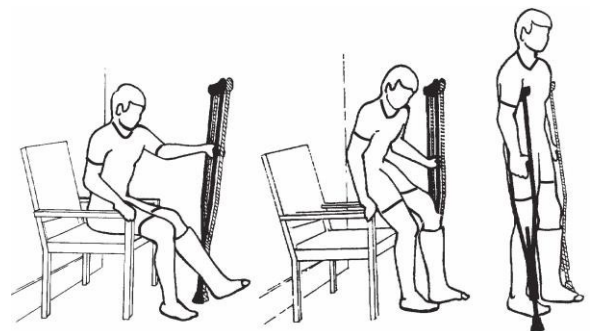
1. Dé pasos hacia atrás hasta que la parte trasera de su pierna sana toque el frente de la silla. Mantenga hacia adelante su pierna lesionada.
2. Mantenga el peso sobre la pierna sana y retire las muletas bajo sus brazos. Pase una muleta al otro lado y sostenga las dos muletas con una mano en los agarraderos.
3. Inclínese hacia adelante y doble la rodilla sana. Agarre con la otra mano el brazo de la silla (o el asiento).
4. Siéntese lentamente. Mantenga las muletas junto a la silla.



## Pararse

(Standing)

1. Asegúrese de que la silla esté firme antes de intentar pararse.
2. Muévase hacia adelante a la orilla de la silla para que el pie sano esté totalmente sobre el piso. Deslice hacia adelante la pierna lesionada y siga la indicación relacionada con el soporte del peso.
3. Sostenga con una mano las muletas por los agarraderos. Agarre con la otra mano el brazo de la silla (o el asiento).
4. Párese poniendo el peso en la pierna sana. Coloque las muletas bajo sus brazos cuando ya tenga equilibrio.



## Gradas y escaleras

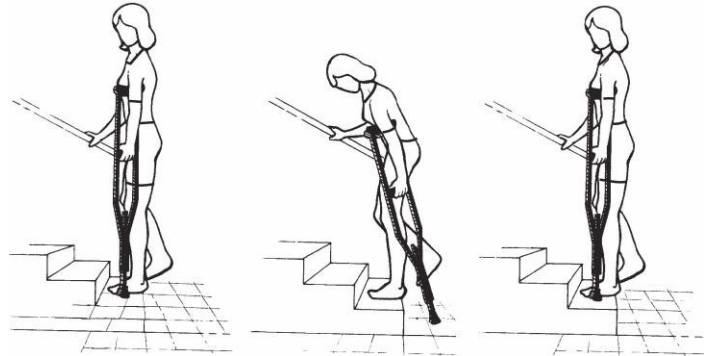
### (Steps and Stairs)

- Use la barandilla, si hubiera. Coloque ambas muletas bajo el brazo que está lejos de la barandilla (o sosténgalas como está en el siguiente diagrama) y use ambas muletas como si fuera una sola.
- Agarre la barandilla con la mano libre y párese cerca de la barandilla.
- En las escaleras donde no haya barandilla: siga las instrucciones para subir y bajar escaleras, excepto que use una muleta bajo cada brazo (igual que para caminar).

## Subir escaleras

### (Going Up Stairs)

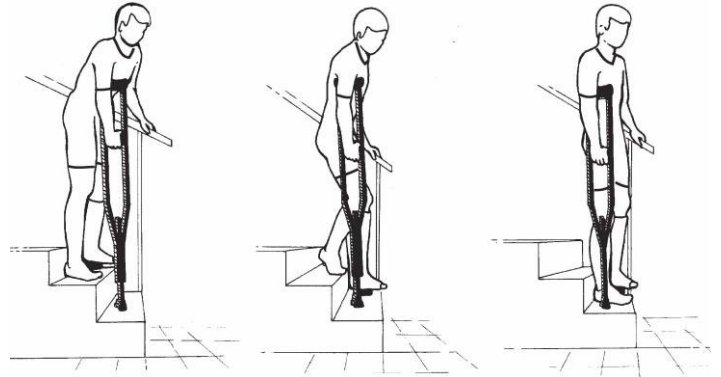
1. Párese cerca de la grada inferior.
2. Suba primero la pierna **sana**.
3. Inclínese hacia adelante poniendo el peso en la pierna sana.
4. Levante la pierna lesionada y las muletas.
5. Suba una grada a la vez. Si alguien le está ayudando, pídale que se pare atrás de usted y hacia el lado.



## Bajar escaleras

### (Going Down Stairs)

1. Párese cerca del borde de la grada inicial.
2. Mueva su mano hacia abajo en la barandilla.
3. Baje a la siguiente grada las muletas y después la pierna **lesionada**.
4. Baje la pierna sana.
5. Baje una grada a la vez. Si alguien le está ayudando, pídale que se pare enfrente de usted y hacia el lado.



## Cómo usar una muleta

### (Using One Crutch)

Use la muleta en la mano **opuesta** a la pierna lesionada. Esto le da un mejor apoyo y le ayuda a caminar con movimientos más normales.

## Cómo usar un estilo de andar de 4 puntos

### (Using a 4-Point Gait-Style)

Solo use este método si se lo enseñó su terapeuta. Se le mostrará cómo soportar peso parcial o soportar peso según lo tolere.

Para caminar, siga estos pasos:

1. Mueva hacia adelante la muleta derecha.
2. Mueva su pie izquierdo hacia adelante para que esté al mismo nivel que la muleta derecha.
3. Mueva hacia adelante la muleta izquierda.
4. Mueva hacia adelante la pierna derecha para que esté al mismo nivel que la muleta izquierda.

### Cómo usar muletas

#### (How to Use Crutches)

Repita estos pasos para continuar caminando.

**Nota:** Si empieza con la muleta izquierda, invierta el orden anterior.

Siga las mismas instrucciones para caminar con muletas si desea:

- sentarse
- pararse
- subir y bajar las escaleras

---

## Consejos de seguridad

(Safety Tips)

---

- Asegúrese de que las muletas tengan protectores de hule en las puntas, protectores acolchados donde se apoyan los brazos y en los agarraderos. Estos se deben revisar regularmente, mantener en buenas condiciones y reemplazar según sea necesario.
- Es importante usar correctamente sus muletas. Si siente cualquier entumecimiento o cosquilleo bajo sus axilas o en la parte superior de sus brazos, probablemente no está usando las muletas como se le indicó.
- No se pare sobre la pierna lesionada a menos que su médico le diga que sí puede. Siga siempre las indicaciones de su médico en cuanto al peso que puede soportar en la pierna lesionada.
- Use siempre zapatos que brinden soporte o quédese descalzo, pero no use pantuflas.
- Use como bolsa una bolsa a la cintura o una mochila.
- Esté atento a las superficies mojadas. Si tiene que caminar en una superficie mojada o resbaladiza, camine con pasos pequeños.
- Tenga cuidado cuando camine sobre superficies irregulares. Pida ayuda si la necesita.
- Retire los tapetes y alfombras sueltas, cables eléctricos y cables en general pues podrían provocar que se tropiece o resbale.

**Su médico o fisioterapeuta le indicarán cuándo puede dejar de usar las muletas.**

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**.

Este contenido se puede actualizar sin previo aviso.

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.