
Instrucciones de alta: cómo usar un andador para sentarse y ponerse de pie

El proveedor de atención médica le indicó que use un andador. Para usar el andador, tendrá que aprender maneras nuevas de desplazarse. El andador puede ayudarlo a sentarse en una silla u otros muebles y a ponerse de pie. Si le hicieron un reemplazo de cadera, podría necesitar instrucciones especiales. Pregúntele al proveedor de atención médica o al fisioterapeuta cuál es la forma más segura de moverse.

Recomendaciones generales

Las siguientes son algunas recomendaciones generales:

- Quite todos los objetos en su hogar que puedan hacerlo caer, como cables eléctricos o alfombrillas.
- Organice su casa de tal manera que todo lo que necesite esté cerca. Mantenga cualquier otro elemento fuera del camino.
- Mantenga las manos libres usando mochilas, riñoneras, delantales o bolsillos para llevar objetos.

Para sentarse

Haga lo siguiente para sentarse con un andador:

- Retroceda hasta tocar la silla detrás suyo. Si tiene una pierna, una rodilla o la cadera lesionadas, extienda un poco esa pierna hacia adelante.
- Dóblese hacia adelante desde la cadera.
- Alcance la silla con una mano, sin voltearse, y agarre el apoyabrazos de la silla o el lateral.
- Haga lo mismo con la otra mano.
- Descienda hasta el centro de la silla y luego reclínese hacia atrás.





Para ponerse de pie

Haga lo siguiente para ponerse de pie con un andador:

- Incorpórese desde el fondo de la silla hasta que pueda apoyar los dos pies firmemente en el piso y pueda alcanzar la barra horizontal del andador.
- Agarre la barra horizontal del andador con una mano y el apoyabrazos de la silla con la otra. Nunca intente utilizar solo el andador para ponerse de pie. El andador podría caerse.
- Levántese lentamente de la silla.