

Instrucciones de alta: cómo usar un andador para subir y bajar los bordes de la acera

El proveedor de atención médica le indicó que use un andador. Para usar el andador, tiene que aprender maneras nuevas de desplazarse afuera de su casa. Recuerde dar los pasos con la pierna buena (no lesionada o más fuerte) y bajar con la pierna mala (lesionada o más débil). Pensar en "arriba con lo bueno y abajo con lo malo" puede ser de ayuda para recordar qué pierna debe usar primero.

Recomendaciones generales

Las siguientes son algunas recomendaciones generales:

- Tenga cuidado con los obstáculos, como piedras, agujeros, basura y todo aquello que pueda alcanzar con la parte inferior del andador.
- Mantenga las manos libres usando mochilas, riñoneras, delantales o bolsillos para llevar objetos.

Cómo subir el borde de la acera

Haga lo siguiente para subir el borde de la acera con el andador:

- Lleve los pies y el andador lo más cerca posible del borde de la acera.
- Apoye el peso en ambas piernas. Y, luego, levante el andador hasta la acera.
- Primero, suba a la acera con el pie sano. Luego, apoye el peso sobre el andador y suba el pie lesionado (más débil).



Cómo bajar el borde de la acera

Haga lo siguiente para bajar el borde de la acera con el andador:

- Lleve los pies y el andador lo más cerca posible del borde de la acera, tanto como sea seguro hacerlo.
- Baje el andador a la calle y deje las patas traseras contra la acera.
- Apoye el peso sobre el andador y baje el pie más débil primero. Luego, dé un paso hacia abajo con el otro pie.



Atención de seguimiento

Programe una cita de seguimiento según le indique el proveedor de atención médica.