



Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

El uso de andaderas

Muchas personas mayores necesitan apoyo para caminar. Hay diferentes tipos de andaderas para distintas necesidades. El doctor, el fisioterapeuta u otro tipo de proveedor de atención médica pueden ayudar a escoger la andadera más apropiada para la persona, y enseñarle cómo usarla correctamente. Cuando las andaderas se usan correctamente, pueden ayudar a prevenir caídas y a desplazarse. Pero si no se usan correctamente, pueden causar más problemas.

Andadera estándar

Una andadera estándar tiene cuatro patas con puntas de caucho, y no tiene ruedas. También, es plegable, lo cual hace que ocupe menos espacio en el auto o en la casa. Este tipo de andadera es más apropiada para la gente que se apoya y pone bastante peso en la andadera. Sin embargo, a algunas personas mayores no les gustan las andaderas estándar porque tienen que levantarla cada vez que dan un paso.



Andaderas de dos ruedas

Algunas andaderas tienen dos ruedas en la parte de delantera, y dos patas que se pueden deslizar en la parte trasera. Estas andaderas también son plegables, así que se pueden guardar fácilmente. La gente camina de forma más natural cuando usan andaderas que tienen dos ruedas en frente, si se compara con las andaderas que no tienen ruedas. Esto es porque no tienen que pararse y levantar la andadera cada vez que dan un paso. Sin embargo, las ruedas delanteras hacen que sea difícil girar.

Andaderas de tres ruedas

Algunas andaderas tienen tres ruedas. Estas andaderas ayudan a mantener el equilibrio de una manera muy similar a las andaderas de cuatro ruedas. También, son más ligeras que las andaderas de cuatro ruedas, y es más fácil desplazarse en lugares pequeños.



Andaderas de cuatro ruedas con asiento

Las andaderas con asiento son apropiadas para la gente que se cansa fácilmente cuando camina, y necesita descansar. Las cuatro ruedas giran, lo cual hace que sea fácil girar. Sin embargo, las andaderas de tres y cuatro ruedas pueden ser más difíciles de usar porque tienen frenos de mano. No son estables para la gente que necesita apoyarse y poner peso en la andadera. Tampoco son apropiadas para la gente que padece demencia, ya que se les puede olvidar que deben frenar.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

Es importante asegurarse que la andadora sea la apropiada para la persona. Si la altura es muy baja o muy alta, puede aumentar la posibilidad de causar una caída.

Cómo elegir una andadera

Párese en medio de las dos barandas con los brazos derechos hacia abajo. Las agarraderas deben estar a la misma altura en la que la muñeca se dobla. que el lugar por el que se dobla la muñeca. Los codos deben doblarse un poco cuando las manos sujeten las agarraderas. Para las andaderas con asiento, asegúrese que la distancia entre las barandas es más ancha que las caderas de la persona cuando se encuentre sentada.



Cómo caminar con una andadera

Ponga la andadera enfrente con la parte abierta en dirección a la persona. Párese derecho con los codos pegados al cuerpo, y las manos en las agarraderas. Dé un paso hacia el frente con la pierna débil. Mantenga el cuerpo dentro de la andadera y empuje hacia adelante mientras usa las agarraderas. Ahora, dé un paso con la pierna más fuerte. Mueva la andadera hacia adelante y siga avanzando, una pierna a la vez. Para girar, dé pasos cortos.

Si necesita la andadera para apoyarse, empiece por empujar la andadera un paso hacia adelante e inclínese un poco hacia adelante. Tenga cuidado de no empujar la andadera por detrás como si fuera un carrito. Cuando use una andadera de cuatro ruedas, no olvide bloquear las ruedas antes de sentarse. No trate de mover la andadera cuando esté sentado.

Cómo subir y bajar banquetas

Subir y bajar banquetas con una andadera estándar o de dos ruedas toma bastante práctica. Las andaderas con asientos son pesadas, así que no las use nunca para subir banquetas. Es mejor que siempre intente usar una rampa o un ascensor cuando sea posible. También, nunca use una andadera en las escaleras mecánicas.

Cómo subir a la banqueta:

1. Párese cerca de la banqueta
2. Ponga la andadera arriba de la banqueta. Asegúrese de que las cuatro patas estén fijadas sobre la banqueta.
3. Dé un paso hacia adelante con la pierna más fuerte, y después dé un paso con el otro pie sobre la banqueta.

Cómo bajar de la banqueta:

1. Párese con la punta de los pies detrás de la banqueta superior
2. Ponga la andadera en el siguiente escalón. Asegúrese de que las cuatro patas estén bien apoyadas en el piso.
3. Baje primero con la pierna más débil. Use la pierna más fuerte para bajar el otro pie al mismo nivel.

Recuerde, “Para arriba con la fuerte, para abajo con la débil”.

Escrito por: Monica Zhovklyy, PT, DPT

Información para el compañero cuidador

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.