

Cómo utilizar muletas

¿Por qué debería utilizar muletas?

Si usted ha tenido una lesión, una cirugía o un procedimiento en su pierna o pie, puede necesitar tiempo para que se cure. Para ayudarlo a que se cure y evitar el dolor, usted necesita evitar poner cualquier peso sobre la misma. Usar muletas le ayudará a moverse sin colocar ningún peso sobre su pierna.

Al principio, usar muletas puede parecer difícil. Sin embargo, con un poco de entrenamiento y práctica, la mayoría de las personas aprende a caminar de manera segura con muletas. Este folleto informativo proporciona consejos para usar las muletas de manera segura.

¿Cómo me preparo para usar muletas?

Usar muletas será más fácil y seguro si usted se prepara para el éxito. Haga lo siguiente antes de empezar a usar muletas:

- **Quite objetos que puedan hacerle tropezar.** Asegúrese de que no haya alfombras pequeñas, cables eléctricos, líquidos derramados o desorden que pueda hacer que se tropiece o caiga.
- **Ordene su hogar.** Si hace falta, mueva los muebles para asegurarse de tener suficiente espacio para desplazarse. Coloque las cosas que usted usa con frecuencia al alcance de la mano.
- **Prepare su baño.** Use un pasamanos, un retrete elevado y un asiento en la ducha o bañera para evitar que se caiga en el baño. Las superficies húmedas en el baño pueden ser muy resbalosas.
- **Consiga una mochila o riñonera.** Lleve las cosas en una riñonera o mochila que deje sus manos libres. Sus manos deberán estar en sus muletas.
- **Lleve puestos zapatos que le queden bien y que no se salgan.** No lleve puestas sandalias sueltas. Tenga especial cuidado de llevar puestos buenos zapatos en clima húmedo o nevado.

¿Cómo deberían adaptarse mis muletas?

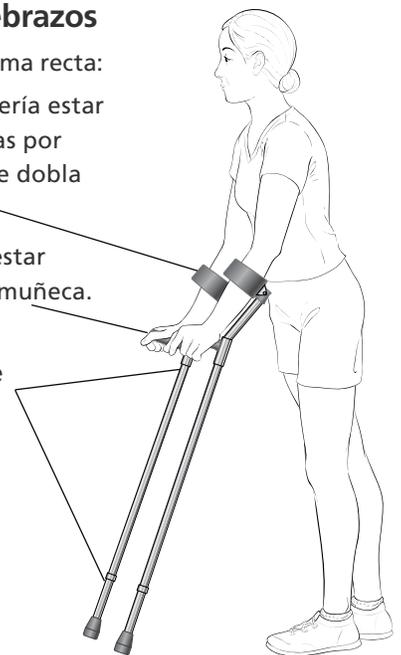
Usted puede recibir muletas de antebrazos (también denominadas muletas para los codos) o muletas axilares.

Muletas de antebrazos

Al estar de pie de forma recta:

- La abrazadera debería estar entre 1 y 2 pulgadas por debajo de donde se dobla su codo.
- El mango debería estar donde se dobla su muñeca.

Use los botones para ajustar la longitud de las muletas.



Muletas axilares

Al estar de pie de forma recta:

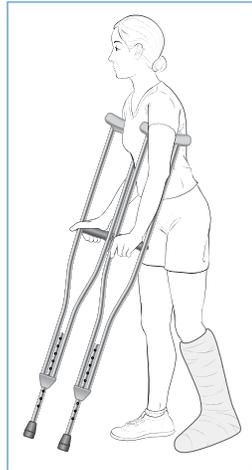
- Los soportes de las axilas deberían ajustarse unas dos pulgadas por debajo de sus axilas.
 - Su peso debería descansar sobre sus manos, no sobre los soportes de las axilas.
- Use los pernos para ajustar la longitud de las muletas y la altura de los mangos.

¿Cómo camino con muletas?

Por simplicidad, estas instrucciones usan la palabra “buena” para referirse a su pierna no lesionada. La palabra “mala” se refiere a su pierna lesionada.

Su peso debe estar sobre las muletas al mover su pierna “buena”. Asegúrese de apoyar su peso sobre sus manos y no sobre sus axilas. Luego, siga el siguiente patrón:

- Apóyese sobre su pierna “buena”.
- Inclínese hacia adelante ligeramente y mueva ambas muletas un pie frente a usted.
- Comience su paso como si fuese a usar la pierna “mala”, y en su lugar cambie su peso hacia sus muletas.
- Finalice el paso con su pierna “buena”.
- Céntrese hacia dónde quiere ir, no en sus pies.



¿Cómo me siento?

Siéntese únicamente en sillas que sean robustas. Asegúrese de que el asiento sea lo suficientemente alto de modo que usted no se caiga dentro del mismo. Si hace falta, añada almohadas. Luego, haga lo siguiente:

- Camine para atrás hacia la silla.
- Aguante su pierna “mala” un poco frente a usted, y coloque ambas muletas en la mano al lado de su pierna “buena”.
- Baje su mano libre y agarre el brazo o asiento de la silla. Bájese lentamente.
- Coloque sus muletas a los lados cerca de su silla.

¿Cómo me levanto?

- Deslícese hacia la parte delantera de la silla.
- Aguante ambas muletas en la mano del lado de su pierna “buena”.
- Coloque todo su peso sobre la pierna “buena”, y empújese hacia arriba.

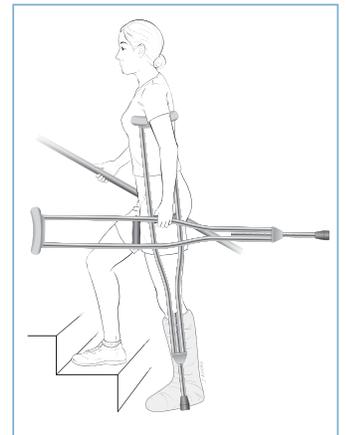
¿Cómo subo y bajo escaleras?

Al usar las escaleras, recuerde la frase: “Arriba con lo bueno, abajo con lo malo”. Es decir, al subir las escaleras, empiece con su pierna “buena”. Al bajar, empiece con su pierna “mala”. Al subir o bajar, empiece cerca de la escalera y agarre el pasamanos con una mano. En la otra mano, sostenga ambas muletas:

- Use 1 muleta para apoyarse.
- En la misma mano que la muleta de apoyo, sostenga la otra muleta horizontalmente con sus dedos.

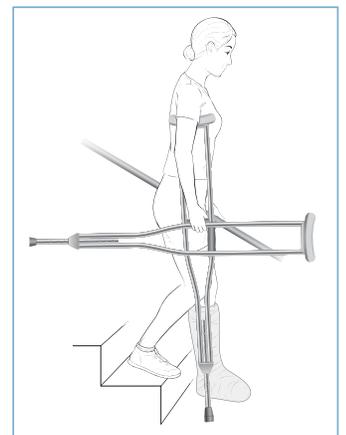
Para subir las escaleras:

- Pida a alguien que camine detrás de usted las primeras veces que suba las escaleras.
- Mantenga la muleta sobre el peldaño en el que se encuentra. Luego, tome un paso para arriba con su pierna “buena”.
- Empuje hacia abajo con la muleta, y suba con la pierna “mala”.
- Cuando ambos pies se encuentren sobre el peldaño superior, suba su muleta.



Para bajar las escaleras:

- Pida a alguien que camine delante de usted las primeras veces que baje las escaleras.
- Coloque su muleta en el peldaño inferior.
- Baje su pierna “mala”.
- Tome un paso para abajo con su pierna “buena”.



Si no se siente estable, quizá tenga que sentarse en cada peldaño y subir o bajar sentado en su trasero. Esta quizá no sea su forma favorita de moverse, pero puede ayudarle a usar las escaleras de forma segura y evitar una caída.

How to Use Crutches

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2011-2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FS094S - 10/23 (Last reviewed -10/23) (Spanish translation by CommGap)