



## Cómo elegir y usar un andador de 4 ruedas (How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker)

Un andador de 4 ruedas lo ayuda a caminar cuando puede mantenerse parado sobre ambas piernas. Si su proveedor de atención médica le indicó que no soportara su peso, que soportara su peso de forma parcial o que soportara muy poco peso, usted NO puede usar este andador. Estas personas deben usar lo que les indique su proveedor de atención médica.

Usted debe aprender a utilizar los frenos de mano y debe tener la fuerza suficiente en las manos como para presionar los frenos.

Por lo general, el andador de 4 ruedas tiene un asiento, un bolso o una canasta y frenos de mano (ver diagrama 1). Estos andadores también pueden plegarse para guardarlos o para trasladarlos.



Diagrama 1

Imagen cortesía de redcross.ca

### Elegir un andador de 4 ruedas (Choosing a 4 Wheeled Walker)

Hable con un proveedor de atención médica sobre qué tipo de andador es el mejor para usted.

Busque las siguientes características:

- Un andador con una estructura y un asiento que puedan soportar su peso con seguridad.
- La posibilidad de regular la altura de las empuñaduras y un asiento lo suficientemente ancho para su comodidad.
- La posibilidad de sentarse con los pies tocando el suelo.
- Un andador que pase por las puertas de su hogar.

Si usted utiliza un tanque de oxígeno portátil, verifique lo siguiente:

- El tanque entra en la canasta del andador de 4 ruedas (las canastas de alambre son mejores porque son más resistentes).
- Usted puede colocar el tanque en la canasta y sacarlo de allí por su cuenta.

Controle si el andador tiene un sistema de frenos internos o externos. Los frenos internos pueden sumarle peso al andador, pero es menos probable que se rompa un cable cuando traslada el andador. Se recomiendan los frenos internos si usted viaja en avión o en autobús.



## Regular la altura adecuada para usted en el andador

(How to Make Your Walker the Right Height for You)

1. Póngase los zapatos que usará cuando use el andador.
2. Coloque el andador delante de usted y párese cerca de él.
3. Mantenga una postura erguida y relaje los hombros.
4. Deje los brazos extendidos a los lados y verifique que las empuñaduras se encuentren al nivel de las muñecas (ver diagrama 2). Regule la altura del andador según sea necesario.
5. Para regular la altura de su andador, puede hacer lo siguiente:
  - Afloje las manijas en la parte externa de las empuñaduras para aumentar o reducir la altura. Ajuste las manijas una vez que encuentre la altura correcta.
  - Si el andador tiene pernos debajo de las manijas, sáquelos y mueva las empuñaduras hasta la altura correcta. Vuelva a colocar los tornillos y ajuste las manijas con ellos.
6. Cuando coloque ambas manos en las empuñaduras, los codos deberían doblarse un poco.

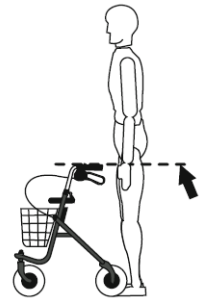


Diagrama 2  
Imagen cortesía de redcross.ca

## Caminar

(Walking)

1. Párese derecho, coloque el andador cerca de usted y ponga los pies entre las ruedas traseras del andador.
2. Coloque ambas manos en las empuñaduras.
3. Mantenga el equilibrio.
4. Apriete los frenos con cuidado para desbloquearlos.
5. Camine cerca de su andador.
6. Para reducir la velocidad de su andador en una pendiente, apriete o levante los frenos (ver diagrama 3).
7. Hable con un proveedor de atención médica si su andador tiende a superar la velocidad a la que usted camina cuando el suelo es llano.

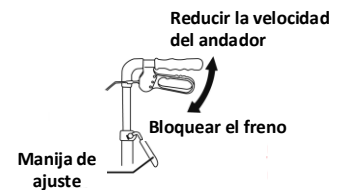


Diagrama 3  
Imagen cortesía de redcross.ca

Camine con la espalda lo más recta posible. Mire hacia adelante, no hacia abajo.

## Girar

(Turning)

1. Aférrese a las empuñaduras.
2. Lentamente mueva su andador mientras camina y gira en una curva abierta.
3. Mantenga los pies entre las ruedas y dé pasos pequeños mientras gira para no torcerse la pierna.



## Sentarse en una silla o en la cama

(Sitting on a chair or bed)

1. Acérquese a la silla. Camine hacia atrás usando su andador hasta que sienta que la silla toca la parte posterior de las piernas.
2. Bloquee los frenos.
3. Estire los brazos hacia atrás y apóyese con ambas manos en los apoyabrazos o en el asiento de la silla.
4. Baje con suavidad hasta alcanzar la silla (ver diagrama 4).
5. Muévase hacia atrás en la silla según sea necesario.



Diagrama 4

## Pararse

(Standing)

1. Para levantarse de la silla, coloque el andador delante de usted.
2. Asegúrese de que los frenos estén bloqueados.
3. Acérquese al borde de la silla.
4. Empújese hacia arriba usando los apoyabrazos o el asiento de la silla, inclínese ligeramente hacia adelante y levántese.
5. Coloque las manos en las empuñaduras.
6. Mantenga el equilibrio antes de moverse.

**Nota:** Asegúrese de que la silla sea estable y que no sea demasiado baja.

## Sentarse en el asiento de un andador de 4 ruedas

(Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. Si puede, coloque su andador contra un objeto fijo, como una pared.
2. Bloquee los frenos.
3. Gire para que el andador quede detrás de usted.
4. Estire los brazos hacia atrás para alcanzar las empuñaduras.
5. Siéntese lentamente.

## Levantarse de un asiento

(Standing Up from the Seat)

1. Verifique que los frenos estén bloqueados.
2. Empújese hacia arriba usando las empuñaduras, inclínese ligeramente hacia adelante y levántese.
3. Mantenga el equilibrio.
4. Gire lentamente para quedar en frente del andador. Utilice las empuñaduras para apoyarse.



## Consejos de seguridad

(Safety Tips)

- Controle el estado de los frenos, las manijas y los tornillos de forma periódica.
- No mueva el andador cuando esté sentado en él.
- No desbloquee los frenos cuando esté sentado en el andador.
- No se incline sobre el andador ni tire de él cuando se siente o se levante. Esto podría hacer que el andador vuelque.
- Siempre use zapatos antideslizantes con buen apoyo. Evite usar zuecos, pantuflas o sandalias abiertas con taco.
- Quite las alfombras o los tapetes sueltos y los cables eléctricos para evitar los tropiezos.
- Tenga cuidado con las superficies mojadas o desniveladas. Si debe caminar sobre superficies mojadas, cubiertas de hielo o desniveladas, dé pasos pequeños. Preste especial atención a las rampas o las pendientes.
- No use el andador de 4 ruedas en las escaleras ni en las escaleras mecánicas.

Este contenido puede actualizarse sin aviso previo.

**Última revisión:** 23 de Julio de 2018

**Autor:** Allied Health (Fisioterapia), Alberta Health Services

Este material se proporciona con fines informativos únicamente. No debe reemplazar los consejos, las instrucciones ni el tratamiento médicos. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o con un proveedor de atención médica adecuado.