

# Paso a Paso: Cómo Usar un Bastón en las Escaleras

Cómo Usar un Bastón en las Escaleras. Para subir, sujeta el bastón en una mano y coloca la otra mano en el pasamanos. Desliza la mano en el pasamanos ligeramente hacia arriba. Sube la pierna sana en el primer escalón.

Sube la pierna lesionada y el bastón al mismo escalón. Repite este proceso hasta llegar al último escalón de arriba.

Para bajar, sujeta el bastón en una mano y coloca la otra mano en el pasamanos. Desliza ligeramente la mano en el pasamanos, hacia abajo.

Coloca el bastón en el escalón enfrente de ti. Baja la pierna lesionada y colócala junto al bastón.

Baja el otro pie al mismo escalón. Repite este proceso hasta que llegues al fondo de las escaleras.

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.