

# Paso a Paso: Tomando un Baño de Regadera con una Andadera

Tomando un Baño de Regadera con una Andadera. Dobla la andadera enfrente de ti.

Viendo en dirección opuesta a la regadera, con una silla colocada directamente detrás de ti en la regadera. Mueve un pie hacia atrás, hasta que tu pierna toque la orilla de la silla.

Coloca la mano del mismo lado del pie que moviste hacia atrás, en la silla para apoyarte. Coloca la otra mano del otro lado de la silla. Empieza a sentarte.

Siéntate por completo en la silla. Coloca la andadera a un lado. Voltea tu cuerpo para que estés frente a la regadera y las manijas.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.