

### Caminadores



#### ¿Qué Tipo de Ayuda le Brinda?

Los caminadores facilitan el desplazamiento, le dan mayor estabilidad y le brindan ayuda para soportar el peso del cuerpo.

El ajuste adecuado del caminador es sencillo de realizar y le ayudará a utilizarlo de manera adecuada.

#### ¿Cómo Ajustar la Medida Correcta?

Para ajustar la altura de manera adecuada, debe poner sus brazos a los lados, dejando que cuelguen normalmente y medir desde el suelo hasta la muñeca.

Ajuste los 4 apoyos a la misma altura para que las empuñaduras coincidan con altura de las muñecas.

### Caminadores con Ruedas y Silla



#### ¿Qué Tipo de Ayuda le Brinda?

Los caminadores con ruedas además de ayudarlo durante la marcha cuentan con un asiento para que usted pueda descansar cuando se sienta agotado. Estas dos funciones requieren dos tipos de mediciones para ajustar correctamente el caminador.

Mientras unos caminadores, solo permiten un tipo de ajuste en las empuñaduras, otros permiten una configuración más personalizada, haciendo posible configurar las empuñaduras y la zona de las

#### ¿Cómo Ajustar la Medida Correcta?

Para ajustar el caminador correctamente mida desde el suelo hasta el pliegue de la parte posterior de la rodilla.

Ajuste los apoyos del caminador de manera que el asiento tenga la misma altura que la medida anterior.

Manteniendo los brazos a un lado con la curva natural del codo, mida desde el suelo hasta la muñeca. Esta medida determinará la altura ideal del caminador.

### Bastones



#### ¿Qué Tipo de Ayuda le Brinda?

Los bastones estándar con un solo apoyo deben ser usados por personas que requieren ayuda para estabilizarse durante la marcha.

Los bastones de 4 apoyos son ideales para personas con alteraciones en el equilibrio y fuerza, ya que ofrecen estabilidad y mayor contacto con el suelo, evitando así la posibilidad de deslizamientos y de caídas.

#### ¿Cómo Ajustar la Medida Correcta?

Para el ajuste de la altura, manteniendo los brazos a un lado con la curva del codo en un ángulo de aproximadamente 20 grados, mida desde el suelo hasta la muñeca.

Afloje el aro de ajuste en el bastón y presione el pin de bloqueo, deslice el tubo inferior dentro o fuera del cuerpo del bastón hasta que llegue a la medida indicada anteriormente y permita que el pin de bloqueo se acople en el orificio más cercano a la medida que requiera. (Revise y ajuste el aro regularmente).

### Muletas



#### ¿Qué Tipo de Ayuda le Brinda?

Las muletas son una ayuda de movilidad adecuada cuando una de las piernas no puede soportar el peso del cuerpo. Es una solución a corto plazo para el desplazamiento.

Las muletas o bastones canadienses ofrecen mejor estabilidad, y son una buena opción para personas con movilidad reducida que desean conservar su independencia, son recomendables en las personas que tienen disminuida la fuerza en la mano o tienen dificultad de agarre.

#### ¿Cómo Ajustar la Medida Correcta?

Las muletas que seleccione deben ser las apropiadas para el peso del usuario.

### Muletas Axilares

Se toma la medida desde el suelo hasta la axila, el cojín de la muleta debe quedar de tres a cuatro pulgadas por debajo de la axila. Cuando se ponga de pie, el cojín no debe estar en contacto directo con la axila. Esta medida será la altura de la muleta.

Manteniendo los brazos a un lado con la curva natural del codo, mida desde el suelo hasta el centro de la muñeca. Esta medida determinará la altura ideal de la empuñadura.

### Muletas de Antebrazo o Canadienses

Este tipo de muletas le permite flexionar su codo entre 15 y 25 grados. El aumento de la flexión ayuda a que el brazo pueda soportar mayor peso. La muleta debe hacer contacto con el suelo de 5 a 10 centímetros hacia afuera y 15 centímetros delante de su pie. El brazalet en la muleta debe estar de 2,5 a 4 centímetros por debajo del codo.



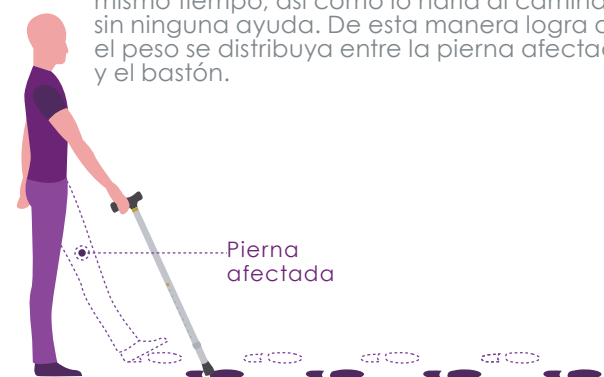
Recuerde que la ayuda para la marcha que sea seleccionada debe ser la apropiada para el peso del usuario.

### Uso de Bastones

Sostenga el bastón en la mano opuesta a la pierna afectada, esto le brindará mayor soporte al caminar.

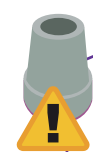
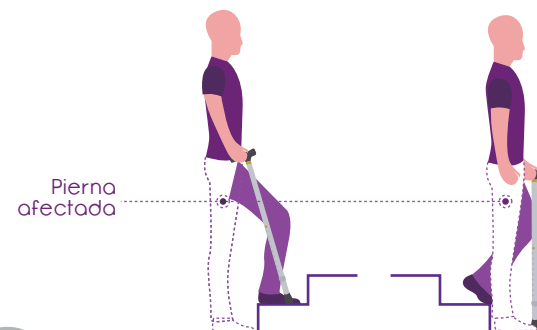
#### ¿Cómo Caminar?

Debe mover sus brazos y piernas de manera alternada, así: el brazo que sostiene el bastón y la pierna afectada deben moverse hacia adelante al mismo tiempo, así como lo haría al caminar sin ninguna ayuda. De esta manera logra que el peso se distribuya entre la pierna afectada y el bastón.



### ¿Cómo Subir y Bajar Escaleras o Aceras?

Cuando suba escaleras lleve primero la pierna sana al escalón de arriba seguida del bastón y luego la pierna afectada. Al bajar escaleras coloque el bastón en el escalón de abajo, con su pierna afectada inicie el descenso hacia el escalón, luego baje la pierna sana y repita la acción tantos escalones deba descender, puede apoyarse en una baranda de ser posible.



Revise el tapón que se encuentra al final del bastón regularmente, ya que a medida que este tapón se desgasta el bastón pierde sus propiedades y podría deslizarse.

### Uso de Caminadores

Deslice su caminador hacia adelante estirando sus brazos, asegúrese que los cuatro apoyos estén en contacto con el suelo.



#### En Caso de que el Profesional para la Salud le Haya Permitido Apoyar la pierna Afectada

Mueva la pierna afectada hacia adelante y toque el suelo descargando el menor peso posible. Descargue la mayoría del peso en sus manos cuando esté dando el paso con su pierna sana. Cuando realice el paso con su pierna sana debe hacerlo por un poco más adelante que la otra pierna, recuerde dejar un espacio entre usted y el caminador.



Consulte con un profesional para la salud, si tiene permitido descargar el peso sobre sus piernas.

Las ayudas técnicas para la marcha son ideales para personas con movilidad reducida y que requieren ayuda para desplazarse.

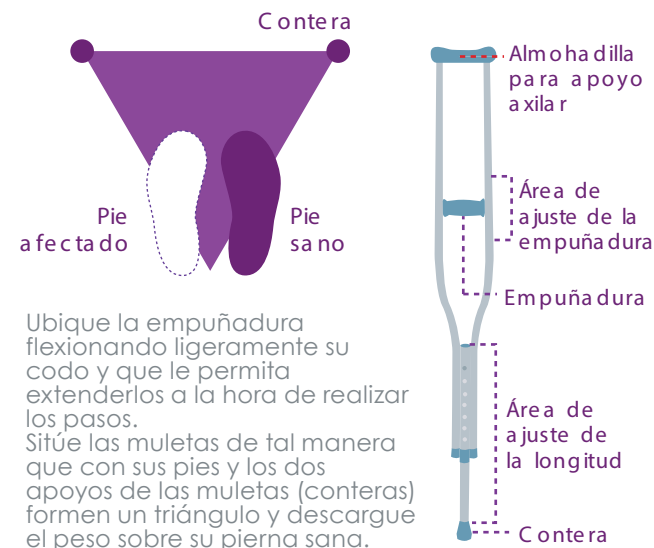
Consulte con un profesional para la salud sobre cómo seleccionar la ayuda para la marcha que usted necesita, así como las instrucciones específicas sobre el uso de la ayuda.

Es muy importante que usted utilice la ayuda de manera adecuada, esto garantiza su seguridad al momento de usarla y previene otras complicaciones.

# Guía Rápida para la Marcha



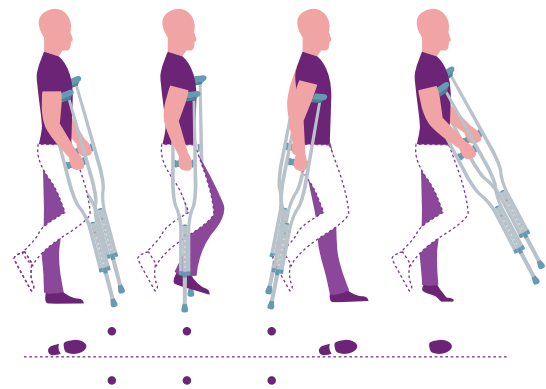
## Uso de Muletas



Ubique la empuñadura flexionando ligeramente su codo y que le permita extenderlos a la hora de realizar los pasos. Sitúe las muletas de tal manera que con sus pies y los dos apoyos de las muletas (conteras) formen un triángulo y descargue el peso sobre su pierna sana.

### Para Caminar sin Apoyar la Pierna Afectada

Ubíquese en la posición del triángulo y descargue todo su peso en la pierna sana. Luego adelante ambas muletas y la pierna afectada sosteniendo el peso con la pierna sana. Mueva hacia adelante la pierna sana dejando las muletas atrás y descargando el peso sobre ellas. Seguido de esto adelante ambas muletas, luego la pierna afectada y continúe de la misma forma.



**!** Consulte con un profesional de la salud, si tiene permitido descargar el peso sobre sus piernas.

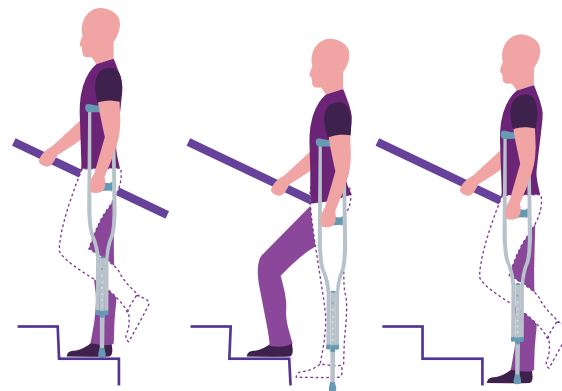
### Al Sentarse

Para sentarse en una silla, primero asegúrese que la silla sea estable y ubíquese dándole la espalda. Sostenga las dos muletas con una mano y descargue el peso de su cuerpo en la pierna sana. Finalmente, descargando el peso sobre las muletas en un brazo, y en la silla con el brazo opuesto podrá sentarse y levantarse.



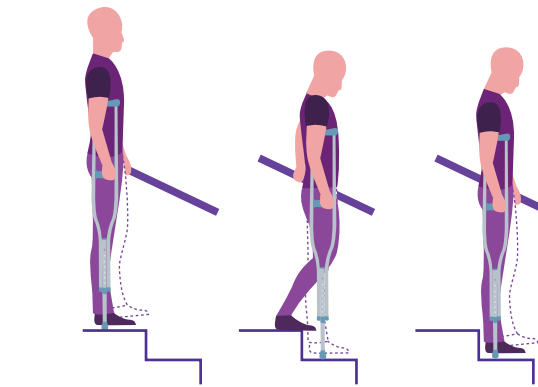
### Al Subir Escaleras

Dé el primer paso con la pierna sana dejando las muletas atrás (si las escaleras tienen barandas sostenga las dos muletas en un brazo y utilícelas como apoyo). Descargando el peso de su cuerpo en la pierna sana ubique las muletas en el mismo escalón sin apoyar la pierna afectada y continúe subiendo de la misma forma.



### Al Bajar Escaleras

Para bajar, ubique las muletas en el escalón de abajo y eleve su pierna afectada mientras sostiene el peso de su cuerpo en su pierna sana. Descargando su peso en las muletas balancee su cuerpo hacia adelante y descargue su peso sobre la pierna sana en el escalón donde se encuentran las muletas sin apoyar la pierna afectada y continúe descendiendo de la misma forma.



## Indicaciones Generales para el Buen Manejo

A continuación le ofrecemos un sumario de recomendaciones que le ayudarán a conservar su ayuda para la marcha en buen estado.



### Limpieza

Debe limpiar las empuñaduras con jabones o limpiadores no abrasivos. No utilice un solvente orgánico (acetonas, MEK, líquido

encendedor, líquido para lavado en seco, gasolina o trementina) que pudiera disolver el plástico y provocar que la empuñadura se debilite.

### Advertencias, Precauciones y Contraindicaciones



Consulte con un profesional de la salud, si tiene permitido descargar peso sobre sus piernas. Deberá cerciorarse que:

- La ayuda de movilidad sea ajustada a la altura correcta.
- Los botones de bloqueo estén totalmente asegurados y el collarín esté firme.
- Las gomas se encuentren en buena condición. Si presentan algún tipo de desgaste se recomienda reemplazarlas inmediatamente.
- Las empuñaduras estén aseguradas y no estén lisas.
- Su peso no exceda el límite establecido para cada ayuda.

**!** Siga las instrucciones de un profesional de la salud.

**!** Tenga cuidado cuando utilice cualquiera de estas ayudas de marcha. Evite todos los peligros potenciales de seguridad incluyendo las superficies lisas, desniveladas, inestables y los obstáculos en el camino.

**!** Use únicamente los accesorios Konfort Plus. El uso de cualquier otra clase de accesorios podría resultar en una adaptación inapropiada, quedando expuesto al riesgo de sufrir una caída y lesionarse.

**!** El uso de ayudas de movilidad en regaderas, finas, albercas, etcétera, puede dañar la ayuda.

**!** No exceda la capacidad de peso máximo indicada.

**!** No use la ayuda de movilidad si se encuentra tomando medicamentos que puedan afectar o interferir con el uso seguro de este producto.

**!** El no seguir las instrucciones mencionadas anteriormente puede resultar en lesiones graves.

**!** Las puntas de este producto contienen caucho natural seco.

## Garantía

La garantía está sujeta a las siguientes condiciones:

- Esta garantía se extiende únicamente al primer usuario de la guía rápida para la marcha
- No se se aceptará responsabilidad si el fallo fue causado por un mal uso o incumplimiento de las instrucciones de la guía rápida para la marcha
- Si se produce un fallo, es la responsabilidad del usuario final notificar de inmediato a el distribuidor autorizado
- Se anulará la garantía si se ha realizado cualquier servicio de reparación no autorizado o alteración de la misma

### Inclusiones de Garantía

Garantía en la estructura central; esta garantía será invalidada si el marco o cualquier pieza se daña debido a que el usuario excede la capacidad de peso establecido y/o omite las indicaciones de uso.

### Exclusiones de Garantía

La garantía no cubrirá daños por negligencia, mal uso, instalación o reparación inapropiadas, daños por sobrepasar el límite de peso indicado en el producto.

**Partes Consumibles:** apoyabrazos, manijas, tapones.

**KP**  
KONFORT PLUS

# Guía Rápida para la Marcha

