

Empoderamiento de la mente.
Fortalecimiento del cuerpo.
Inspiración de la creatividad.

Como sostenerse para distribuir su peso: _____

Al bajar de una acera

1. Deslícese hacia el borde de la acera con su caminador.
2. Coloque el caminador sobre el piso debajo suyo.
3. Dé el primer paso con su pierna más débil.
4. Termine este paso con su pierna más fuerte.

Consejos para usar el caminador

- Vaya con cuidado cuando camine sobre superficies mojadas o desiguales.
- Mantenga una buena postura cuando esté caminando.
- No dé un paso a menos que las 4 patas del caminador se apoyen firmemente sobre la acera.
- Asegúrese de que haya alguien cerca en caso de que necesite ayuda.
- Lleve los artículos en una mochila, bolsa para caminador o canasta.
- Use zapatos que se ajusten bien, que apoyen sus pies y que sean cómodos.
- Puede que no se le permita apoyarse con su pie más débil (el que no carga el peso). En este caso, cuando este subiéndose a la acera, doble su pierna más débil y mantenga su pie más débil detrás suyo. Cuando esté bajando de la acera, mantenga su pierna más débil recta frente suyo.
- Cuando se sienta cómodo usando su caminador, puede bajar de una acera con su pierna más débil y con el caminador al mismo tiempo.

