



Information for You from Your Health Care Team

Conservación de Energía y Simplificación del Trabajo

Después de una lesión o enfermedad, usted puede encontrar que las cosas que eran una vez fáciles, ahora toma mas esfuerzo. Usted también puede encontrar que tiene menos energía al final del día. Hay muchas razones por qué sus niveles de resistencia y actividad se limitan. Su terapeuta puede sugerir modificar algunas actividades y le dará información en el proceso de simplificación de trabajo. Es la meta que con esta instrucción, usted mantenga o aumente su nivel actual de actividad sin aumentar su fatiga.

Mida sus Actividades

Es importante encontrar un equilibrio entre la actividad y el descanso. Este balance prevendrá un aumento de “stress” en su cuerpo y le previene de estar muy fatigado.

- periodos de descanso deben ser 5-15 minutos por cada hora de trabajo continuo.
- establezca un ritmo mas lento y mas constante para actividades mas pesadas; las actividades a un ritmo moderado requieren 2-3 veces menos energía que haciendo la misma actividad en un ritmo rápido.
- evite la fatiga alternando tareas medianas o pesadas con tareas ligeras.
- permítase suficiente lazo para realizar las tareas sin uso; evite las actividades como levantar a un niño, eso requiere un arranque repentino de energía.

Utilice técnicas de respiración apropiadas durante las actividades para prevenir la fatiga y falta de aliento-respire profundo antes de comenzar la tarea, exhale cuando realiza la tarea.

Utilice Buen Mecanismo del Cuerpo

Los Buenos mecanismos del cuerpo implican el aprender como utilizar las partes de su cuerpo durante las actividades con menos tensión a sus articulaciones. Estos consejos del mecanismo del cuerpo pueden ayudarle a reducir su dolor o fatiga.

- Utilice la postura correcta
- Distribuya su carga utilizando las coyunturas mas grandes para su cuidado (ej. utilice una mochila o bolso de hombro para llevar)

- Utilice una palanca cerca de su cuerpo o deslice objetos pesados en vez de levantarlos
- Muévase o cambie su posición a menudo para prevenir rigidez y dolor
- Ajuste las alturas del trabajo para reducir esfuerzo innecesario de su cuello, espalda, o brazos
- Limite el trabajo de arriba de su cabeza y alterne las manos al realizar actividades repetitivas o prolongadas
- En vez de doblarse, utilice un objeto para obtener o levantar algo del piso

Estableciendo Su Ambiente

Organice su hogar para ayudarlo a simplificar la tarea diaria y conservar su energía.

- Utilice el espacio eficientemente haciendo áreas específicas de trabajo
- Organice los artículos utilizados frecuentemente dentro del fácil alcance
- Utilice electrodomésticos; siéntese para cocinar y limpieza general
- Utilice instrumentos de mango largo u otro equipo en la cocina, el dormitorio o el cuarto de baño
- Identifique las cosas en su ambiente que pueda disminuir su fatiga o mejorar su seguridad en casa (ej. use ventiladores de escape, instale barandas, remueva alfombras tiradas)
- Para transportar los artículos de necesidad, reúnalos en una bandeja, carrito de utilidad o canasta (cesta)
- Instale barras de agarre en el cuarto de baño
- Utilice un taburete de baño
- Utilice una cómoda de noche o un asiento de inodoro levantado
- Mantenga una silla cerca de su área de trabajo

Planificación Anticipada

Tome tiempo para planificar antes de comenzar el día o cualquier actividad. Si usted planifica y escoge la manera en que llevará a cabo todo lo que necesita hacer, usted puede disminuir la cantidad de fatiga que usted experimenta después.

- Organice su día; separe las tareas que consumen más energía e incluya periodos de descanso en su horario o agenda.
- Fije las prioridades prácticas para cada día y semana; antes de cada actividad, pregúntese así mismo si es algo que usted realmente necesita hacer en ese momento.
- No trate de hacer todo de una vez –
Divida los trabajos grandes en mas pequeños (ej.: lave una tanda de ropa sucia cada día en vez de 5 tandas un día a la semana)
- Organice sus áreas de trabajo; elimine lo no necesario y reúna los materiales que necesite para evitar viajes innecesarios en las escaleras o a diferentes habitaciones de su hogar.

- Mantenga las cosas a fácil alcance (ej. mantenga las cosas que utiliza todo el tiempo sobre el mostrador o tope del gabinete, mantenga los artículos en la parte baja de las tablillas o estantes altos para evitar pararse)
- Determine si hay algunas tareas mas pesadas que usted pueda tener ayuda (i.e. cargar los paquetes, lavandería , trabajo de jardinería, remover nieve)

Manejando Su Depresión

Esté alerta de cómo su cuerpo responde a la depresión (ej. dolor de cabeza, estómago revuelto, cuello tieso). Pruebe diferentes maneras de lidiar con la depresión y prevenir el dolor y la fatiga que puedan resultar de la depresión.

- Planifique maneras de lidiar con situaciones que usted sabe puedan ser depresivas; invierta tiempo en relajarse antes de enfrentarse a ellas.
- Si usted sabe que algo específicamente le causa depresión, limite exponerse a ellos.
- Encuentre maneras positivas de expresarse usted misma; únase a un grupo de apoyo de discusión con un médico u otro trabajador del cuidado de la salud, o miembro del clero. Aprenda técnicas de relajación:
 - Ejercicios de respiración
 - Relajación de músculo
 - Meditación
 - Actividades de ocio/sociales
 - Ejercicio
 - biofeedback

La actividad física debe ser una parte de su agenda diaria; le ayuda a dormir mejor y se recupera de la depresión más rápidamente. Investigue con su médico si está planificando realizar una actividad que demande ejercicio que usted no haya realizado antes.

