

Las personas con enfermedades respiratorias, cardiovasculares o neuromusculares crónicas, tienen mayor dificultad para realizar sus actividades, consumiendo mayor cantidad de energía. Por esta razón, es importante hacer ajustes o cambios en su estilo de vida, lo que les permitirá ahorrar energía y fatigarse menos.

Las técnicas de ahorro de energía, son estrategias para reducir el esfuerzo necesario para realizar actividades, lo que disminuye la sensación de falta de aire (disnea).



Control Respiratorio:

Es necesario adaptar la correcta respiración en nuestras actividades de la vida diaria. Esto se consigue coordinando nuestra respiración al realizar cualquier esfuerzo.

Para ello se recomienda la respiración diafragmática que consiste en:

- a) Inspirar (tomar aire) por la nariz tratando de llevar todo el aire hacia el musculo diafragma (inflar zona abdominal)
- b) Espirar (sacar aire) por la boca con los labios fruncidos tratando de sacar todo el aire que tenemos en los pulmones

El control de la respiración durante las actividades de la vida diaria consiste en:

- a. Antes de iniciar una actividad inspirar correctamente (ver ejercicio anterior)
- b. Al realizar la actividad es necesario realizar una espiración correcta por la boca con labios fruncidos.

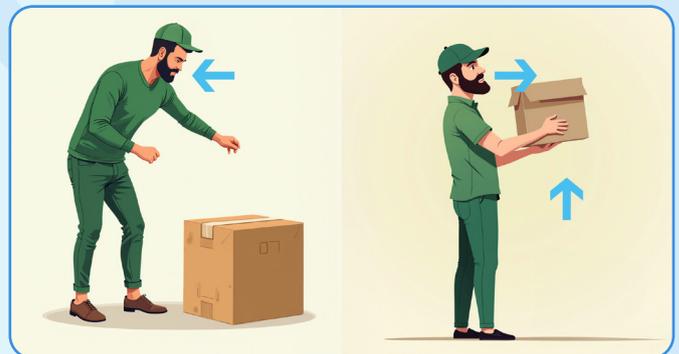
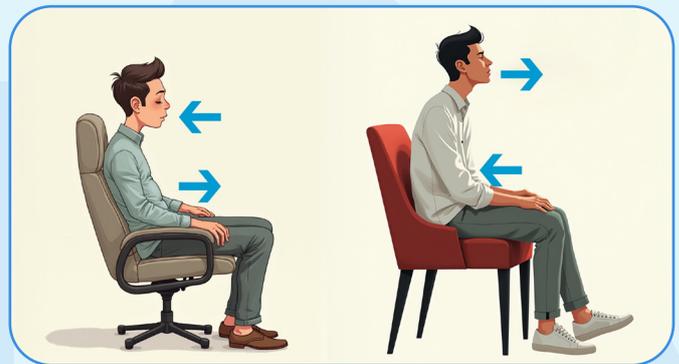
Control de las actividades

Es importante aprender a simplificar las actividades de la vida diaria, lo que implica una buena planificación y priorización de las tareas más importantes:

- 1) Realizar actividades sin prisa
- 2) Uso de oxígeno, solo si está indicado por su médico
- 3) Realizar tareas cómodamente
 - a) Sentados si es posible y cerca de la actividad a realizar
 - b) Hacer uso de aparatos eléctricos o de aparatos que nos ayuden a coger cosas sin tener que agacharnos
- 4) Actividades específicas:

Hay 3 aspectos importantes a considerar:

- 1. Control de la respiración
- 2. Control de las actividades
- 3. Modificación de las actividades que pueden producir más disnea



Vestirse y desvestirse

- Utilizar la ropa holgada y fácil de poner, evitando las prendas ajustadas, con muchos botones o los cinturones que comprimen el abdomen.
- Antes de vestirse, tenga toda la ropa preparada y a su alcance.
- Realice la actividad sentado, empezando por las prendas de abajo y continuando por las de arriba. Descanse entre prenda y prenda si fuese necesario.



En cuanto al calzado, utilice zapatos que le permitan introducir bien el pie y sin cordones, ayudándose de un calzador de mango largo para evitar agacharse.

Aseo personal

- Para las tareas de aseo como peinarse, afeitarse, maquillarse, lavarse los dientes o la cara, siéntese en un taburete frente al espejo, apoyando los codos en el lavabo. Procure tener todos los objetos necesarios a su alcance.
- Para la ducha, utilice agarraderas que faciliten la entrada y salida y un taburete para poder sentarse.
- No introduzca la cabeza directamente debajo del chorro de agua, use mejor la manguera.
- Realice el aseo por zonas de abajo arriba, de manera lenta, sin mantener los brazos mucho tiempo por encima de la cabeza. Para las zonas que le resulten más difíciles pida ayuda a un familiar. Evite usar desodorantes o colonias en spray con olores fuertes ya que irritan mucho.

Salir a caminar

- Utilice ropa y calzado cómodo.
- Planifique el recorrido regulando la intensidad alternando con períodos de descanso.
- Respire tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca. Debe adecuar la respiración a la velocidad de sus pasos durante la marcha.



Alimentos

- Procure no comer alimentos que provoque distensión abdominal (**ver infografías de nutrición**)
- Se recomienda comer poco, pero más veces al día
- No cene 3-4 hrs previas a ir a dormir

Modificación de actividades

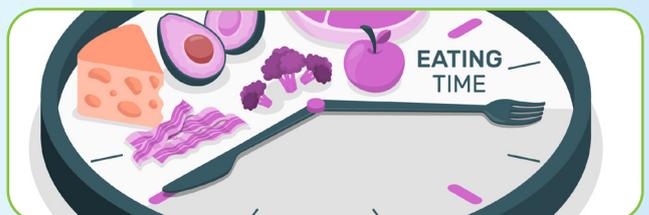
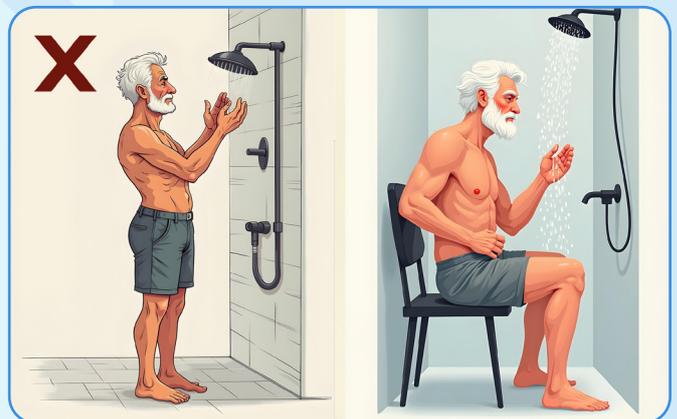
Se deben de adaptar nuestras posturas a las actividades que realizamos para poder disminuir la sensación de disnea y realizar un buen control de la respiración antes o durante la ejecución de las tareas.

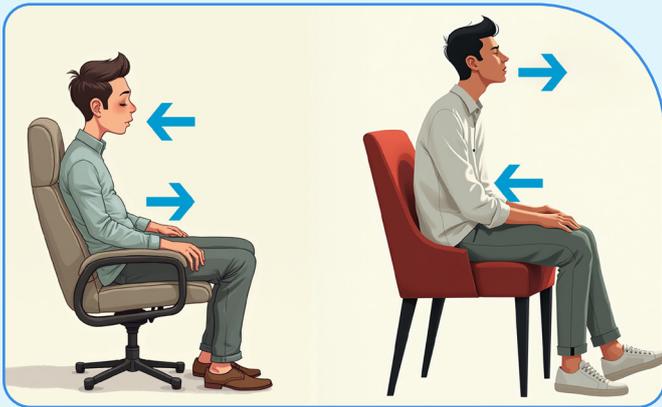
Actividades que trabajamos con los brazos en alto:

- Tratar de que el objeto nos quede a la altura del pecho mediante una escalera o un banco



- Aseo personal: utilizar una silla para ducha, enjabonarse con una mano cada vez, utilizar esponjas con mango





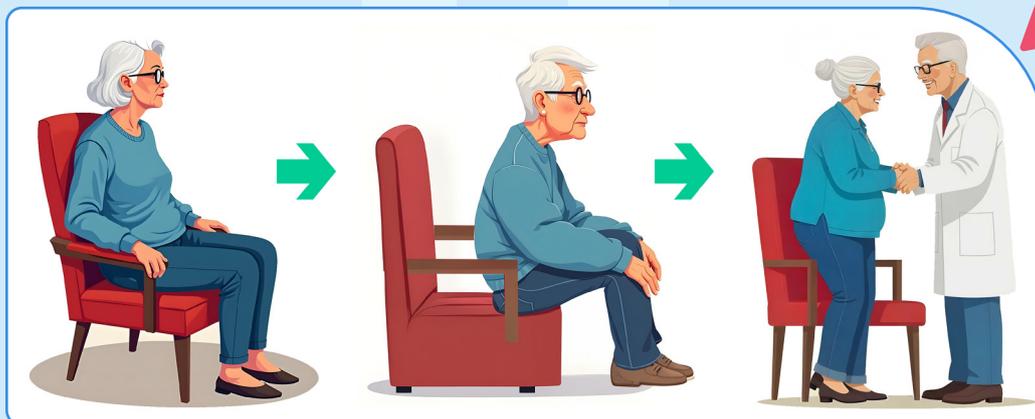
- Atarse los zapatos:
- o Utilizar un banco o un taburete para mayor accesibilidad



Actividades que se realizan por debajo de la cintura o que implica inclinación del tronco:

- Agarrar objetos del suelo
- o Tratar de usa un aparato (pinzas)
- o Flexionar las rodillas y mantener lo más recto el tronco

- Levantarse de la cama o la silla:
- o Tratar de levantarse recorriéndose a la orilla de la silla, poniendo un pie más adelante que el otro e impulsarse con los reposabrazos o con ayuda de algo al frente



Referencias:

- Dubé BP, Vermeulen F., Laveneziana P. Exertional Dyspnoea (2017) in Chronic Respiratory Diseases: From Physiology to Clinical Application. Arch Bronconeumol. Feb;53(2).
- Laviolette L., Laveneziana P., (2014) ERS Research Seminar Faculty. Dyspnea: a multidimensional and multidisciplinary approach. Eur Respir J. Jun;43(6).
- Esteve T., (2021) Técnicas de ahorro energético en las actividades de la vida diaria (AVD) para combatir la disnea. 30/01/2025, <https://www.esteveitejin.com/tecnicas-de-ahorro-energetico-en-las-actividades-de-la-vida-diaria-avd-para-combatir-la-disnea/#:~:text=El%20objetivo%20de%20las%20t%C3%A9cnicas,que%20pueden%20producir%20m%C3%A1s%20disnea>