

Uso de muletas: Subir y bajar escaleras

Al subir y bajar escaleras, recuerde esta norma: **suba con la “buena”** (la pierna no afectada) y **baje con la “mala”** (la pierna afectada). Nota: Si se le ha indicado que no ponga ningún peso en su pierna afectada (método “sin soporte de peso”), solicite instrucciones especiales a su proveedor de atención médica.

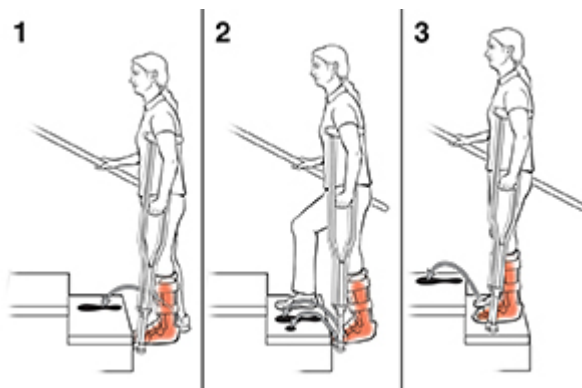
CONSEJO: Pida a un amigo que cargue una de sus muletas mientras usted sube o baja escaleras.

Precauciones sobre el uso de escaleras

- Si hay un ascensor disponible, úselo.
- Pida a alguien que actúe de guardia para protegerlo mientras usted aprende a usar las escaleras. El guardia se para detrás de usted y le agarra el cinturón (o un cinturón de sujeción especial para caminar, que usted puede comprar o pedir prestado) para ayudarlo si llega a perder el equilibrio.
- Si no hay baranda, sujete una muleta debajo de cada brazo y siga las instrucciones anteriores.
- Si las escaleras son resbaladizas o empinadas, quizás sea más seguro que usted suba o baje un escalón a la vez en posición sentada; mientras recorre la escalera, agarre las dos muletas con una mano.

Subir escaleras

- Agarre la baranda con una mano y ponga las dos muletas en la otra mano.
- Distribuya su peso uniformemente entre la baranda y las muletas.
- Apoye una parte de su peso en las muletas y suba un escalón con el pie no afectado.
- Consiga el equilibrio.
- Enderece la pierna no afectada y levante el peso de su cuerpo.
- Suba las muletas y la pierna afectada.



Bajar escaleras

- Agarre la baranda con una mano y ponga las dos muletas en la otra mano.
- Flexione la rodilla no afectada mientras baja un escalón con las muletas y la pierna afectada.
- Distribuya su peso uniformemente entre la baranda y las muletas.
- Baje lentamente la pierna no afectada.
- Sin brincar.

