

Andador plegable con ruedas: capacitación y pautas de seguridad

Para su seguridad

Seguir estas pautas le ayudará a estar a salvo cuando use su andador.

- Asegúrese de que las 4 patas del andador estén apoyadas sobre el piso antes de dar un paso.
- Siempre tenga al menos una parte de su cuerpo dentro del armazón del andador para apoyar su peso.
- Mantenga una postura adecuada, no se incline hacia adelante sobre el andador.
- Si está sentado y quiere ponerse de pie, no use su andador para levantarse. En cambio, empuje desde su silla hasta quedar de pie.
- No use su andador en escaleras o elevadores.
- Esté atento a los peligros de tropiezos, como cables eléctricos, agua, juguetes o alfombras en los pisos.
- Tenga precaución al moverse de un tipo de piso a otro (por ejemplo, de una alfombra a baldosas).

Consulte el sitio web del fabricante si le gustaría obtener más información sobre su equipo. Puede encontrarlo en la información que viene con su andador.

Cómo armar su andador

Desplegar

Tire de los armazones laterales para abrir y escuche cuando los armazones se cierran a presión.

Plegar

Mantenga presionada la lengüeta en la barra transversal superior y luego mueva los armazones laterales hacia el centro del andador.



Ajustar la altura

Ajuste el andador a la altura correcta para mantener una postura adecuada y el equilibrio.

Al estar de pie lo más erguido posible y sus brazos colgando a sus costados, los manijas del andador deben quedar a la altura de sus muñecas.

Ajuste la altura cambiando la longitud de cada pata, cerca del extremo. Empuje la clavija de la pata que está cambiando y tire la pata hacia afuera, o empújela según sea necesario. Asegúrese de que la clavija encaje de nuevo en su lugar. Debería ver que la clavija sobresale alrededor de $\frac{1}{4}$ pulgada por el orificio, después de hacer los ajustes correspondientes. Algunos andadores utilizan un método diferente para el ajuste de la longitud de las patas. Lea las instrucciones del fabricante si su andador es diferente.

Cómo usar su andador si sus dos piernas tienen la misma fuerza

- Párese en el medio del andador.
- Tome los mangos de cada lado del andador con ambas manos.
- Empuje el andador hacia adelante y los brazos extendidos con una longitud que le resulte cómoda. Las patas traseras del andador deben quedar al nivel de los dedos de sus pies.
- Dé un paso hacia adelante con cualquier pierna hacia el medio del andador. Continúe tomando los mangos del andador con ambas manos.
- Luego, lleve su otra pierna hacia adelante, hasta que quede junto a la primera. Ahora, usted debería estar en el medio del andador nuevamente. Repita los pasos.

Cómo usar su andador si una de sus piernas es más débil que la otra

- Párese en el medio del andador.
- Tome los mangos de cada lado del andador con ambas manos.
- Empuje el andador hacia adelante y los brazos extendidos con una longitud que le resulte cómoda. Las patas traseras del andador deben quedar al nivel de los dedos de sus pies.
- Dé un paso hacia adelante con su pierna débil, hacia el medio del andador. Continúe tomando los mangos del andador con ambas manos.
- Lleve su pierna fuerte hacia adelante, hasta que quede junto a su pierna débil. Mientras lleva su pierna fuerte hacia adelante, trate de no apoyar todo su peso en su pierna débil. Puede hacerlo usando sus brazos y el andador para apoyar una parte de su peso.
- Ahora, usted debería estar en el medio del andador nuevamente. Repita los pasos.

Otros consejos

- Mantenga sus codos ligeramente flexionados para ayudar a mantener una postura adecuada.
- Tenga cuidado con lo que hay por delante.
- Para girar o cambiar de dirección, podría necesitar levantar el andador.
- Su profesional de atención médica puede ajustar el andador para cubrir sus necesidades especiales.
- Se pueden utilizar protectores en las patas traseras del andador para reducir el desgaste de sus alfombras. Puede obtenerlos a través de Intermountain Homecare and Hospice.

Limpieza y mantenimiento

- Limpie el andador con un paño húmedo una vez por semana, o más a menudo, si se ensucia.
- Revise los tapones en las patas traseras del andador a menudo, y reemplácelos cuando se desgasten. Puede obtener consejos nuevos a través de su distribuidor de equipos médicos.

**Llame a Intermountain
Homecare & Hospice si tiene
problemas con su andador:
1-800-527-1118**