

GUÍA PARA EL USO DE ANDADOR EN PACIENTES CON MOVILIDAD REDUCIDA EN DOMICILIO

Introducción

Esta guía está destinada a profesionales de la salud que brindan atención a pacientes con movilidad reducida en el ámbito domiciliario. El objetivo es proporcionar un enfoque sistemático, seguro y efectivo para el uso del andador, facilitando la movilidad, la independencia funcional y la prevención de caídas.

1. Protocolo de Evaluación

1. Evaluación clínica general:

- Historia clínica detallada (diagnóstico, comorbilidades, antecedentes de caídas).
- Evaluación del entorno domiciliario.
- Nivel de colaboración del paciente y estado cognitivo.
- Evaluación sensorial (visión, audición, propiocepción).

2. Evaluación musculoesquelética y neurológica:

- Fuerza muscular (escala de Daniels).
- Rango articular.
- Tono muscular (espasticidad, rigidez).
- Equilibrio y control postural.

3. Evaluación funcional:

- Capacidad para realizar transferencias.
- Nivel de asistencia requerido para caminar.
- Uso previo de ayudas técnicas.

2. Pruebas Funcionales

1. Timed Up and Go (TUG): Evalúa el equilibrio y la movilidad funcional. El paciente se levanta de una silla, camina 3 metros, gira, regresa y se sienta. Tiempo mayor a 12 segundos indica riesgo de caída.

2. Test de Marcha de 6 Minutos: Evalúa resistencia aeróbica y capacidad funcional. Se mide la distancia recorrida en 6 minutos.

3. Escala de Berg: Evalúa el equilibrio mediante 14 ítems funcionales (sentarse, pararse, rotar, etc.). Puntuación menor a 45 sugiere alto riesgo de caídas.

4. Mini BESTest: Evalúa múltiples componentes del equilibrio dinámico. Ideal para planificar ejercicios específicos.

5. Escala FAC (Functional Ambulation Categories): Clasifica el nivel de marcha funcional de 0 (dependiente) a 5 (independiente en todas las superficies).

3. Plan de Acción y Objetivos

Objetivos generales:

GUÍA PARA EL USO DE ANDADOR EN PACIENTES CON MOVILIDAD REDUCIDA EN DOMICILIO

- Promover una marcha segura y eficiente con el uso de andador.
- Mejorar la estabilidad postural y el control del equilibrio.
- Reducir el riesgo de caídas.
- Favorecer la independencia en actividades de la vida diaria (AVD).

Plan de acción:

1. Entrenamiento en el uso del andador: postura correcta, ritmo, giro, frenado (si aplica).
2. Educación al paciente y familia sobre seguridad en el hogar.
3. Adaptación del entorno (alfombras, iluminación, obstáculos).
4. Incorporación progresiva de ejercicios terapéuticos funcionales.

4. Plan de Ejercicios Trisemanal

Frecuencia: 3 veces por semana | Duración: 40 minutos por sesión

1. Calentamiento (5 minutos)
 - Marcha en el lugar con apoyo.
 - Movilidad articular: hombros, caderas, tobillos.
2. Ejercicios de fortalecimiento (15 minutos)
 - Sentarse y levantarse de silla (3 series de 10).
 - Extensión de rodilla en sedestación (3x10 por pierna).
 - Elevación de talones con apoyo (3x10).
3. Ejercicios de equilibrio (10 minutos)
 - Alcances laterales con el andador.
 - Marcha en línea recta con supervisión.
 - Transferencias con desplazamiento lateral.
4. Marcha funcional con andador (10 minutos)
 - Caminata supervisada por diferentes habitaciones.
 - Práctica de giros y cambios de dirección.

*Adaptar intensidad según tolerancia y progreso.