



Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

Bastones

Muchas personas mayores usan bastones para mantener el equilibrio, o después de una lesión o para aliviar dolores leves. Hay diferentes tipos de bastones dependiendo de las necesidades. Un doctor, un fisioterapeuta u otro proveedor de cuidados médicos pueden ayudar a escoger el bastón más apropiado, y enseñar cómo usarlo correctamente. Cuando el bastón se usa correctamente, puede ayudar a prevenir caídas y aliviar dolores. Pero si no se usa correctamente, puede causar más problemas.

Tipos de bastones

Bastón estándar

Los bastones estándar son el tipo de bastón más común. Están hechos de madera o aluminio, y tienen una punta de caucho en la parte inferior. El mango puede ser curvo en forma de gancho o puede ser recto. Los bastones estándar son apropiados para las personas que solo necesitan un poco de ayuda. No son apropiados para la gente que sufre de algún dolor y que necesitan apoyar el peso en el bastón.



Bastón con varios puntos de apoyo

Algunos bastones tienen tres o cuatro patas en la parte inferior. Este tipo de bastón permanece parado incluso cuando la persona no lo está usando. La persona no tiene la necesidad de recostar el bastón contra una silla o una pared, o tener que inclinarse para agarrar el bastón. Las patas adicionales dan más estabilidad al caminar y al estar de pie. Este tipo de bastón es más apropiado para la gente que tiene dolor en un lado del cuerpo, y por ende necesitan apoyar el peso en el bastón.



Algunos bastones de 3 o 4 patas también tienen una segunda agarradera, situada en la mitad inferior del bastón. Este tipo de bastón proporciona apoyo adicional para aquellos que necesitan ayuda para pararse y sentarse.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información está disponible en inglés y español en

www.aging.arizona.edu

Información para el compañero cuidador

Continuación de la página 1

Es importante asegurarse de que el bastón tenga la altura apropiada para la persona. Algunos bastones se pueden ajustar para adaptarse a la estatura de la persona, aunque no todos los bastones tienen esta opción. Asegúrese de que el bastón tenga la medida correcta antes de usarlo.

Cómo elegir un bastón



Coloque el bastón del lado de su pierna más fuerte, con el brazo extendido al lado. La parte superior del bastón debe estar a la misma altura que el lugar por el que se dobla la muñeca. El codo también se debe doblar un poco cuando se esté usando el bastón.



Cómo usar un bastón

Sostenga el bastón del mismo lado de la pierna más fuerte. Esto ayuda a que el peso caiga más sobre el lado que tiene más apoyo. No use el bastón del lado que tiene debilidad o dolor. Esto puede ocasionarle una caída.

Cómo caminar con un bastón

Dé un paso con la pierna débil y mueva el bastón hacia adelante a la vez. Con cuidado, coloque el bastón sobre la superficie para asegurarse de que no se resbala. Si el bastón tiene tres o cuatro patas, todas las patas deben estar fijas en la superficie antes de poner peso en la parte débil del cuerpo. Por último, de un paso con la pierna fuerte, poniendo el peso en el brazo que sostiene el bastón.

Cómo subir a las banquetas y escaleras

1. Mantenga el bastón de su lado más fuerte, y párese cerca de la banqueta o escalón. Agarre la baranda con la mano que tiene libre.
2. Ponga el bastón sobre la banqueta o escalón. Asegúrese que la parte inferior esté fija.
3. Ahora, dé un paso hacia adelante con la pierna más fuerte. Después, levante la pierna débil al mismo escalón. (Si no hay baranda, ponga el bastón en el escalón superior al mismo tiempo, o después de dar un paso con la pierna más débil).

Como bajar a las banquetas y escaleras

1. Sostenga el bastón con su lado más fuerte, y párese detrás del escalón superior. Agarre la baranda con la mano libre.
2. Mueva el bastón un paso hacia abajo, y después dé un paso hacia abajo con la pierna débil.
3. Use la pierna más fuerte para bajar el escalón. (Si no hay baranda, ponga el bastón en el peldaño de abajo al mismo tiempo, o después de bajar la pierna más fuerte).

Recuerde, “Para arriba con la fuerte, para abajo con la débil”.

Escrito por: Monica Zhovklyy, PT, DPT

Información para el compañero cuidador

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UTQHP28721 Programa de mejora del personal geriátrico en Arizona (Arizona Geriatrics Workforce Enhancement Program, por su inglés). Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.