

CONSERVACIÓN DE LA ENERGÍA



REHABILITACIÓN CARDIACA
TERAPIA OCUPACIONAL

ENERGÍA

- Energía basal: la que se gasta para mantener las funciones básicas como la respiración, el bombeo del corazón, el metabolismo.
- Energía que se consume por la actividad física y/o mental.



DEFINICIÓN DE CONSERVACIÓN DE LA ENERGÍA

- Proceso de ahorro de energía y de mejor distribución de la misma a lo largo del tiempo que necesita usarse.
- Permite permanecer al paciente en **niveles inferiores** a la frecuencia cardiaca máxima durante la realización de una **actividad** determinada.



ESCALA DE BORG

ESCALA DE BÖRG: percepción subjetiva de esfuerzo

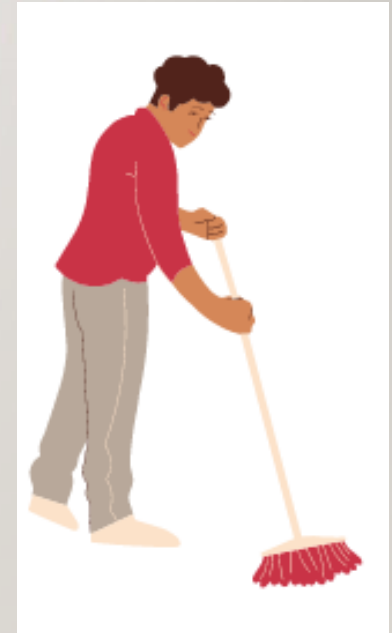


OBJETIVOS

- Mejorar la **funcionalidad** de la persona y conseguir el máximo nivel de competencia.
- Incrementar el **nivel de actividad** sin aumentar la fatiga o bien mantenerlo con menos fatiga.
- **Gestionar** la energía de manera satisfactoria para la persona.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL GASTO ENERGÉTICO

- TIPO DE ACTIVIDAD
 - Física
 - Cognitiva

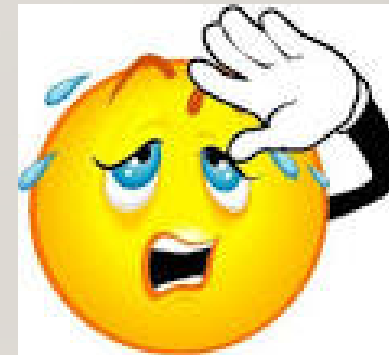


FACTORES QUE INFLUYEN EN EL GASTO ENERGÉTICO

- CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD:
 - Duración.
 - Rápidez o tiempo invertido para realizar la actividad.
 - Frecuencia.
 - Intensidad.
 - Número de descansos que se realicen durante su ejecución.
 - Novedad.
 - Postura.
 - Manera de realizar la actividad.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL GASTO ENERGÉTICO

- ENTORNO
 - Cargas.
 - Herramientas.
- AMBIENTE:
 - Temperatura.
 - Ventilación .
- PERSONALES (Peso, edad...)
- PATOLÓGICOS.



TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE LA ENERGÍA

I. ESTABLECER PRIORIDADES

IMPORTANTE

- Identificar las actividades importantes y/o necesarias para realizarlas en primer lugar.
- No olvidarse de las actividades significativas.

URGENTE 

I. ESTABLECER PRIORIDADES

- Puede ser útil plantearse:
 - ¿Esta tarea es realmente necesaria?
 - ¿Es ésta la mejor manera de hacerla?
 - ¿Es el mejor momento para realizarla?
 - ¿Soy la persona indicada para hacerlo?

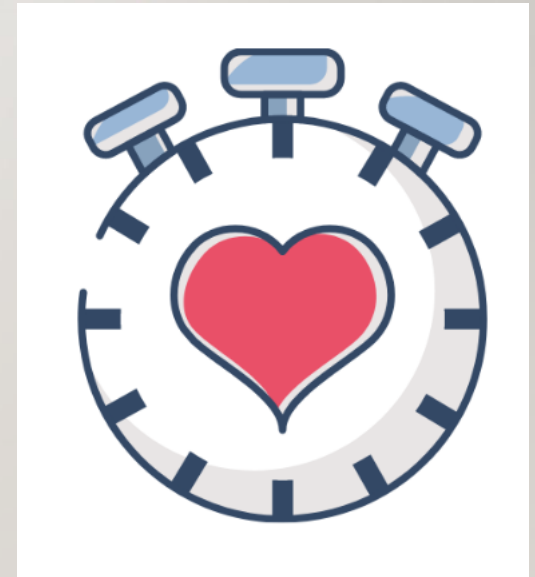
2. PLANIFICAR CON ANTELACIÓN

- Planificar las actividades de la semana y del día.
- Fraccionar las tareas.



3. RITMO ADECUADO

- Escuche a su cuerpo. Conozca y respete sus límites.
- Sea flexible si necesita modificar su planificación.
- Dedique suficiente tiempo para realizar las tareas sin apresurarse. Mantenga un ritmo lento y constante.
- Descanse antes de agotarse.



3. RITMO ADECUADO

- Divida las tareas en pasos.
- Equilibre actividad y periodos de descanso
- Alterne actividades más duras con otras más ligeras.
- Si es posible delegue para completar tareas demasiado exigentes o que requieran demasiada energía.



3. RITMO ADECUADO

- Mantenga un nivel uniforme de actividad durante todo el día.
- Controle su respiración en las actividades.



4. UTILIZAR CORRECTAMENTE LA MECÁNICA CORPORAL.

MECÁNICA CORPORAL

- Uso coordinado de cada parte del cuerpo, para producir movimiento con la mínima cantidad de esfuerzo físico y de tensión en las articulaciones y tejidos blandos.

4. UTILIZAR CORRECTAMENTE LA MECÁNICA CORPORAL.

- Use los músculos más fuertes y largos cuando sea posible.
- Mantenga una postura adecuada.
- Siéntese en aquellas actividades que sea posible.
- El trabajo mantenido de los brazos por encima del nivel de los hombros aumenta el consumo de energía.

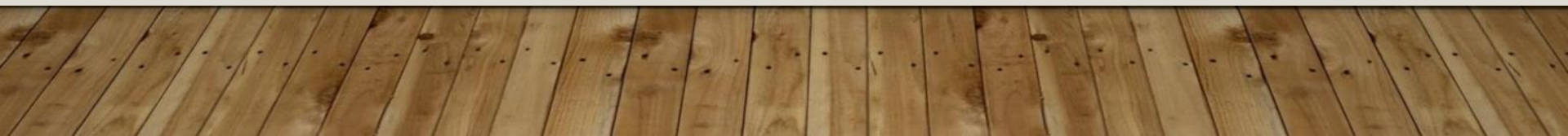


4. UTILIZAR CORRECTAMENTE LA MECÁNICA CORPORAL.

- Llevar los objetos cerca del cuerpo e intentar distribuir el peso entre los dos brazos.
- Dos viajes ligeros suponen menos esfuerzo que un solo viaje con sobrecarga.
- Utilizar la ventaja de la gravedad
- Empujar o deslizar mejor que elevar o llevar objetos







5. REDUCIR EL ESTRÉS

- Sea constante en la práctica las técnicas de relajación o meditación aprendidas.
- Utilice la respiración consciente como técnica para disminuir los niveles de activación.



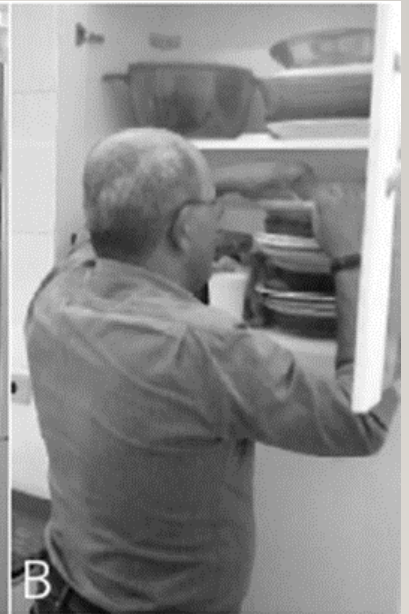
5. REDUCIR EL ESTRÉS

- Una buena planificación y equilibrio entre las distintas ocupaciones también ayuda a reducir el estrés.



6. ORGANIZAR EL ENTORNO

- Organizar el hogar y áreas de trabajo.
- Uso de herramientas o dispositivos adecuados.
- Uso de productos de apoyo.



7. SIMPLIFICAR EL TRABAJO

Realizar una tarea de manera organizada, planificada y ordenada.

¿Cómo analizar tareas?

- Importancia.
- Temporalidad.
- Modo de realización.
- Ayuda externa.
- Desplazamientos.
- Mecánica corporal.
- Entorno.
- Herramientas.