



Técnicas de ahorro energético

Las **técnicas de ahorro energético** nos ayudan a realizar las actividades de la vida diaria de manera que supongan el menor gasto energético posible.

Utilizaremos la escala de esfuerzo percibido o escala de Börg para medir el nivel de fatiga.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada	Muy débil	Débil	Moderado	Un poco fuerte	Fuerte		Muy fuerte			Muy muy fuerte

Esta escala nos recuerda que, **cuando detectemos que alguna actividad cotidiana nos genera una fatiga o disnea superior al 3-4, debemos aplicar técnicas de ahorro energético para no superar ese nivel de fatiga e incluso reducirlo.**

Algunos ejemplos de adaptaciones de la actividad serían:

1. Hacer la actividad sentado.
2. No flexionar el tronco en exceso ni de forma prolongada.
3. Realizar pausas durante la actividad.
4. Aplicar la respiración adecuada al realizar esfuerzos, como cargar un peso moderado o subir escaleras.

Ley de las 3 P: PRIORIZAR, PLANIFICAR Y HACER PAUSAS.

1. Priorizar aquellas actividades a las que queremos dedicar nuestro tiempo, dosificando aquellas menos relevantes o que nos supondrían un sobreesfuerzo.
2. Planificar nuestras tareas durante el día, alternando actividades enérgicas con otras estáticas.
3. Realizar pausas en la actividad si detectamos que nos supone un sobreesfuerzo.

Si tienes limitación para realizar las actividades de la vida diaria y quieres más información, consulta la guía informativa de técnicas de ahorro energético que encontrarás como consejo en esta misma carpeta.