Boulder Community Health

EDUCACIÓN DEL PACIENTE

Consejos para Escoger un Andador

Tipos de Andadores

Elegir el andador correcto es esencial para asegurarse de tener el apoyo adecuado para sus necesidades.

- **Andador estándar:** Este andador tiene cuatro patas antideslizantes con punta de goma y no tiene ruedas. Debe levantarlo para moverse. Este andador generalmente se recomienda cuando alguien tiene restricciones que no soportan peso y tiene problemas para estabilizarse con ruedas debajo de ellos.
- **De ruedas delanteras (FWW, por sus siglas en inglés):** Este andador tiene ruedas en las dos patas delanteras y es útil si necesita ayuda para soportar peso, pero no constantemente. Es una excelente opción si necesita un andador para mantener la estabilidad y el equilibrio durante un período breve y temporal.


© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

- **Andador de cuatro ruedas (4WW)**: Este andador tiene cuatro ruedas, frenos y normalmente un asiento. Se deslizará con facilidad, brindará cierta estabilidad y soporte de equilibrio y le permitirá sentarse cuando esté fatigado.
- **Andador de tres ruedas** Este andador es muy similar al andador de cuatro ruedas, pero es más liviano y maniobrable. Puede ser más difícil encontrar este tipo de andador.

Ajustando su andador.

Es importante ajustar el andador a su cuerpo para reducir la tensión en los hombros y la espalda mientras usa el andador.

- Párese erguido dentro de su andador con los brazos relajados a los lados. La parte superior del agarre del andador debe alinearse con el pliegue en el interior de la muñeca.
- Controle la flexión de su codo. Coloque sus manos en las empuñaduras del andador mientras mantiene los hombros relajados. Sus codos deben doblarse a unos 15 grados.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Usando su andador

Cuando utilice un andador, siga estos consejos para una buena postura y mecánica corporal para mantenerse seguro.

- No se incline sobre el andador. Manténgase erguido mientras se mueve para ayudar a proteger su espalda.
- No empuje el andador demasiado lejos frente a usted. Entre al andador con cada paso.
- Al girar, dé pequeños pasos y quédese dentro de su andador. Primero gire el andador y luego siga con su cuerpo.
- Tenga cuidado con las superficies resbaladizas, irregulares y alfombradas.
- Esté atento a objetos en el suelo y obstáculos que puedan engancharse en las piernas o ruedas del andador.
- Si tiene mareos intensos, no se levante ni camine. Para evitar caídas, use una silla de ruedas y pídale ayuda a un familiar o amigo.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Consulte la lista adjunta de préstamos para encontrar lugares que presten andadores y otros equipos médicos.

Este material tiene el propósito de solamente ser informativo. No debe reemplazar los consejos o consulta de un médico o profesional de salud médica. BCH se esfuerza para proporcionar información correcta y a tiempo, pero no hace ninguna garantía a este respecto. Usted debe consultar con y depender en los consejos de su médico o profesional de salud médica. Last reviewed: 10/2025