

Uso correcto del andador



¿Qué es un andador?

Un **andador**, también llamado **caminador** o **deambulador**, es un accesorio que ayuda a las personas con dificultades a caminar, desplazarse y moverse sin la ayuda de un tercero. Se compone de una estructura de metal (generalmente aluminio) con tacos antideslizantes en la parte inferior y empuñaduras en su parte superior. Es regulable en altura para adaptarlo al tamaño de la persona. También se le llama **Rollator**, cuando está equipado con ruedas para facilitar los desplazamientos.

Los andadores ayudan a recuperar la independencia en la marcha y ofrecen un mejor apoyo y estabilidad que un bastón.

¿Qué tipos de andadores existen en el mercado?

- El **andador simple** tiene la ventaja de ser muy estable y ofrece más soporte que un bastón. Sin embargo, no es muy práctico y requiere un poco de aprendizaje: levantarse de la silla y ponerse delante del andador, agarrar las empuñaduras para asegurar la estabilidad, levantar el andador, llevarlo hacia delante, apoyarse en su estructura y dar los pasos, repetir la operación.



- El **andador articulado** es muy útil, ya que se pueden mover los dos lados del andador alternativamente sin tener que levantarlo para avanzar. También hay un modelo de andador con ayuda para levantarse que aporta una ayuda suplementaria para incorporarse cuando la persona está sentada en un sillón o en el inodoro. El andador está equipado con dos pares de empuñaduras: un par a media altura para incorporarse, y un par a la altura normal para avanzar.
- El **andador de ruedas** habitualmente cuenta con dos ruedas delanteras y dos apoyos fijos en la parte trasera. Normalmente se utilizan más en interiores y son un término medio entre los andadores simples (muy estables) y los andadores de 4 ruedas que no convienen a personas con grandes problemas de equilibrio. Son fáciles de manejar gracias a las ruedas, estables y se puede regular la altura. Otras modalidades incluyen 3 o 4 ruedas es mucho más manejables gracias a sus ruedas con dirección y frenos en las ruedas traseras. Tienen la ventaja de ser a menudo plegables para poder meterlos en un coche, por ejemplo, o guardarlos en un armario. Algunos andadores están equipados con un asiento para descansar si es necesario. En algunos modelos se pueden adaptar accesorios, como cestas, bandejas, sillas o soportes para los antebrazos. Estos andadores requieren más habilidad y capacidad para maniobrar, especialmente para el uso de los frenos.



Consejos de seguridad

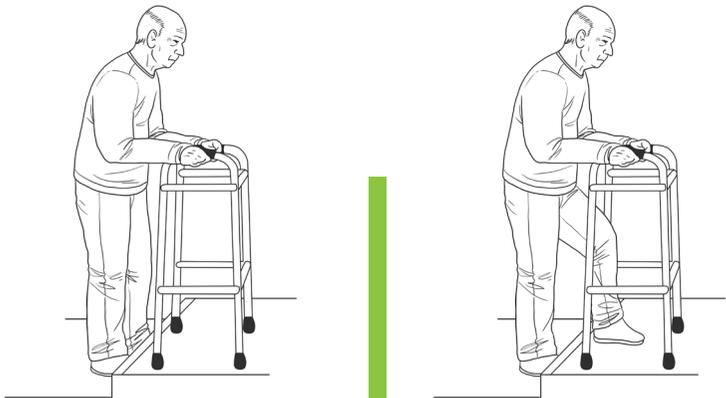
- 1.- Al caminar, no pise demasiado cerca al andador porque podría perder el equilibrio. Tiene que haber espacio entre usted y el andador en todo momento.
- 2.- Mantenga la cabeza erguida y mire al frente. No mire sus pies. Se cansará más y puede chocar con algo.
- 3.- Camine despacio.

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 no tiene una pierna especialmente lesionada, 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.

Cómo subir un bordillo o peldaño

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



Cómo bajar escaleras con un andador

- 1.- Camine hasta las escaleras y coloque su andador a unos 5 cm del borde de la escalera.
- 2.- Si el ancho de la escalera le permite apoyar las 4 patas del andador, incline levemente su cuerpo y adelante el andador hasta apoyarlo en el escalón. Con una mano agarre la barandilla de la escalera y con la otra en el andador desplace un pie al siguiente escalón y luego desplace el otro pie.
- 3.- Así sucesivamente. Si el escalón es pequeño para apoyar las 4 patas pliegue el andador y apóyese en el como si de un bastón se tratara y con una mano en el andador y otra en la barandilla proceda como se describe en el apartado anterior.



Cómo sentarse con un andador

- 1.- Retroceda lentamente hacia la silla, la cama o el inodoro, hasta que lo sienta contra la parte de atrás de sus piernas.
- 2.- Levante una mano del andador 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.- 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.- 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.

