



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 2

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Departamento de Educación Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
Yvonne.laracunte1@upr.edu

23 de octubre 2023

Personal del SEA y público general

El uso correcto del bastón en el adulto mayor

Entre las dificultades principales que enfrentan los adultos mayores es la movilidad para caminar o subir escaleras (Puerto Rico Science, Technology & Research, 2022). Una movilidad que puede estar afectada debido a la debilidad muscular, ausencia de equilibrio, lesiones, artritis entre otros. No obstante, con el fin de ayudar a caminar de forma segura y mantener la independencia en los individuos se han desarrollado diversos aparatos de apoyo como el bastón y andador.

Mayo Clinic (2023) describe que el bastón es útil para proveer estabilidad y equilibrio, ayudar a desplazarse en caso de tener dolor y debilidad en una pierna o artritis. Así como, proveer seguridad y apoyar el peso del cuerpo y descargar el trabajo de la articulación afectada. Los bastones son clasificados por poseer una o cuatro patas. Ahora bien, que aspectos se deben considerar al seleccionar un bastón. Estos consisten en elegir una empuñadura (zona de apoyo de la mano) cómoda o que se adapte a la mano. Comprobar el ajuste del bastón a través de la flexión del codo y verificar la altura de la muñeca. Al señalar sobre la flexión del codo al utilizar el bastón, esta consiste en que la flexión del codo debe tener un ángulo de 15 a 20 grados. Mientras, la descripción de la altura de la muñeca implica colocar el brazo en posición recta y colgado al lado del cuerpo, donde la parte superior del bastón esta alineada con el pliegue de la muñeca.

Sin embargo, cómo utilizar de forma correcta el bastón. Desde la perspectiva de Medlineplus (2023) al utilizar el bastón debe conocer elementos claves tales como aspectos básicos con el uso del bastón, cómo subir y bajar un escalón y consejos de seguridad.

Aspectos básicos con el uso del bastón

- El bastón debe poseer un mango cómodo que este a la altura de la muñeca.
- Al utilizar el bastón debe doblar o flexionar el codo ligeramente.
- La mano o altura del bastón debe estar a nivel del hueso de la cadera.
- Mirar, hacia adelante al caminar, no a los pies
- El bastón debe llevarse en la mano opuesta a la pierna afectada o débil.
- Utilizar una silla con apoyabrazos para facilitar el colocarse de pie y sentarse.
-



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícolas, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

- Previo a apoyar el peso del cuerpo para iniciar el paso, la punta o las cuatro patas deben tener contacto firme con el suelo.

Subir un escalón

- Al subir un escalón debe iniciar el primer paso con la pierna que no está afectada, colocando el peso sobre ella.
- Poner el peso sobre la pierna fuerte, subir el bastón y la pierna débil para que se encuentre con la pierna fuerte.
- Utilice el bastón para ayudarse con el equilibrio.

Bajar un escalón

- Ubicar el bastón en la parte baja del escalón.
- Bajar la pierna afectada. Utilizar el bastón para establecer el equilibrio y apoyo.
- Bajar la pierna no afectada o más fuerte al lado de la pierna no afectada.

Consejos de seguridad

- Revisar las puntas del bastón a diario.
- Reemplazar las puntas del bastón de estar desgastadas.
- Mantener las manos libres de objetos al utilizar el bastón. Utilizar una cartera de cintura de necesitar llevar algún objeto.
- Las primeras veces que utilice el bastón debe estar acompañado por alguien.
- Verificar el entorno para prevenir caídas.
- Utilizar zapatos con suelas de goma o antideslizantes.
- No utilizar zapatos con suelas de cuero o tacones.

Recordar

- De los pasos uno a la vez.
- Al llegar a la cima de las escaleras, debe detenerse para recobrar el equilibrio y fuerzas previo a continuar.

Enlaces para observar el uso correcto del bastón

American Association Retired Persons. (2018). Serie para cuidadores familiares: Cómo usar un andador o un bastón y subir o bajar las escaleras. <https://videos.aarp.org/detail/video/5325977944001/serie-para-cuidadores-familiares:-c%C3%B3mo-usar-un-andador-o-un-bast%C3%B3n-y-subir-o-bajar-las-escaleras>

Aurora Health Care (2015). Instrucciones para usar el bastón. <https://ahc.aurorahealthcare.org/fywb/x14015sp.pdf>

Referencias

Mayo Clinic. (2023). *Consejos para elegir y usar bastones*. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/canes/art-20548206>

Medlineplus (2023). *Uso de un bastón*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000343.htm>

Puerto Rico Science, Technology & Research. (2022). *Edadismo y disparidades en la población de adultos mayores de 50 o más en Puerto Rico*. <https://prsciencetrust.org/wp-content/uploads/2022/05/Book-PRPHT-Ageism-Rev05-3.pdf>