



Hoja de consejos: la conservación de la energía y el ejercicio

Principios de conservación de la energía:

- Planifique los períodos de trabajo y de descanso (por ejemplo, planifique un tiempo para el descanso todos los días)
- Planifique su horario de trabajo
- Alterne las tareas livianas y las pesadas, distribuya las tareas pesadas a lo largo del día
- Establezca prioridades y elimine las actividades innecesarias
- Evite apresurarse
- Evite los movimientos innecesarios (por ejemplo, subir y bajar las escaleras varias veces)
- Cuando sea posible, siéntese en lugar de estar de pie cuando realiza alguna actividad
- Evite sostener, levantar o deslizar objetos pesados. Es conveniente usar una carretilla para mover las cosas
- Coloque las cosas que más usa para que queden a una altura comprendida entre la rodilla y el hombro
- Evite el desorden
- Use equipos que ahorren trabajo (por ejemplo, use una cortadora de pasto tipo tractor en vez de las que se empujan, use la procesadora de alimentos en lugar de cortar y picar los alimentos, use la secadora en lugar de colgar la ropa de una soga)
- Mantenga una buena postura
- Ajuste las áreas de trabajo para adaptar la tarea y al individuo que la realiza. Por ejemplo, use un banco de barra para sentarse en lugar de estar de pie para trabajar en la mesada
- Trabaje en lugares bien ventilados
- Trabaje en lugares con buena iluminación
- Trabaje relajadamente
- Use prendas y calzado cómodos

Principios del ejercicio:

- El corazón, los pulmones y los músculos requieren ejercicio diario. Cuando usted está menos activo, especialmente cuando está en cama, el corazón, los pulmones y los músculos tienen muy poco trabajo. Con el paso del tiempo, el corazón bombea con menos fuerza, los pulmones se expanden menos y los músculos se debilitan y endurecen. Esto causa una disminución del nivel de energía que afecta su capacidad de realizar su rutina diaria
- Debería tener en cuenta los consejos siguientes:
 - Sus hemogramas deberán tener un nivel aceptable para realizar ejercicio. (Por favor, consulte a su médico o al terapeuta de rehabilitación para más detalles.)
 - Tenga en cuenta que su tolerancia al ejercicio puede disminuir si su hemoglobina es baja
 - Puede sentirse mareado la primera vez que se levanta de la cama, por lo tanto, haga una pausa en el borde de la cama antes de ponerse de pie o comenzar a hacer ejercicio
 - Haga sus ejercicios lenta y completamente, y repítalos tantas veces como le hayan indicado
 - Si se siente demasiado cansado para hacer todos los ejercicios, haga lo que pueda
 - Trabaje siempre a su propio ritmo, no se exija demasiado
 - Trabaje dentro del ritmo cardíaco que es su objetivo (por favor, consulte a su médico o terapeuta de rehabilitación para más detalles)
 - Recuerde respirar mientras hace ejercicio
 - ¡Camine!