EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Caminar con ayuda

En esta información se explica lo que es el caminar con ayuda y cómo hacerlo.

Información acerca del caminar con ayuda

Caminar con ayuda quiere decir caminar con cuidado y de forma limitada. Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le recomiende caminar con ayuda si:

- Tiene una fractura (un hueso roto) o una posible fractura en la cadera, las piernas o los pies.
- Tiene más probabilidades de fracturarse un hueso de la cadera, las piernas o los pies.
- Se sometió recientemente a una cirugía de cadera, pelvis, pierna o pie.

Es importante que siga todas las instrucciones que reciba de su proveedor de cuidados de la salud.

Puede que tenga que utilizar una ayuda para caminar, como muletas, un bastón o un andador. También puede que necesite una órtesis, un yeso o una férula en la pierna

afectada. La pierna afectada es la que fue operada o la que está fracturada.

Un fisioterapeuta le enseñará a caminar correctamente. Si utiliza una ayuda para caminar, esta se le ajustará a la altura que le quede mejor o se le enseñará a ajustarla por su cuenta.

Mientras camine con ayuda, evite hacer giros con la pierna afectada. Eso significa que debe evitar voltear el cuerpo con la pierna afectada tocando el suelo. Eso reducirá la posibilidad de lastimarse la pierna.

Tipos de caminar con ayuda

Caminar con ayuda sin llevar peso

Caminar con ayuda sin llevar peso es cuando la persona no pone ningún peso sobre la pierna afectada.

Para caminar con ayuda de esa manera:

- No deje que el pie de la pierna afectada toque el suelo.
- Use muletas o un andador para caminar.

Caminar con ayuda con el pie tocando en plano y soportando peso

Caminar con ayuda con el pie tocando en plano es cuando la persona no pone más de 10 libras (4.5 kilogramos) de su peso sobre la pierna afectada. El fisioterapeuta se valdrá

de una escala para mostrarle cómo se siente.

Para caminar con ayuda de esa manera:

- Deje que el pie de la pierna afectada toque el suelo para mantener el equilibrio.
- No ponga ningún peso adicional sobre la pierna afectada cuando esta toque el suelo.
- Use muletas o un andador para caminar.

Caminar con ayuda soportando un peso parcial

Caminar con ayuda soportando un peso parcial es cuando la persona pone menos de la mitad de su peso corporal sobre la pierna afectada. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá cuánto peso es seguro en su caso.

Para caminar con ayuda de esa manera:

- Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud sobre la cantidad de peso que pueda poner en la pierna afectada.
- Use muletas o un andador para caminar.

Caminar con ayuda con el peso que se tolere

Caminar con ayuda con el peso que se tolere es cuando la persona puede poner de la mitad a todo su peso sobre la pierna afectada. La cantidad de peso que pone en la pierna podría cambiar según lo cómodo que se sienta.

Para caminar con ayuda de esa manera:

- Cambie la cantidad de peso que ponga en la pierna afectada según cómo sienta la pierna.
- Utilice 1 o 2 muletas o un bastón para ayudarse a caminar. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud o fisioterapeuta para pasar de usar 2 muletas a usar 1 muleta o un bastón.

Caminar con ayuda soportando todo el peso

Caminar con ayuda soportando todo el peso es cuando la persona puede poner todo su peso en la pierna afectada.

Para caminar con ayuda de esa manera:

- Utilice una ayuda para caminar, como una muleta o un bastón, si es que su proveedor de cuidados de la salud se lo indica.

Si tiene preguntas sobre la cantidad de peso que pone en la pierna, llame a su proveedor de cuidados de la salud o a su fisioterapeuta.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Assisted Walking - Last updated on July 7, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center