

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Cómo usar las muletas

EM Orbit

Le han dado muletas para descargar el peso de una pierna lesionada mientras sana. Esta hoja explica cómo usarlas con seguridad en casa y en las escaleras.

¿Qué es?

Las muletas hacen que sean sus brazos y manos los que carguen el peso en lugar de la pierna lesionada. Bien usadas, le ayudan a moverse con seguridad y a proteger la lesión. Su médico o fisioterapeuta le dirá cuánto peso puede apoyar en la pierna lesionada: nada, algo, o todo lo que le resulte cómodo.

Cómo cuidarse en casa

- Revise la altura: la parte superior de la muleta debe quedar a 2 o 3 dedos por debajo de la axila, con las empuñaduras a la altura de la muñeca.
- Cargue el peso con las manos, no con las axilas. Apoyarse en las axilas puede dañar los nervios.
- Para caminar: adelante las dos muletas, lleve la pierna lesionada hasta ellas y luego pase con la pierna sana.
- Escaleras: para subir, primero la pierna sana y luego las muletas y la pierna lesionada. Para bajar, primero las muletas y la pierna lesionada.
- Use el pasamanos de la escalera si lo hay, y sostenga las dos muletas con la otra mano.
- Quite de en medio alfombras sueltas, cables y suelos mojados en casa, y use zapatos planos y cerrados.
- Tómese su tiempo, sobre todo al levantarse de una silla o del inodoro.

Medicamentos

- Tome analgésicos como le aconsejaron para su lesión. Siga las indicaciones del envase o de su médico.

Seguimiento

- Acuda a su cita de seguimiento de la lesión y pregunte entonces si puede apoyar más peso en la pierna.
- Acuda a su médico de familia o a un fisioterapeuta si le cuesta usar las muletas con seguridad.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Dolor, hinchazón o enrojecimiento en la pantorrilla**
- **Falta de aire repentina o dolor en el pecho**
- **Una caída que le cause una lesión nueva o que empeore mucho la primera**
- **Dedos del pie fríos, pálidos, azulados o adormecidos, sobre todo bajo un yeso o una férula**
- **Dolor en la pierna lesionada que empeora mucho, incluso con reposo y analgésicos**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.