

## Instrucciones de alta: Cómo usar una andadera en las escaleras y los escalones

Su proveedor de atención médica le ha recetado una andadera sin ruedas. (Si la andadera tiene ruedas, pídale a su proveedor de atención médica otras instrucciones.) Para usar su andadera, tendrá que aprender nuevas maneras de desplazarse dentro de su hogar y otros lugares a los cuales tenga que ir. Cuando pueda, use siempre el ascensor. Si tiene que usar las escaleras, pida a alguien que esté más abajo de usted que lo vigile y evite que se caiga si pierde el equilibrio. **“Arriba con la buena y abajo con la mala”** puede servirle de ayuda para recordar qué pierna debe usar primero.



### Recomendaciones para el uso de una andadera sin ruedas

- Quite las alfombrillas, los cables eléctricos y cualquier otra cosa que pueda hacerle caer.
- Organice su casa de tal manera que las cosas que necesite usar estén a la mano. Mantenga cualquier otra cosa fuera de su camino.
- Mantenga las manos libres con el uso de una mochila, delantal o bolsillos para llevar las cosas.

### Cómo usar la andadera para subir las escaleras

- Voltee la andadera de lado para que la barra horizontal quede al lado suyo.
- Coloque las dos primeras patas de la andadera sobre el escalón siguiente al suyo.
- Agarre la andadera con una mano y el pasamanos con la otra.
- Reparta el peso de forma equilibrada entre el pasamanos y la andadera.
- Suba al escalón de arriba **con la pierna sana**.
- Siga, llevando la pierna lesionada al escalón de arriba.
- Luego levante la andadera hasta ponerla en el escalón siguiente.

### Cómo usar la andadera para bajar las escaleras

- Voltee la andadera de lado, para que la barra horizontal quede delante suyo.
- Coloque las patas traseras de la andadera sobre el escalón, a su lado.
- Agarre la andadera con una mano y el pasamanos con la otra.
- Apoye el peso en la pierna sana.
- Baje al escalón siguiente **con la pierna lesionada**.
- Reparta el peso de forma equilibrada entre el pasamanos y la andadera.
- Lentamente, baje la pierna sana.
- Luego levante la andadera hasta ponerla en el escalón siguiente.

### Visitas de control

- Programe una visita de control según le indique el proveedor de atención médica.

© 2000-2022 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un

---

problema de salud.