

## Cómo usar un andador (How to Use a Walker)

### Cómo adaptar el andador a sus necesidades (Fitting a Walker)

1. Póngase los zapatos que usará con el andador.
2. Párese recto.
3. Coloque el andador frente a usted y parcialmente a su alrededor.
4. Ponga las manos en los agarraderos del andador.

Sus codos deberán estar ligeramente doblados y el agarre de la mano deberá quedar a nivel de la muñeca cuando tiene el brazo a un lado sin doblar. Ajuste la altura del andador si los agarraderos no están a nivel de la muñeca.



### 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. Imagínese 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. Párese con el andador frente a usted y un poco a su alrededor.
2. Mueva el andador un paso adelante de usted. Coloque todas las cuatro patas del andador sobre el suelo.
3. Mueva la pierna lesionada hacia adelante y luego empuje con sus brazos el andador.
4. Mueva hacia adelante la pierna sana hasta que quede al lado o ligeramente adelante de la pierna lesionada o adolorida.
5. Mantenga un mínimo de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) entre la parte frontal del andador y usted.
6. Repita estos pasos para continuar caminando: andador, pierna lesionada, pierna sana.



---

## Sentarse/pararse (Sitting/Standing)

---

1. Párese dando la espalda a la silla y con el andador cerca de usted.
2. Ponga contra la silla la parte trasera de su pierna sana.
3. Deslice ligeramente hacia adelante su pierna lesionada.
4. Ponga ambas manos en los brazos o el asiento de la silla.
5. Siéntese despacio en la silla.
6. Acomódese hacia atrás en la silla si es necesario.
7. Para pararse utilice el procedimiento al revés.

**Nota:** No se siente en sillas inestables o muy bajas.



---

## Cómo subir un bordillo con el andador (Curb Step with a Walker)

---

1. Acérquese lo más posible al bordillo.
2. Cuando sienta que tiene equilibrio, levante el andador sobre la grada.
3. Suba el bordillo primero con su pierna sana.
4. Luego suba su pierna lesionada.
5. Para bajar, coloque el andador abajo en el siguiente nivel. Baje o adelante primero su pierna lesionada, luego baje con su pierna sana.

**Nota:** No use nunca su andador para subir o bajar más de una sola grada.

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

---

## Consejos de seguridad

(Safety Tips)

---

- Use siempre zapatos que brinden soporte en vez de pantuflas.
- Revise que los protectores de hule de la base del andador no estén gastados. Reemplácelos si es necesario.
- Cuando camine no coloque el andador demasiado lejos de usted. Una regla buena es que el andador no esté frente a usted a una distancia mayor de un paso.
- Cuando camine no se acerque demasiado al andador. Esto puede hacer que pierda el equilibrio.
- No se apoye ni jale el andador para levantarse ni sentarse. Esto podría volcar el andador.
- Esté atento a las superficies mojadas. Si tiene que caminar en una superficie mojada o resbaladiza, camine con pasos pequeños.
- Retire los tapetes y alfombras sueltas, cables eléctricos y cables en general. Estos podrían provocar que se tropiece o resbale.
- No use el andador en las escaleras.

**Su médico o fisioterapeuta le indicarán cuándo puede dejar de usar el andador.**

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 es únicamente para fines de información. No se debe usar en lugar del consejo, instrucciones y/o tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o con el proveedor de atención médica adecuado. Este folleto se puede imprimir y distribuir sin permiso para propósitos educativos no lucrativos. No se puede cambiar el contenido de este folleto. Comuníquese con [feedback@myhealth.alberta](mailto:feedback@myhealth.alberta).