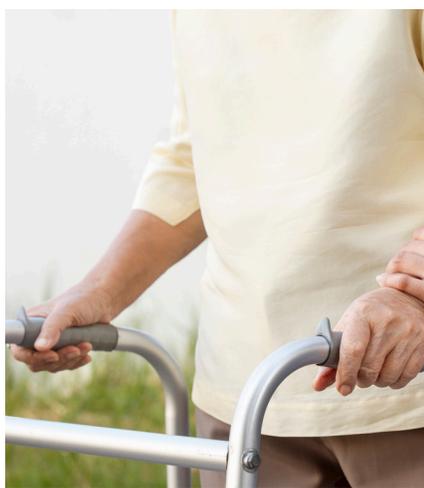


Hallar tu talle ideal: ¿Debo usar bastón, andador o varillas para caminar?

No todos los bastones o andador se parecen, ¡y eso es bueno! La mejor opción depende de tu equilibrio, fuerza y confort. Un **bastón** funciona bien en casos de dolor en la cadera, las rodillas o los pies, o si una pierna es más débil. Un **andador** ofrece apoyo adicional si sientes que necesitas firmeza o más estabilidad. Habla con tu médico o fisioterapeuta antes de escoger uno.

- **Consejo para un buen bastón:** ¡Tu bastón debería tener la altura correcta! Al estar de pie y erguido, con los brazos relajados, el agarrador debería alinearse con la curva de tu muñeca para mejor confort y apoyo.
- **Cómo usarlo:** Sostén el bastón al lado opuesto de tu lado más débil (por ejemplo: mano derecha si la pierna izquierda es más débil). Mueve el bastón hacia adelante junto con esa pierna para reducir la presión y mejorar la estabilidad.



- **Un buen andador:** Ajusta los agarradores para que estén alineados con la flexión de tu muñeca cuando los brazos están en reposo. Esto mejora la postura y reduce el cansancio.
- **Quédate dentro:** Siempre camina dentro del marco del andador, no detrás de él, para un mejor apoyo y equilibrio.

¿Necesitas soporte adicional en paseos o caminatas? Los bastones para caminatas o para escalar aumentan la estabilidad, la seguridad en sí mismo y brindan confort, especialmente en terrenos irregulares. Usar dos de los mismos incluso puede permitirle ejercicio adicional al tren superior. Si ya utilizas bastón o andador, quédate con él: estos ya proveen el apoyo que necesitas.

Escoge el bastón de caminata adecuado: Este debería ser robusto, recto y llegar más allá de tu codo. Cómo utilizarlo:

- **Un bastón:** Sostenlo con una mano y muévelo a la vez que mueves tu pierna opuesta.
- **Dos bastones:** Mueve el brazo y la pierna opuesta a la vez, como un columpio natural.

Con un poco de práctica, usar un bastón se sentirá sencillo, ¡y te ayudará a moverte con seguridad!



Recuerda: Usar el dispositivo correcto no es ceder; es mejorar tu seguridad e independencia. Aprende más en:

