



## CONSERVACIÓN DE LA ENERGÍA

Muchos pacientes y supervivientes de cáncer pueden experimentar problemas físicos, psicológicos y sociales debido a la enfermedad y su tratamiento, que afectan negativamente en su calidad de vida. Síntomas como fatiga, dolor o dificultad respiratoria (disnea) pueden aparecer en diverso grado. Dichos síntomas pueden interferir o interrumpir las rutinas diarias y restringir la participación en actividades significativas, como las actividades de la vida diaria, que incluyen el autocuidado, las actividades domésticas, las actividades sociales, el empleo, el ocio y la educación.

Las técnicas de conservación de la energía pueden ayudarle a minimizar el impacto de estos síntomas en la vida diaria aumentando su participación progresiva en la vida diaria y en otras actividades significativas.

### La conservación de la energía implica:

- Usar su energía adecuadamente.
- Encontrar un equilibrio saludable entre las actividades (el autocuidado, las actividades domésticas, las actividades sociales, el empleo, el ocio y/o la educación), el descanso y el ocio.
- Aprovechar al máximo su energía y aprender a no desperdiciarla.

Tanto si tiene fatiga, dolor o disnea puede aplicar estas técnicas para optimizar su función y mejorar su calidad de vida.

### LOS PRINCIPIOS DE CONSERVACIÓN DE LA ENERGÍA, SON LOS SIGUIENTES:

#### 1 PRIORIZAR

- Establezca metas realistas y alcanzables.
- Identifique las actividades que son importantes y/o necesarias, y comience por ellas, para asegurarse de que se realicen. No se olvide de las actividades que son significativas para usted.
- Decida lo que hay que hacer hoy y lo que se puede posponer.
- No se comprometa a realizar cosas demasiado exigentes para su capacidad actual.
- Delege tareas en otras personas.

# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

## 2 PLANIFICAR

- Tome conciencia de cuándo y por qué tiene menos energía para llevar a cabo tareas.
- Planifique su día alrededor de su tolerancia física. Considere cuánta energía se necesita para cada tarea.
- Planifique las actividades del día y de la semana distribuyéndolas equitativamente.
- En su organización, equilibre las tareas pesadas con otras más ligeras e incluya períodos de descanso.
- Elija la mejor hora del día para realizar la actividad, aunque no sea la hora habitual para la misma.
- Planifique las actividades de manera que antes de iniciarlas haya reunido los materiales que necesite para hacer el trabajo y así evite viajes innecesarios por ejemplo limitar la necesidad de subir y bajar escaleras constantemente.

## 3 ENCUENTRE UN RITMO ADECUADO

- Escuche a su cuerpo. Conozca y respete sus límites.
- Sea flexible si necesita modificar su planificación.
- Equilibre el tiempo dedicado a las actividades y el descanso con el fin de lograr una mayor función.
- Mantenga un nivel uniforme de actividad durante todo el día en lugar de hacer todo lo posible por la mañana y luego descansar toda la tarde.
- Emplee suficiente tiempo para realizar las tareas sin apresurarse.
- Piense en fraccionar las tareas en etapas. A veces hacer las cosas poco a poco y a menudo puede ser más eficaz que tratar de hacer una tarea de una sola vez.
- Respire adecuadamente durante la actividad:
  - Nunca aguante la respiración.
  - Inhale al levantar los brazos o al extender el tronco.
  - Exhale al bajar los brazos y al doblar el tronco
  - Exhale también durante cualquier esfuerzo físico (no contenga la respiración)
- Recuerde: si no puede completar una actividad en una sola respiración (como doblarse para atar zapatos), siéntese, inhale y luego exhale de nuevo mientras se dobla para terminar la actividad.
- No se sienta mal si tiene que pedir ayuda para realizar algunas tareas.

## 4 DESCANSO

- Equilibre trabajo y periodos de descanso o alterne actividades más duras con otras más ligeras.
- Realice descansos cortos durante largos periodos de actividad.
- Descansar antes de sentirse fatigado es mejor que parar por haberse cansado.

# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

## 5 POSTURA/MECÁNICA CORPORAL

- Mantenga una postura adecuada.
- Siéntese durante tantas actividades como sea posible. Sentarse reduce el consumo de energía en un 25%. Muchas de las actividades que normalmente se hacen de pie también se pueden realizar sentados. Por ejemplo un taburete alto en la cocina puede ser una ayuda muy útil.
- Empujar o deslizar es mejor que elevar o cargar objetos.
- Si tiene que levantar o llevar un peso, mejor cerca de su cuerpo. Reparta la carga entre los 2 brazos.
- Dos viajes ligeros suponen menos esfuerzo que un solo viaje con sobrecarga.

## 6 ENTORNO

- Organice su hogar y áreas de trabajo para que los artículos utilizados con más frecuencia estén cerca y accesibles, para reducir movimientos innecesarios.
- Use dispositivos o herramientas que ahorren trabajo, como robot de cocina, lavavajillas, etc.
- Intente emplear utensilios que sean ligeros y de fácil manejo.
- Delegue en familiares, amigos o personas asalariadas para completar tareas demasiado exigentes o que requieran demasiada energía.
- Asegúrese de tener una iluminación y ventilación adecuadas.
- Existen productos de apoyo que pueden hacer más fácil algunas tareas, una banqueta de ducha, una esponja de mango largo, etc.

## 7 RELAJACIÓN

La relajación es una parte importante de la conservación de la energía. **Tiene múltiples beneficios:**

- Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- Consigue un nivel de descanso más profundo que el simple hecho de sentarse.
- Mejora los niveles de energía.
- Aumenta la vitalidad.
- Mejora el estado de alerta mental.
- Descansa el sistema nervioso.
- Mejora la calidad de vida.

### Recomendaciones para la relajación:

- Espere aproximadamente 2 horas después de las comidas, ya que el proceso digestivo puede interferir con la relajación.
- Elija un lugar tranquilo sin distracciones.



# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

- Dado que la temperatura corporal baja durante la relajación, asegúrese de que la habitación esté lo suficientemente caliente o cúbrase con una manta ligera.
- Use ropa cómoda y quítese las gafas y/o joyas.
- Si quiere utilice música.
- Encuentre una posición cómoda, ya sea sentado o acostado. Si es sentado, tenga su cabeza apoyada.
- Cierre / cubra sus ojos para evitar distracciones.
- El mayor beneficio se logra haciendo al menos 20 minutos todos los días.
- Elija una técnica de relajación (respiración profunda, con imágenes, etc.). Como cualquier actividad nueva, puede necesitar algunas sesiones de práctica para lograr el resultado deseado.
- Si tiene debilidad muscular o espasmos, evite tensarse antes de relajarse.

**DISFRUTE.**

