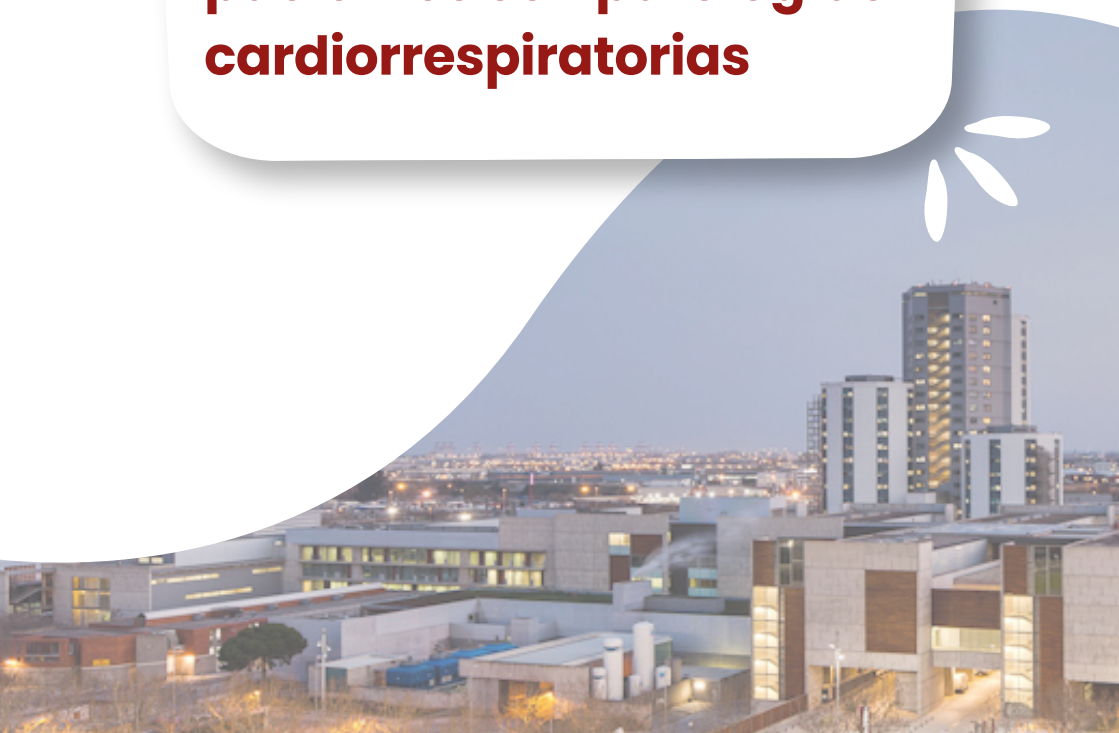




GUÍA Informativa

Técnicas para ahorrar energía en las actividades de la vida diaria de los pacientes con patologías cardiorrespiratorias



Realiza:

Terapia ocupacional. Servicio de Medicina física y Rehabilitación del Hospital Universitario de Bellvitge
Teléfono de contacto e información: 932 607 865

Autoras:

Maria Miñana Álvarez y Coral Navarro Correal, 2009

Revisión:

Maria Miñana Álvarez y Coral Navarro Correal, 2010, 2013 y 2020

Edita:

Área de Audiovisuales. Gerencia Territorial Metropolitana Sur.

Junio 2020

Introducción

Uno de los objetivos de la terapia ocupacional es enseñar al paciente a realizar las actividades de la vida diaria (AVD) de manera que éstas supongan el menor desgaste energético posible.

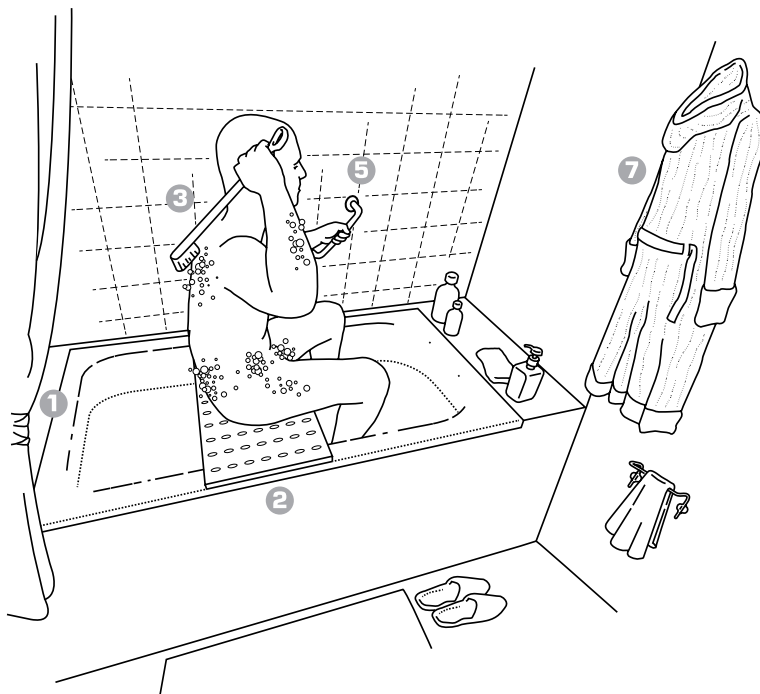
Mediante las técnicas de ahorro de energías, los pacientes aprenden la eficiencia del trabajo y economía del movimiento, minimizando el coste de energías para vestirse, hacer la higiene personal y el cuidado del hogar, practicar actividades de ocio, hacer compras o trabajar.

Las técnicas de ahorro energético, a pesar de su simplicidad, requieren un proceso de aprendizaje que, difícilmente, se puede conseguir fuera de un programa multidisciplinar de rehabilitación.

Para la realización de las AVD será necesaria la adecuación del entorno y, en ocasiones, el uso de adaptaciones y ayudas técnicas.

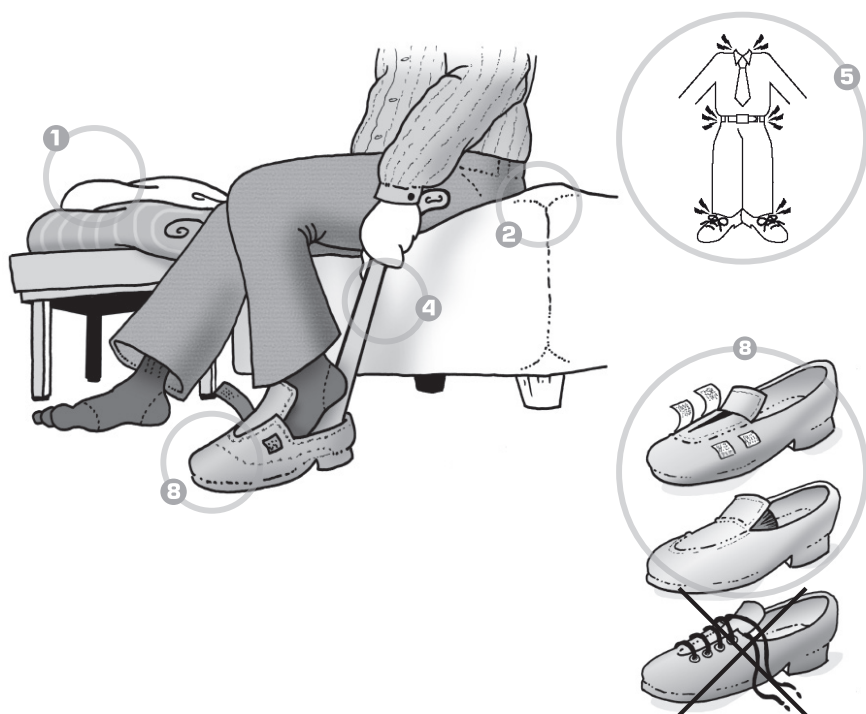
Higiene personal y baño

1. Deje la cortina abierta y evite el exceso de vapor producido por el agua muy caliente, sobre todos si tiene EPOC.
2. Utilice un taburete o tabla de bañera para ducharse sentado/a y agárrese a las barras de seguridad.
3. Use esponjas y peines de mango largo.
4. Durante el baño, haga movimientos lentos y pausados.
5. Agárrese a las barras de seguridad para levantarse.
6. Tenga a su alcance los utensilios que necesite.
7. Es mejor utilizar albornoz que toalla.
8. Haga su higiene personal sentado/a: secarse, afeitarse, cepillarse los dientes y peinarse.
9. Evite los aerosoles y perfumes fuertes si nota que le ahogan.
10. Al afeitarse, apoye los brazos para no cansarse.



Vestido y calzado

1. Prepare previamente toda la ropa y evite paseos innecesarios.
2. Vístase sentado/a.
3. Póngase primero las prendas de la parte inferior.
4. No se agache. Si es necesario, utilice ayudas técnicas como calzadores largos o ponemedias y calcetines.
5. Vista prendas no ajustadas y evite cinturones, corbatas y otras prendas que opriman.
6. Es preferible usar tirantes que cinturones.
7. Los zapatos, mejor sin cordones. Sobre todo, evite flexionar el tronco para ponerse los zapatos.

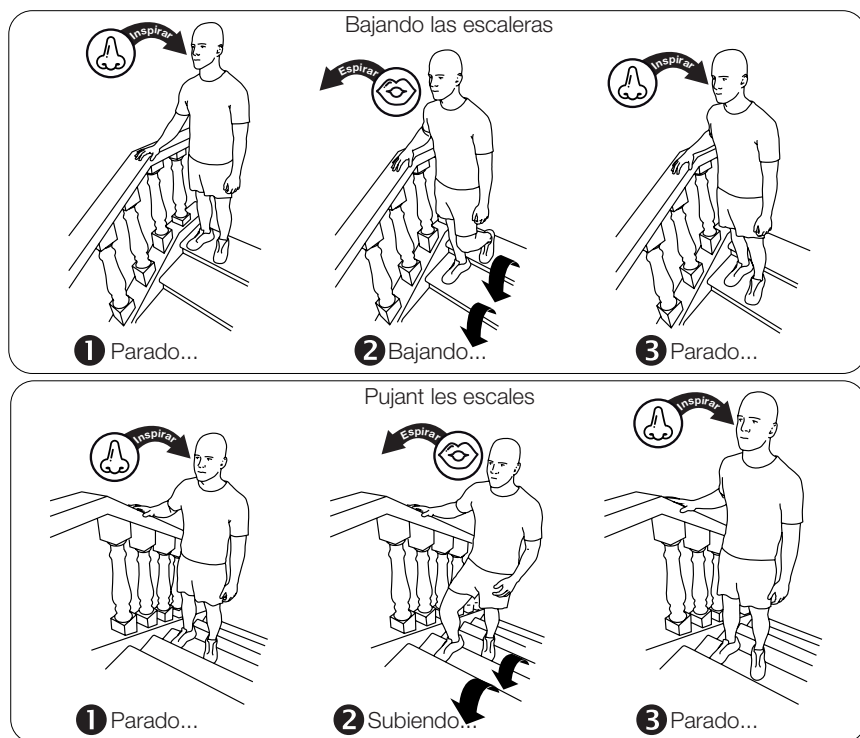


Andar, subir y bajar escaleras

1. Coloque los pies planos y el cuerpo erguido.
2. Inspire por la nariz.
3. Al andar o subir escaleras, coloque los labios entreabiertos y espire lentamente.
4. Al terminar la espiración, pare y descanse con los pies planos y el tronco erguido.
5. Inspire de nuevo y continúe como se indica en el punto 3.

Aunque tarde más en recorrer la distancia, evitará una disnea.

Es conveniente caminar durante unos 20 minutos, si es posible dos veces al día, por la mañana y por la tarde.



Tareas del hogar

Limpieza de la casa:

1. No limpie todo de una vez. Planifique una parte de la limpieza cada día y deje las tareas más difíciles para cuando esté descansado/a.
2. Utilice aspiradores o escobas eléctricas antes que la escoba tradicional.
3. Evite limpiar ventanas.
4. Quite el polvo utilizando las dos manos.
5. Pida ayuda para realizar las tareas pesadas.
6. Utilice lavadora o lave la ropa a mano en cantidades pequeñas.
7. Planche sentado/a.



En la cocina:

1. Tenga los utensilios a mano. Arrastre las ollas en lugar de levantarlas.
2. Lleve la comida a la mesa con la ayuda de un carro.
3. Ponga los platos en remojo antes de lavarlos y secarlos.
4. Si utiliza lavavajillas, póngase de cuclillas para introducir y sacar la vajilla.
5. Procure, en general, tener todas las cosas de uso frecuente a mano.
6. Haga comidas simples usando los pequeños electrodomésticos que ayudan a reducir el trabajo.



La compra:

1. Escriba una lista para no olvidar nada y, si es posible, que le lleven la compra al domicilio.
2. Es mejor comprar poco y a menudo que mucho de una sola vez. Evite las cargas pesadas.
3. Utilice carro para el transporte. Arrástrelo hacia adelante.



Actividades sexuales

Una sexualidad activa no sólo es recomendable sino también beneficiosa.

La mayoría de medicamentos para tratar la EPOC no inhiben la actividad sexual. En pacientes con EPOC no complejos, la disnea no pone en peligro la vida de la persona.



El gasto de oxígeno durante el acto sexual es más o menos igual al que se necesitaría para subir las escaleras de dos pisos.

Si usted mejora tras el tratamiento es posible que sus intereses y capacidades aumenten. Al mejorar la tolerancia al ejercicio, también aumenta la tolerancia a la actividad sexual.

Recomendaciones y consejos para mantener unas relaciones sexuales adecuadas:

- Ante todo debe hablar del tema con su pareja y, si tiene dudas, con el equipo médico.
- Hablando con su pareja se pueden evitar frustraciones y estrés.
- Procure tener las relaciones en momentos de tranquilidad.
- La actividad sexual puede resultar mejor por las mañanas después del descanso nocturno y cuando los pulmones están limpios.
- Evite las relaciones después de comidas copiosas o de ingerir alcohol.
- Asegúrese de que la temperatura de la habitación sea la adecuada.
- Tome la medicación broncodilatadora antes y después de tener relaciones.
- Si utiliza oxígeno, úselo durante las relaciones sexuales.
- No tenga prisa, tómese tiempo para relajarse. Si en el momento escogido siente fatiga, déjelo para otra ocasión.
- Adopte posturas cómodas y, preferiblemente, pasivas, las que cansen menos.
- Descanse a intervalos y emplee técnicas de relajación para aliviar la ansiedad.
- Recuerde que el coito no es la única forma de mantener relaciones, existen otros recursos como masajear, besar, acariciar o abrazar que pueden resultar satisfactorios desde el punto de vista sexual.
- Tenga en cuenta las tres fases de la actividad sexual:
 1. Preparación: emplee un juego sexual que no requiera un sobreesfuerzo, que no canse.
 2. Coito: adopte posiciones pasivas o de lado.
 3. Después del coito: el periodo de descanso mejora la intimidad de la pareja.

Consejos para simplificar el trabajo

1. Planifique las actividades de manera que existan periodos de descanso y de actividad.
2. Alterne las actividades que requieran mayor o menor esfuerzo.
3. Realice las actividades sin prisas, empleando movimientos lentos y suaves.
4. Realice las actividades sentado/a, porque se emplea menos energía que estando de pie.
5. Arrastre los objetos en lugar de levantarlos.
6. Tenga a su alcance el material que va a utilizar.
7. Cambie el ritmo de la actividad con frecuencia y haga descansos frecuentes, unos 10 minutos cada hora.
8. Emplee ruedas o carros para transportar objetos.
9. Los aparatos electrónicos le facilitaran el trabajo más que los manuales (batidora, exprimidora, etc.)
10. Mientras realice una actividad no contenga la respiración porque le supondría un sobreesfuerzo.



11. Si adopta las posturas adecuadas, ahorrará energías:

- Para levantar algo del suelo, doble las rodillas y mantenga el tronco recto. No flexione el tronco. Coloque los objetos lo más cerca posible del cuerpo.
- Emplee ambas manos, de este modo el peso se distribuye en más grupos musculares.
- Para trasladar objetos, apoye la espalda contra el objeto y empuje con las piernas.
- Procure no alcanzar objetos que estén por encima de la altura de los hombros; utilice un taburete.
- Utilice asientos poco profundos y con respaldo firme. Al sentarse en una silla, los pies deben quedar planos sobre el suelo.
- La mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos para evitar inclinar demasiado el tronco hacia adelante.

