



San
Juan Pablo II
CONSULTORIOS MÉDICOS

Instrucciones para el USO adecuado de muletas

Aunque esté preparado para usar muletas, asegúrese de que el apoyo axilar y la empuñadura estén ubicados a la distancia correcta, tal como se indica a continuación:



**Almohadilla
axilar**

**Área de ajuste
de empuñadora**

Empuñadura

**Área de ajuste
de longitud**

**Regatón ó
Punto de apoyo**

La distancia entre la almohadilla axilar y la axila debe ser de 5 cm

Para modificar la altura de la almohadilla axilar, utilice el área de ajuste de la longitud.

La posición de la empuñadura debe ser de tal manera que su codo quede ligeramente flexionado

Para modificar la posición de la empuñadura use el área de ajuste correspondiente.

IMPORTANTE

No mire hacia abajo, mire hacia adelante de la misma manera que lo hace cuando camina normalmente.
No use muletas si se siente mareado o somnoliento.
No camine sobre superficies resbalosas. Evite caminar con nieve, hielo o lluvia.
No apoye ningún peso sobre su pie afectado si su médico así lo indicó.
No use muletas para bajar escaleras.
Compruebe que sus muletas tengan los extremos recubiertos con goma.
Use zapato(s) cómodo(s) y de tacón bajo.
Ajuste correctamente las empuñaduras de las muletas. (Véase "Ajuste sus muletas")
Mantenga el apoyo axilar a una distancia de 1 1/2" a 2" debajo de sus axilas.

Recuerde que el uso inadecuado de las muletas, puede ocasionar accidentes y lesiones neurovasculares en miembros superiores.