

EPOC: Conservación de Energía

La EPOC causa que sea común que se acabe la energía que tiene la persona durante el día.

Es por esto que puede ser un reto el hacer las actividades diarias.

"Querida ¿por qué no contestaste la puerta?" -Francois, Paciente's Esposa

"Porque he tenido un día malo con la respiración." -Leta, Paciente

"¿Puedo hacer algo?" - Francois, Paciente's Esposa

Puede aminorar los sentimientos de impotencia y agotamiento al identificar maneras de conservación de energía durante el día.

La conservación de energía puede ayudarlo a que se sienta mejor y hacer más.

"De manera que hacemos lo que se llama conservación de energía. Ésto incluye tratar de organizar el día para que no se frustre y tenga que apurarse y después aumente la falta de respiración." -Dr. Lansing

Consulte a su profesional médico sobre lo que puede hacer para aprovechar lo más posible de su día.

Por ejemplo, si se sienta para bañarse en la regadera y se envuelve en una bata para secarse, sus pulmones no usan, tanta energía.

Utilice agarraderas de mano y otro equipo médico que pueda ayudarlo a vestirse y a moverse.

Haga respiraciones con los labios fruncidos mientras hace cosas para conservar su aliento. Y siéntese para lavarse los dientes o rasurarse.

De hecho, sentarse es una manera muy buena de conservar energía. Siéntese para doblar la ropa o para preparar de comer.

Puede conservar mucha energía si mantiene todo a la mano, y no tener que agacharse o alcanzar las cosas.

Otra idea para conservar la energía es darse un tiempo entre una actividad y otra durante el día.

Tome unos cuantos minutos y haga un horario de todo lo que tenga planeado hacer en un día.

No planee hacer demasiado en poco tiempo.

EPOC: Conservación de Energía

Si hace actividades de prisa o trata de hacer demasiado, va a utilizar su energía más rápido.

Si se cansa durante una actividad, pare y descanse.

Si sube y baja muchas veces las escaleras durante el día, gasta mucha energía.

Para conservar energía, trate de solo subir una vez, en vez de varias.

Descanse al subir las escaleras si es necesario.

El solo subir las escaleras puede ser demasiado para algunos...

"Podía sentir los cambios en mi cuerpo cuando tenía que subir las escaleras. Podía sentir que aumentaba mi nivel de ansiedad al subirlas. Al lavar la ropa, para cuando llegaba a este nivel, no tenía energía para entrar y cambiar la lavadora." -Marilyn, Paciente

Algunas personas califican o pueden comprar una telesilla para ayudarlos.

"En las tres semanas que he tenido mi telesilla, mis emociones, mi alegría... Puede sonar extraño para otras personas. Pero la alegría de saber que, oh, puedo subir escaleras en cualquier momento, y puedo bajar escaleras cuando quiera. Lavé todo el sábado. Toda mi ropa. Y cuando terminé, me senté en la cama y lloré".
-Marilyn, Paciente

Recuerde de pedirles ayuda a sus amigos y familiares. Ellos pueden hacer el que hacer o actividades que puedan ser demasiado para usted.

Además, puede pasar tiempo con ellos y gozar de su compañía.

Durante estos días, podría pedir ayuda de otros...

"Puedo pedir todas mis carnes, mis vegetales congelados y todo, así que no tengo que ir a la tienda. Mando pedir mi detergente, mi blanqueador; todo me lo entregan a la puerta." -Marilyn, Paciente

Habrán días que no tenga la energía que necesite.

Debe tomar las cosas con calma esos días y recuperarse para que el día siguiente sea mejor. Y asegúrese de dormir bien durante la noche.

EPOC: Conservación de Energía

Conservando su energía va a poder hacer más de lo que quiera hacer.

Para conservar su energía, planee sus actividades por adelantado. Utilice maneras de conservar energía en sus actividades diarias, como hacerlas sentado y no parado.

Asegúrese de permitirse tiempos de descanso durante el día entre sus actividades. Pida que otros lo ayuden.

Recuerde que la conservación de energía ayudará a que se sienta mejor y haga más cosas.