

## Lección 1: Introducción

- Hay diferentes tipos de productos de apoyo para caminar que responden a distintas necesidades. Entre ellos se encuentran los bastones, los trípodés y los cuadrípodés; las muletas de codo y las muletas axilares; así como los andadores y los andadores de cuatro ruedas.
- Una persona puede necesitar un producto de apoyo para caminar si:
  - se le han debilitado los músculos de las piernas;
  - tiene problemas de equilibrio;
  - no puede sostener todo su peso con una pierna;
  - siente dolor cuando se pone de pie o camina.
- Algunos problemas de salud comunes pueden traer como consecuencia que una persona necesite un producto de apoyo para caminar, como la diabetes, la fractura de una pierna, un accidente cerebrovascular, la fragilidad, la amputación de una pierna o pies, la artritis y la poliomielitis.
- ¡Advertencia! No provea un producto de apoyo para caminar si el peso de la persona es superior al peso máximo especificado del producto.

## Lección 2: Selección

- Por medio de la evaluación, le será más fácil comprender si la persona necesita ser derivada a otros servicios de salud. Siempre debe derivar a la persona al servicio apropiado si tiene: miedo a caerse o se cae a menudo, una herida en el pie abierta o curada, problemas con la sensibilidad, diabetes no controlada o dificultad para ver u oír.
- La selección del producto de apoyo para caminar se basa en los problemas de salud de la persona, sus capacidades, el entorno donde vive y las actividades que desea realizar con ayuda del producto. La [tabla de selección](#) puede usarse como guía para seleccionar el producto más adecuado, en función de los resultados de la evaluación.
- Si la persona ya tiene un producto de apoyo para caminar, compruebe si este sigue satisfaciendo sus necesidades y si requiere algún ajuste o reparación.
- Es importante que la persona que usará el producto y su familia participen la evaluación y selección. Las decisiones debe tomarse de manera conjunta con la persona (y su familia, cuando corresponda).

## Lección 3: Prueba y ajuste

- Para hacer la prueba y ajuste del producto de apoyo para caminar, la persona debe estar de pie apoyada a una baranda, una mesa o una silla estable. Debe tener:
  - ✓ los hombros relajados;
  - ✓ los brazos a los lados y el codo levemente flexionado;
  - ✓ los zapatos puestos.
- La altura del mango o empuñadura del producto de apoyo para caminar, independientemente de cuál sea, debe estar al nivel de la muñeca de la persona.
- El bastón debe usarse en el lado donde la persona tiene mayor fuerza.
- Las muletas de codo o antebrazo deben colocarse de manera que el brazaletes quede por debajo del codo, a una distancia equivalente a dos dedos.
- Las muletas axilares deben colocarse de manera que la parte superior de la almohadilla axilar quede por debajo de la axila, a una distancia equivalente a tres dedos.
- Los andadores convencionales y los andadores de cuatro ruedas deben ajustarse para que los brazos de la persona estén a una distancia cómoda.

## Lección 4: Uso

- Anime a la persona a usar calzado protector adecuado, para proteger los pies de lesiones, traumatismos y heridas y reducir el riesgo de caídas.
- Si la persona tiene problemas de sensibilidad en los pies, debe evitar saltar, debe usar calzado protector adecuado y debe examinarse los pies a diario.
- Cómo ponerse de pie con un producto de apoyo para caminar:
  - Situar los pies debajo de las rodillas.
  - Desplazarse al borde de la silla o la cama e inclinarse hacia adelante.
  - Si usa dos muletas o bastones, sostenerlos en el lado más débil.
  - Apoyarse en la silla o la cama con la mano libre para impulsarse y ponerse de pie.
- Cómo sentarse con un producto de apoyo para caminar:
  - Pararse dando la espalda a la silla o la cama; la parte posterior de las piernas debe tocar la superficie donde se va a sentar.
  - Si usa un andadera de cuatro ruedas, poner los frenos.
  - Si usa dos muletas o bastones, sostenerlos en el lado más débil.
  - Extender la mano libre hacia atrás para sujetarse a la silla o la cama y sentarse lentamente.
- Cómo caminar con un producto de apoyo para caminar:
  - Colocar el producto de apoyo para caminar delante del cuerpo.
  - Dar un paso adelante con la pierna más débil (o la única).
  - Dar un paso adelante con la pierna más fuerte.
  - Si usa un bastón, sostenerlo en el lado más fuerte.
  - Si usa un andador de cuatro ruedas, asegurarse de haber quitado los frenos antes de caminar.
- Cómo subir escaleras con muletas de codo, muletas axilares y bastones:
  - Dar el primer paso con la pierna más fuerte (o la única).
  - A continuación, dar otro paso con el producto de apoyo para caminar y la pierna más débil al mismo tiempo.
- Cómo bajar escaleras con muletas de codo, muletas axilares y bastones:
  - Colocar el producto de apoyo para caminar sobre el escalón y bajar la pierna débil (o la única).
  - A continuación, bajar la pierna fuerte.
- Los andadores convencionales y los andadores de cuatro ruedas no deben usarse en las escaleras, solamente cuando hay que subir o bajar un solo escalón.
- Los topes de goma de las patas deben examinarse regularmente y reemplazarse cuando se desgastan.

## Lección 5: Seguimiento

- El objetivo del seguimiento es averiguar:
  - si el producto de apoyo para caminar sigue satisfaciendo las necesidades de la persona;
  - si el producto de apoyo para caminar requiere alguna reparación o debe ser reemplazado;
  - si el producto de apoyo para caminar todavía se ajusta bien o si es necesario ajustarlo;
  - si la persona necesita más capacitación sobre el uso seguro y correcto del producto;
  - si la persona necesita ser derivada a otro servicio;
  - cuándo debe realizarse el próximo seguimiento.
- Compruebe el estado del producto de apoyo para caminar, incluidos:
  - Topes de goma
  - Empuñaduras
  - Almohadillas axilares
  - Frenos de los andadores de cuatro ruedas (ni demasiado apretados ni demasiado sueltos)
  - Tubos de metal o madera
  - Tornillos y pernos
- Reemplace el producto de apoyo para caminar si:
  - el tubo tiene grietas o está roto;
  - es necesario reemplazar todas o la mayoría de las partes desmontables del producto.
- Repare el producto de apoyo para caminar si presenta daños pequeños, como:
  - frenos y tornillos que necesitan ser apretados;
  - almohadillas axilares y topes de goma desgastados.
- Las acciones de seguimiento podrían incluir:
  - Proveer un nuevo producto de apoyo para caminar a la persona después de la evaluación (el formulario de evaluación podría ayudarle a usted y a la persona a seleccionar el mejor producto).
  - Impartir más capacitación a la persona que va a usar el producto o a la persona cargo del cuidado.
  - Concertar otra cita de seguimiento.
  - Derivar a la persona a otro servicio si presenta un nuevo problema de salud.