

Selección y uso de un andador

¿Cómo ajustar la andador adecuadamente?

La altura correcta de un andador se mide desde la muñeca al suelo. Para medir un andador:

- ☐ Use los zapatos que utiliza regularmente y mantenga el brazo con una flexión del codo de 20 a 30 grados.
- ☐ Pídale a alguien que mida la distancia desde la muñeca al suelo. Esta medida debería ser igual a la distancia desde la cadera hasta el suelo.
- ☐ Si es necesario, ajuste el andador hasta que coincida con la medida. La mayoría de los andadores se ajustan presionando los botones que tienen a cada lado y deslizando el tubo a la nueva longitud hasta que estos queden fijos en el punto deseado.
- ☐ Si no se siente cómodo con el andador, pídale a su kinesiólogo que la ajuste.

Uso del andador en forma segura

Para usar en forma segura el andador:

- ☐ Desplace el andador un paso adelante de usted. Apóyelo firmemente en el suelo. No coloque el andador demasiado adelantado ya que podría resbalarse.
- ☐ Inclínese un poco hacia adelante y sosténgase en las empuñaduras del andador a modo de apoyo.
- ☐ Dé un paso.
- ☐ Repita el ciclo: Apoye el andador firmemente en el suelo (o desplácela adelante de usted) y luego dé un paso.

Las puntas de goma antideslizantes (regatones) permiten evitar los resbalones. Revise los regatones con frecuencia y cámbielos si se ven desgastados.

