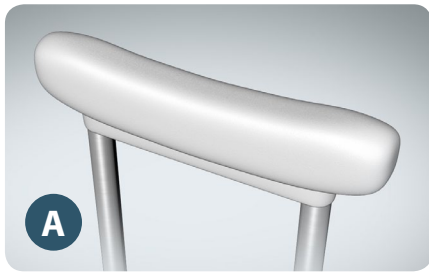


## Utilizando las Muletas: Sus Partes y Asegurándose de que se Ajustan a su Cuerpo

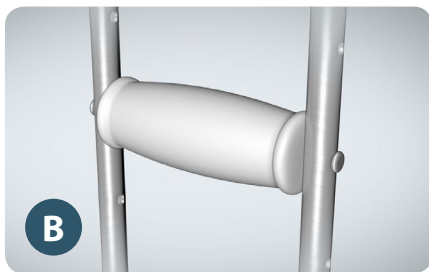
**Las muletas** le ayudarán a moverse sin dejar caer el peso en el pie o pierna lesionados. Estas instrucciones le enseñarán sobre las partes de las muletas y la manera de asegurarse de que se ajustan a su cuerpo correctamente.

### Partes de Muletas

- A** La parte superior de la muleta se llama almohadilla.



- B** El mango que está en medio se llama agarradera.



- C** La parte inferior de goma que está en contacto con el piso se llama punta de muleta.



### Asegurándose de que las Muletas se Ajustan a su Cuerpo



Antes de usar muletas, necesitará estar seguro de que se ajustan correctamente a su cuerpo.

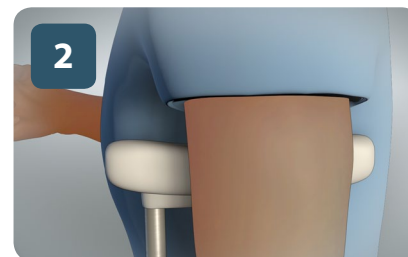
#### Paso 1

Coloque una muleta debajo de cada brazo a los lados del cuerpo mientras está de pie.



#### Paso 2

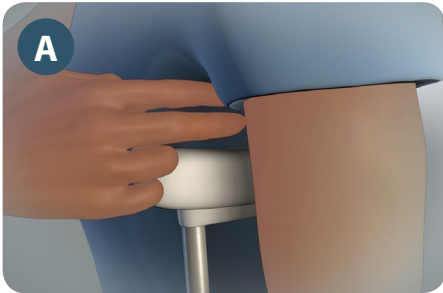
Relaje los hombros y deje caer los brazos sobre las muletas.



Las almohadillas de la muleta no debe tocar las axilas.

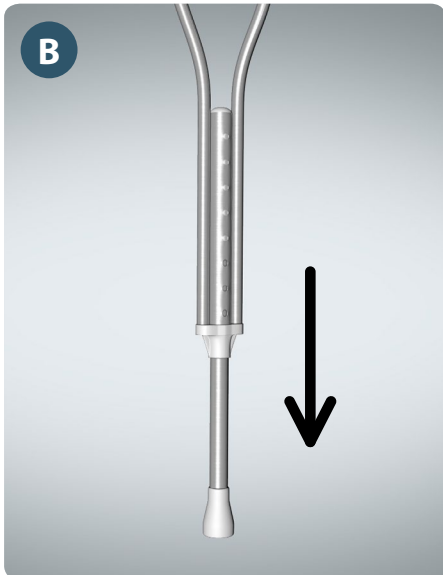
### Paso 3

- A** Verifique cuánto espacio hay entre sus axilas y las almohadillas. Deben haber 2 pulgadas o 5 centímetros de espacio entre ambas. Es decir, casi dos o tres dedos de ancho.



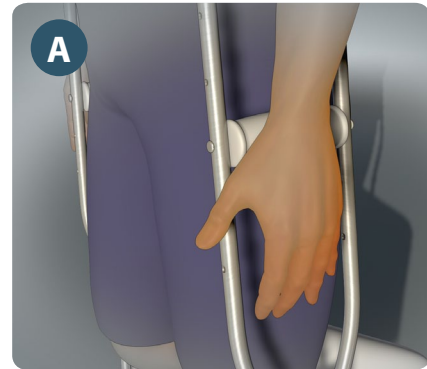
- Este espacio evita que las almohadillas de la muleta presionen los nervios y los vasos sanguíneos de las axilas.
- La presión en los nervios y venas puede causar hormigueo y debilidad en el brazo.

**B** Si las muletas no tienen la altura correcta, puede ajustarlas. Verifique las instrucciones de uso de sus muletas o póngase en contacto con su proveedor de cuidado de salud si no está seguro de cómo hacerlo.

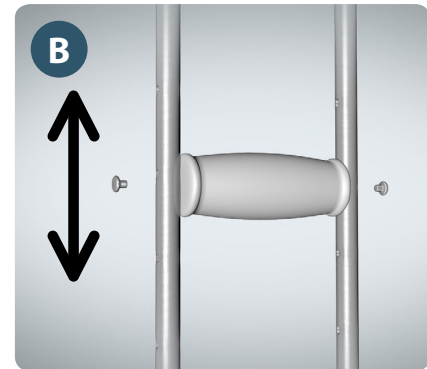


### Paso 4

- A** Verifique la altura de las agarraderas de las muletas.
- Sus muñecas deben estar al mismo nivel de las agarraderas.



**B** Si las agarraderas no tienen la altura correcta, puede ajustarlas. Verifique las instrucciones de uso de sus muletas o póngase en contacto con su proveedor de cuidado de salud si no está seguro de cómo hacerlo.



**Ver en línea en:**

[gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com](http://gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com)

Este folleto tiene la finalidad de complementar la información que le entregó su proveedor de atención médica. Esta información no sustituye la asesoría de un médico. Si tiene alguna duda o pregunta, consulte siempre a su proveedor de atención médica.

## Utilizando las Muletas Estando de Pie

**Las muletas** le ayudarán a moverse sin dejar caer el peso en el pie o pierna lesionados. Estas instrucciones le enseñarán a estar de pie con las muletas.

### Estando de Pie con Muletas

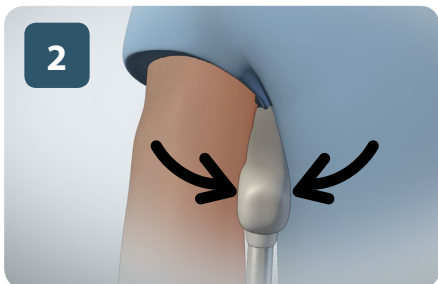
#### Paso 1

Estando de pie sobre su pierna sana, tome una agarradera con cada mano.



#### Paso 2

Apriete ambas almohadillas a los lados de su pecho y parte alta de los brazos.



No coloque sus axilas sobre las almohadillas de las muletas para sostener su cuerpo. Ponga su peso sobre las agarraderas.

#### Paso 3

Separe las puntas de las muletas y colóquelas suavemente frente a usted en el piso.

Esto se conoce como un trípode, o base triple.



#### Ver en línea en:

[gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com](http://gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com)

Este folleto tiene la finalidad de complementar la información que le entregó su proveedor de atención médica. Esta información no sustituye la asesoría de un médico. Si tiene alguna duda o pregunta, consulte siempre a su proveedor de atención médica.

## Utilizando Muletas para Caminar

**Las muletas** le ayudarán a moverse sin dejar caer el peso en el pie o pierna lesionados. Estas instrucciones le enseñarán a caminar con las muletas.

### Caminando con Muletas



- Asegúrese de estar viendo por dónde camina.
- No solo mire sus pies.



Tenga cuidado al caminar, porque necesitará más espacio a ambos lados del cuerpo para las muletas.

### Paso 1

Mientras se mantiene de pie con las muletas, mueva las puntas un paso hacia delante de usted.



### Paso 2

Ahora recargue su peso sobre las agarraderas de las muletas. Ahora balancee la pierna lesionada hacia adelante.



### Paso 3

Dé un paso con su pierna sana. Asegúrese de pisar bien el suelo o dar el paso solo un poco delante de las muletas.



### Paso 4

Mueva las puntas de las muletas un poco hacia delante para balancear su peso.

**Repita los pasos para seguir caminando.**



## Variaciones Sobre el Caminar con Muletas

En ocasiones, su cirujano puede permitirle poner peso a su pierna operada cuando camine con muletas.

Se le puede pedir que:

- Solo toque el dedo del pie en el piso para equilibrar, pero sin ponerle peso.
- Camine usando la mitad del peso que normalmente usa para hacerlo.
- Deje caer el peso que pueda tolerar sobre su pierna operada.
- No deje caer nada de peso en su pierna cuando camine con las muletas.



Siga las instrucciones de su cirujano sobre si debe poner peso, y cuánto, en su pierna operada cuando camine con las muletas.



- Recuerde hacerlo lentamente al principio. Dése tiempo para acostumbrarse a las muletas.
- Ponga su peso sobre las agarraderas, no los almohadillas.
- Pida ayuda cuando la necesite.

**Ver en línea en:**

**[gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com](http://gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com)**

Este folleto tiene la finalidad de complementar la información que le entregó su proveedor de atención médica. Esta información no sustituye la asesoría de un médico. Si tiene alguna duda o pregunta, consulte siempre a su proveedor de atención médica.

## Utilizando las Muletas para Sentarse y Ponerse en Pie

**Las muletas** le ayudarán a moverse sin dejar caer el peso en el pie o pierna lesionados. Estas instrucciones le enseñarán cómo sentarse y ponerse de pie con las muletas.

### Sentándose Usando las Muletas

#### Paso 1

Póngase de pie al lado de o frente a la silla.

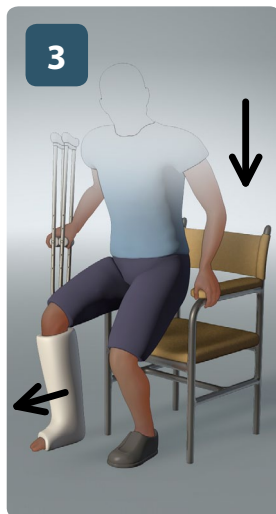


#### Paso 2

Mueva ambas muletas debajo de sus brazos al lado lesionado. Sosténgalas con las agarraderas con esa mano.

#### Paso 3

Agarre el apoyabrazos de la silla o siéntese con su otro brazo.



#### Paso 4

Extienda su pierna lesionada frente a usted y acérquese al asiento.

### Poniéndose en Pie Usando las Muletas

#### Paso 1

Mientras está sentado, extienda su pierna lesionada frente a usted.

#### Paso 2

Mueva ambas muletas a su lado lesionado. Sosténgalas con las agarraderas con esa mano.

#### Paso 3

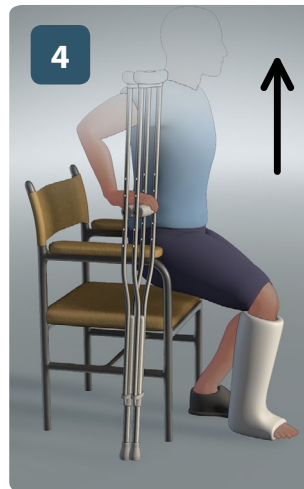
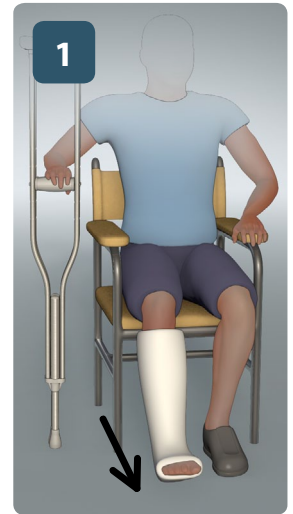
Coloque la otra mano en el asiento de la silla o apoyabrazos.

#### Paso 4

Mientras soporta su peso en la silla y las muletas, mueva rápidamente su cuerpo al borde del asiento, y empújese para levantarse sobre su pierna saludable.

#### Paso 5

Coloque una muleta debajo de cada brazo para formar un trípode.



**Ver en línea en:**  
[gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com](http://gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com)

Este folleto tiene la finalidad de complementar la información que le entregó su proveedor de atención médica. Esta información no sustituye la asesoría de un médico. Si tiene alguna duda o pregunta, consulte siempre a su proveedor de atención médica.

## Utilizando las Muletas para Subir y Bajar Escaleras con Pasamanos

**Las muletas** le ayudarán a moverse sin dejar caer el peso en el pie o pierna lesionados. Estas instrucciones le enseñarán a usar las muletas para subir y bajar las escaleras con pasamanos.

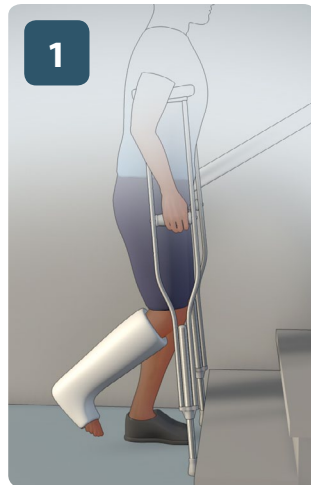
### Utilizando las Muletas para Subir Escaleras con Pasamanos

#### Paso 1

Comience tan cerca de las escaleras como le sea posible.

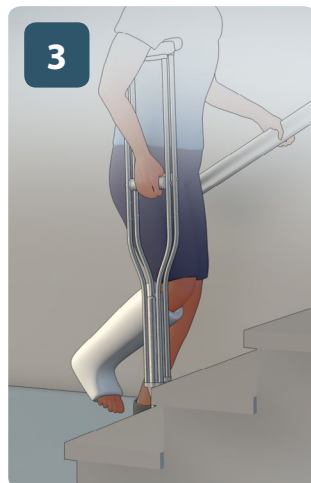


No importa de qué lado esté el pasamanos ni cuál sea la pierna lesionada.



#### Paso 2

Mueva la muleta que está más cerca al pasamanos al brazo opuesto. Sostenga ambas muletas con las agarraderas con esa mano.



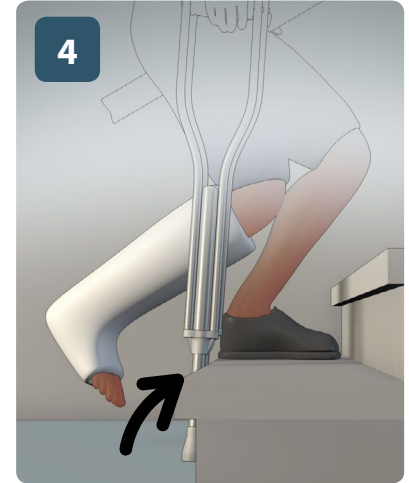
#### Paso 3

Agarre el pasamanos con su mano libre.

Descanse su peso sobre el pasamanos y las agarraderas de las muletas.

#### Paso 4

Levante la pierna sana hacia el siguiente escalón.



#### Paso 5

Empuje las muletas y a usted hacia el siguiente escalón.



**Repita este proceso para cada paso en los escalones.**

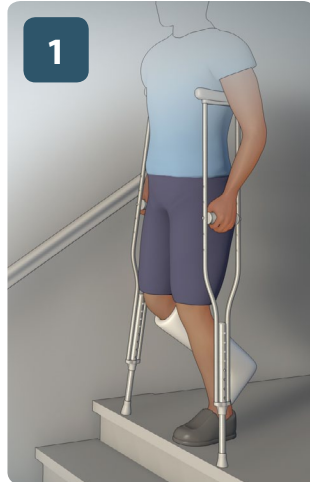
## Utilizando las Muletas para Bajar las Escaleras con Pasamanos

### Paso 1

Comience tan cerca de las escaleras como le sea posible.

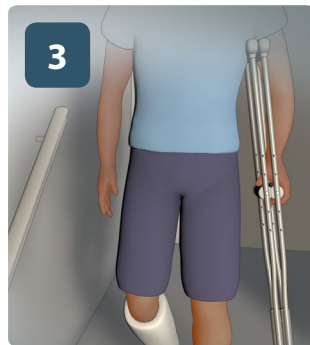


No importa de qué lado esté el pasamanos ni cuál sea la pierna lesionada.



### Paso 2

Mueva la muleta que está más cerca al pasamanos al brazo opuesto. Sostenga ambas muletas con las agarraderas con esa mano.



### Paso 3

Agarre el pasamanos con su mano libre.



### Paso 4

Coloque las muletas juntas sobre el siguiente escalón.

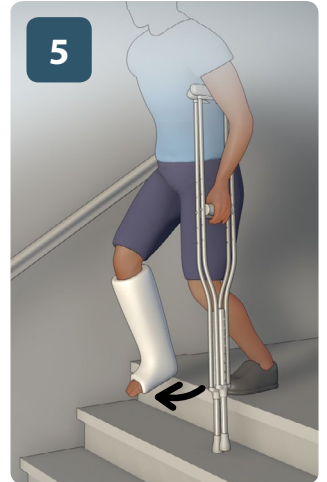


Asegúrese de colocar las muletas en medio del escalón para poder balancear su peso.

### Paso 5

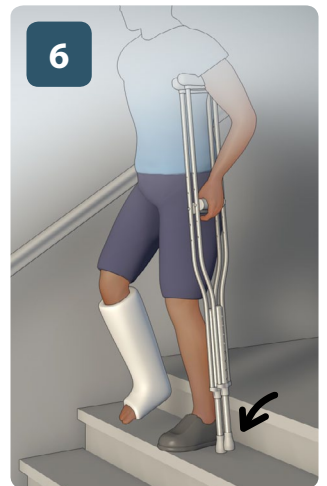
Mueva lentamente la pierna lesionada hacia adelante.

Descanse su peso sobre el pasamanos y las agarraderas de las muletas.



### Paso 6

Levante su pierna sana hacia el siguiente escalón.



**Repita este proceso para cada paso en los escalones.**



- Recuerde hacerlo lentamente al principio. Dése tiempo para acostumbrarse a las muletas.
- Ponga su peso sobre las agarraderas, no los almohadillas.
- Pida ayuda cuando la necesite.

**Ver en línea en:**

**[gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com](http://gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com)**

Este folleto tiene la finalidad de complementar la información que le entregó su proveedor de atención médica. Esta información no sustituye la asesoría de un médico. Si tiene alguna duda o pregunta, consulte siempre a su proveedor de atención médica.



## Utilizando las Muletas para Subir y Bajar Escaleras sin Pasamanos

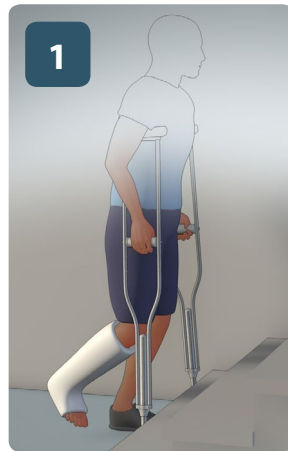
Las muletas le ayudarán a moverse sin dejar caer el peso en el pie o pierna lesionados. Estas instrucciones le enseñarán a usar las muletas para subir y bajar escaleras sin pasamanos.

### Utilizando las Muletas para Subir Escaleras sin Pasamanos

#### Paso 1

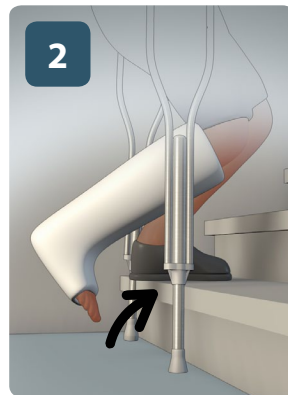
Comience tan cerca de las escaleras como le sea posible. Mantenga una muleta bajo cada brazo.

Ahora recargue su peso sobre las agarraderas de las muletas.



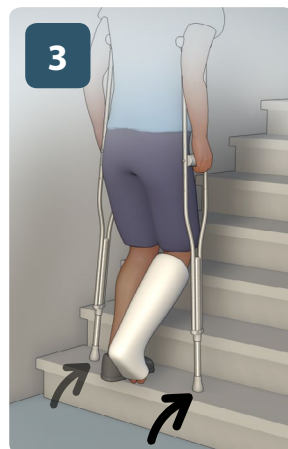
#### Paso 2

Use su pierna sana para subir o saltar el siguiente escalón.



#### Paso 3

Empuje las muletas y a usted hacia el siguiente escalón.



Repita este proceso para cada paso en los escalones.

### Utilizando las Muletas para Bajar Escaleras sin Pasamanos

#### Paso 1

Comience tan cerca de las escaleras como le sea posible. Mantenga una muleta bajo cada brazo.

#### Paso 2

Apoye hacia adelante y coloque las muletas en medio del siguiente escalón.

Ahora recargue su peso sobre las agarraderas de las muletas.

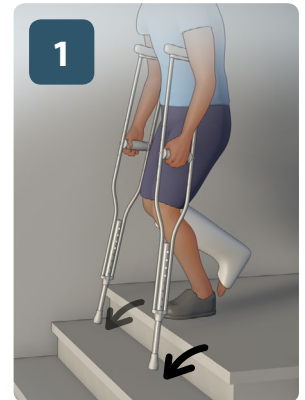
#### Paso 3

Mueva lentamente la pierna lesionada hacia adelante.

#### Paso 4

Levante su pierna sana hacia el siguiente escalón.

Repita este proceso para cada paso en los escalones.



- Recuerde hacerlo lentamente al principio. Dése tiempo para acostumbrarse a las muletas.
- Ponga su peso sobre las agarraderas, no los almohadillas.
- Pida ayuda cuando la necesite.

#### Ver en línea en:

[gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com](http://gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com)

Este folleto tiene la finalidad de complementar la información que le entregó su proveedor de atención médica. Esta información no sustituye la asesoría de un médico. Si tiene alguna duda o pregunta, consulte siempre a su proveedor de atención médica.