

Cómo usar un andador

Using a Walker

Walking with a walker

1. Lift the walker and place it at a comfortable distance in front of you with all four of its legs on the floor. This distance is often equal to an arm's length.



2. Move your injured or weak leg toward the walker first. If you have had surgery on both legs, use either leg to begin walking.



3. Then take a step with your good leg, bringing it ahead of the injured or weak leg.



4. Repeat steps 1 to 3.

Cómo caminar con un andador

1. Levante el andador y colóquelo a una distancia cómoda, frente a usted, con las cuatro patas sobre el piso. Esta distancia a menudo equivale al largo de un brazo.

2. Mueva primero su pierna lesionada o débil hacia el andador. Si fue sometido a cirugía en ambas piernas, use cualquiera de las dos para comenzar a caminar.

3. Luego, dé un paso con su pierna sana, poniéndola por delante de la pierna lesionada o débil.

4. Repita los pasos del 1 al 3.

Safety tips

- **Do not step too close to the walker because you may lose your balance.** There should be space between you and the walker at all times.
- **Hold your head up and look straight ahead.** Do not watch your feet. It is more tiring and you may run into something.
- **Walk slowly.**

Sitting with a walker

1. **Slowly** back up to the chair, bed or toilet until you feel it against the back of your legs.



2. Let go of the walker with one hand and reach back for the bed, chair arms or toilet seat, while sliding your injured or weak leg forward.



Consejos de seguridad

- **Al caminar, no pise demasiado cerca al andador porque podría perder el equilibrio.** Tiene que haber espacio entre usted y el andador en todo momento.
- **Mantenga la cabeza erguida y mire al frente.** No mire sus pies. Se cansará más y puede chocar con algo.
- **Camine despacio.**

Cómo sentarse con un andador

1. Retroceda **lentamente** hacia la silla, la cama o el inodoro, hasta que lo sienta que toca la parte de atrás de sus piernas.

2. Levante una mano y extienda el brazo hacia atrás para alcanzar la cama, los brazos de la silla o el asiento del inodoro, mientras desliza su pierna lesionada o débil hacia delante.

3. **Slowly** lower yourself to the seat by leaning forward and keeping your injured or weak leg straight out in front of you. Go slowly so that you do not land heavy in the chair.



3. Baje el cuerpo **lentamente** hasta el asiento, inclinándose hacia delante y manteniendo la pierna lesionada o débil en posición recta delante de usted. Muévase despacio para no caer bruscamente sobre la silla.

4. If you have had surgery on both legs, place both hands on the chair arms, bed or commode seat. Lower yourself to the seat and slowly walk both legs forward. Do not land heavy in the chair.



4. Si fue sometido a cirugía en ambas piernas, coloque ambas manos en los brazos de la silla, en la cama o en el asiento del inodoro. Agáchese hacia el asiento y lentamente dé pequeños pasos con ambas piernas hacia delante. No se deje caer bruscamente sobre la silla.

Stairs with a walker

Do not use your walker on stairs unless your physical therapist has instructed you and practiced this with you. Have someone help you on the stairs until you feel comfortable using your walker.

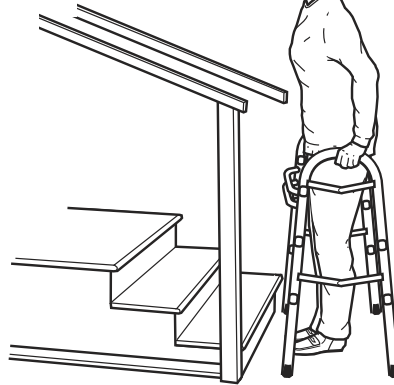
Uso de un andador en las escaleras

No use su andador en las escaleras, salvo que su fisioterapeuta así se lo haya indicado y haya practicado con usted. Permita que alguien lo ayude en las escaleras hasta que se sienta cómodo con su andador.

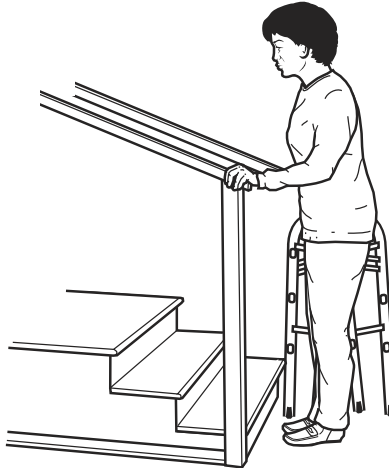
Going up stairs with a walker

When climbing stairs, start with your good leg going up, and start with your injured or weak leg going down. **Up with the good, down with the bad.** When going up and down stairs with a walker, you should have a sturdy handrail.

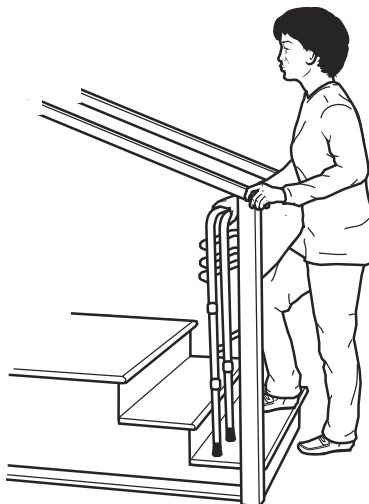
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Lift the folded walker and set it to the back of the step. Step up first with your good leg.



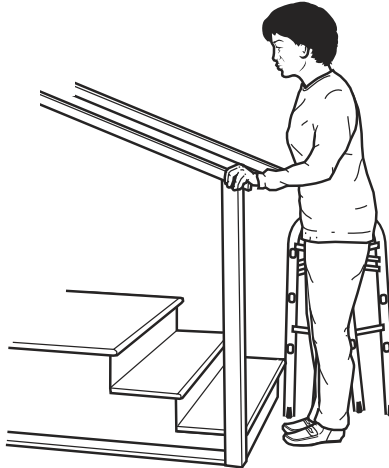
Cómo subir escaleras con un andador

En las escaleras, suba los escalones con su pierna sana y baje con la pierna lesionada o débil. **Hacia arriba con la sana, y hacia abajo con la lesionada.** Para poder subir y bajar escaleras con un andador, el pasamanos deberá ser firme.

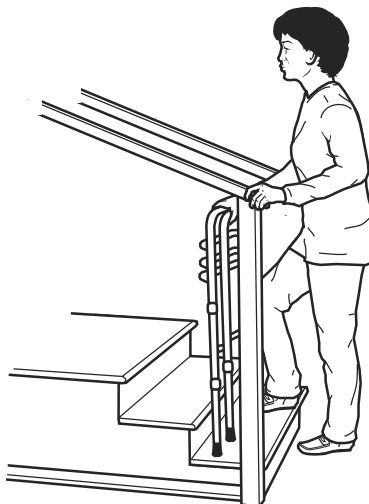
1. Camine hasta las escaleras y coloque los pies a unos 15 cm (6 pulgadas) del primer escalón.



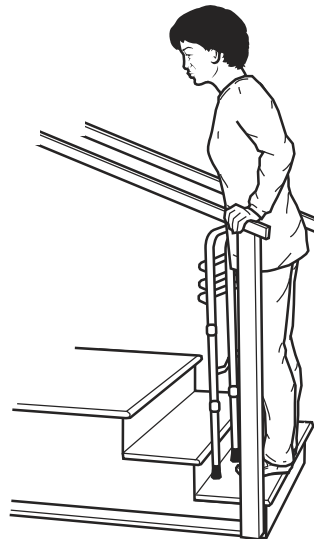
2. Pliegue el andador y sujételo con una mano. Apoye la otra mano en el pasamanos.



3. Levante el andador plegado y colóquelo contra el fondo del escalón. Suba el escalón con su pierna sana primero.

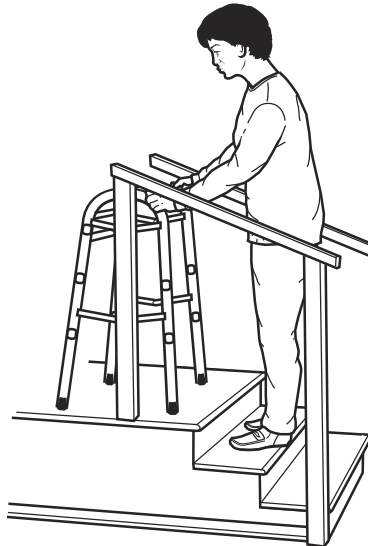


4. Bring up your injured or weak leg.



4. Levante su pierna lesionada o débil.

5. At the top of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position. Place both hands on the walker.



5. Cuando llegue al último escalón, despliegue el andador y apóyelo en el suelo. Asegúrese de escuchar que el andador haga clic al quedar abierto en una posición segura. Coloque ambas manos sobre el andador.

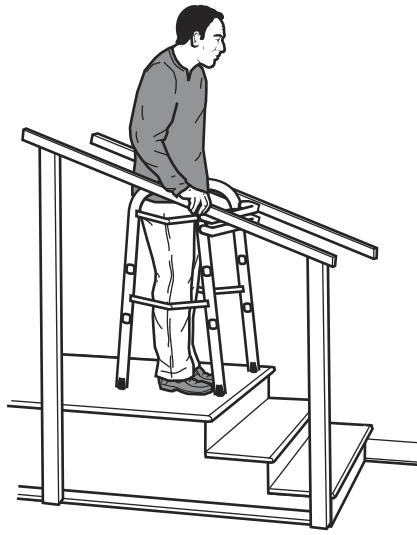
6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.



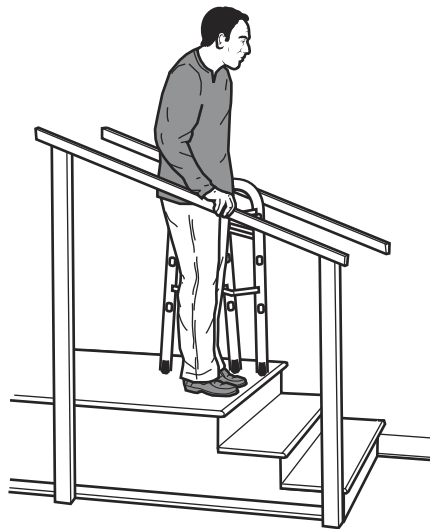
6. Suba el escalón con su pierna sana primero, y luego levante su pierna lesionada o débil.

Going down stairs with a walker

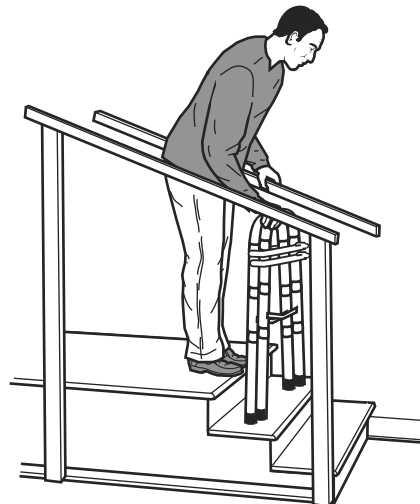
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Set the folded walker down and near the front edge of the first step.



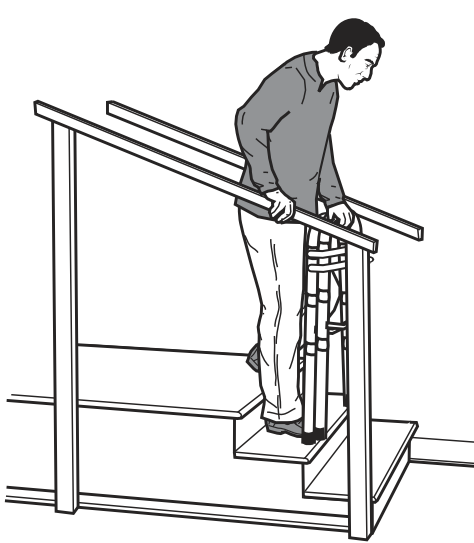
Cómo bajar escaleras con un andador

1. Camine hasta las escaleras y coloque su andador a unos 5 cm (2 pulgadas) del borde de la escalera.

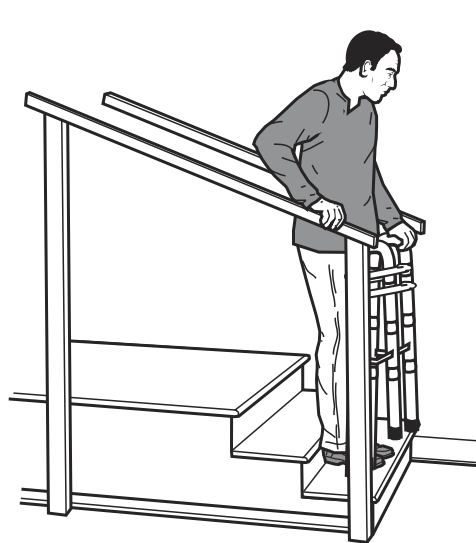
2. Pliegue el andador y sujételo con una mano. Apoye la otra mano en el pasamanos.

3. Coloque el andador plegado en el escalón, cerca del borde interior del primer escalón.

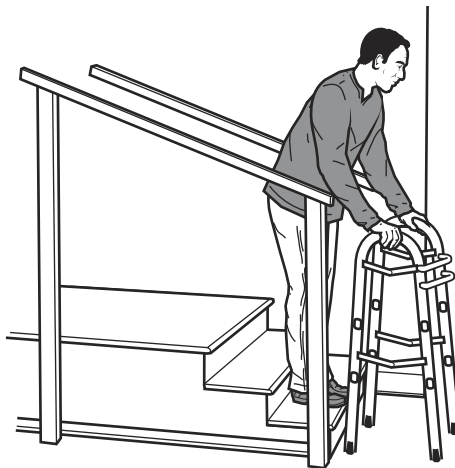
4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.



4. Baje primero con su pierna lesionada o débil, y luego baje su pierna sana.

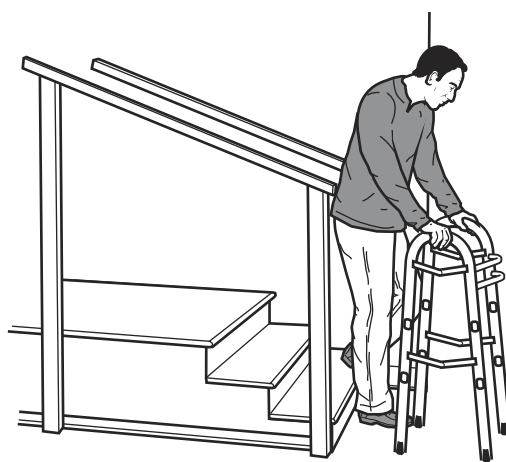


5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.



5. Cuando llegue al final de las escaleras, despliegue el andador y apóyelo en el suelo. Asegúrese de escuchar que el andador haga clic al quedar abierto en una posición segura.

6. Place both hands on the walker. Step down first with your injured or weak leg and then with your good leg.

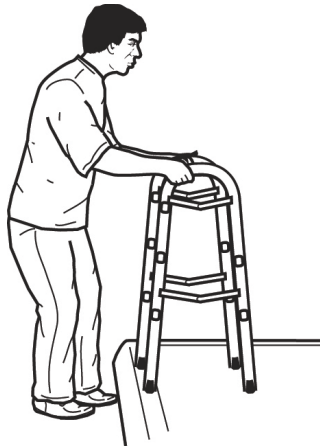


6. Coloque ambas manos sobre el andador. Baje primero con su pierna lesionada o débil, y luego baje su pierna sana.

Going up a curb with a walker

Forward Method

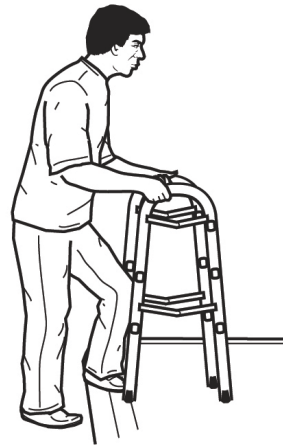
- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



Cómo subir a la acera con un andador

Método hacia delante

- Camine hasta el bordillo de la acera.
- Ponga las cuatro patas del andador en la acera.
- Empuje el andador hacia abajo cuando suba con la pierna sana.
- Suba con la pierna lesionada o débil.



Backward Method

- Walk up to the curb and turn so your back is to the curb.
- Step up on the curb with your good leg.
- Step up on the curb with your injured or weak leg.
- Lift the walker and put all four legs up on the curb.
- Turn back around carefully.



Método hacia atrás

- Camine hasta el bordillo de la acera y gire de modo tal de quedar de espaldas al bordillo.
- Suba a la acera con su pierna sana.
- Suba a la acera con su pierna lesionada o débil.
- Levante el andador y ponga las cuatro patas arriba de la acera.
- Dese la vuelta con cuidado.

Going down a curb with a walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.
- Put all four legs of the walker on the ground below.
- Step down with your injured or weak leg, then your good leg.



Cómo bajar de la acera con un andador

Nunca baje de una acera hacia atrás.

- Camine hasta el borde de la acera.
- Ponga las cuatro patas del andador en el suelo abajo de la acera.
- Baje con su pierna lesionada o débil, y luego baje su pierna sana.

Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico, enfermera o fisioterapeuta.