

Colegio de Profesionales de  
Terapia Ocupacional  
de Puerto Rico  
787-282-6966  
www.cptopr.org

# Terapia Ocupacional

"El fruto del silencio es la oración.

El fruto de la oración es la fe.

El fruto de la fe es el amor.

El fruto del amor es el servicio.

El fruto del servicio es la paz."

Madre Teresa de Calcuta

"Living Live To Its Fullest"

## Terapia Ocupacional Al servicio de la Comunidad



## Técnicas para conservación energía y simplificación de tareas

Preparado por:

Melanie Pagán Rivera

Zahíra M. Colón López

Revisado por: Dr. Arnaldo Cruz

## A usted...

- ◇ ¿Se le adormecen las manos?
  - ◇ ¿No tiene suficiente fuerza para agarrar objetos?
- ◇ ¿Le duelen los brazos, espalda y otras partes de su cuerpo sin explicación alguna?
  - ◇ Si su respuesta es afirmativa es posible que usted esté desarrollando un trauma acumulativo.

El cuerpo tiene la tendencia a lesionarse bajo ciertas condiciones de trabajo o tareas. Una de estas condiciones puede ser la realización de movimientos repetidos por largos periodos. Este tipo de repetición puede afectar tendones, músculos y nervios del cuerpo. Cuando esto ocurre usted desarrolla lo que se conoce como un trauma acumulativo. Se le llama acumulativo, porque tiende a ocurrir a través de un periodo prolongado de tiempo.

## Trauma acumulativo:

- ◇ Es una lesión al tejido blando.
- ◇ Surge como resultado del uso excesivo de las manos y brazos a través del tiempo.
- ◇ Puede clasificarse en diferentes condiciones:
  - Epicondilitis
  - Síndrome del Túnel Carpal
  - Tendinitis

Reduzca el número de repeticiones al usar la mano

- ◇ Evite el uso del destornillador manual. En su lugar utilice un destornillador eléctrico

Disminuya la utilización de agarre de pinzas.



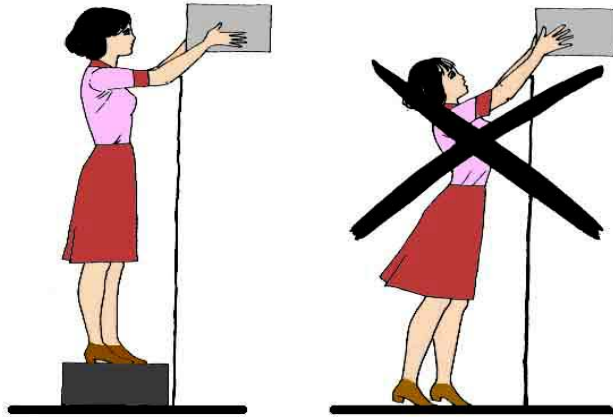
Disminuya la presión directa sobre la mano



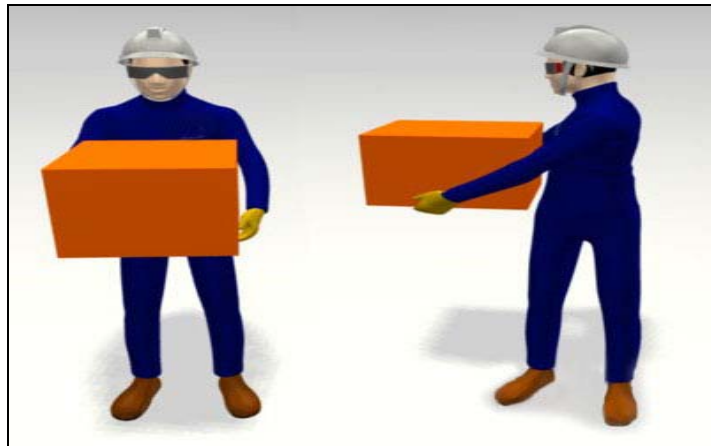
Evite utilizar objetos o herramientas con mangos demasiado largos.

Se deben mantener los objetos en un lugar que le sea fácil alcanzarlos.

- ◇ Cuando vayas a alcanzar un objeto que esté alto, no te sobreestires.
- ◇ Mantenga la curva natural de la espina



NO!! Gires el tronco, levántate y camina. Evite torcer la espalda en especial cuando tiene una carga pesada.



- Tenosinovitis
- Quiste Ganglionar
- Dolor de Espalda

## Factores de Riesgo:

- ◇ **Repetición:** Número de movimientos que se repiten por día.
- ◇ **Fuerza:** Fuerza ejercida para realizar la tarea.
- ◇ **Postura:** Posiciones que se asumen durante la actividad o tarea.

## Posibles Causas:

- ◇ Movimientos repetidos de manos y brazos
- ◇ Postura inadecuada
- ◇ Alcance inadecuado
- ◇ Torcer y voltear repetitivo
- ◇ Agarres prolongados
- ◇ Posición estática de extremidades
- ◇ Exceso de fuerza
- ◇ Herramientas y objetos que presionan la palma de las manos
- ◇ Herramientas que causan vibración
- ◇ Otros...

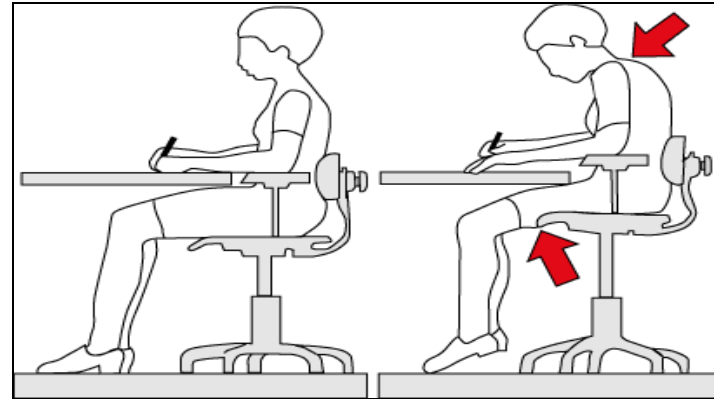
## Conservación de energía y simplificación de tareas

La fatiga como consecuencia de una enfermedad o el envejecimiento conlleva en ocasiones una pérdida de capacidad de desempeño de una persona.

Si encuentra que el cansancio le impide realizar actividades cotidianas, es posible que pueda beneficiarse de las técnicas de conservación de la energía.

- ◇ Tras un análisis de la realización de las tareas cotidianas, el terapeuta ocupacional podrá asesorarle sobre cómo reducir la cantidad de esfuerzo que necesita para llevarlas a cabo. Esto puede implicar:
  - ◇ La eliminación de algunas tareas
  - ◇ La configuración de periodos de actividad
  - ◇ Reposo durante el día.

Postura correcta al momento de sentarse y escribir o trabajar (figura izquierda de abajo)



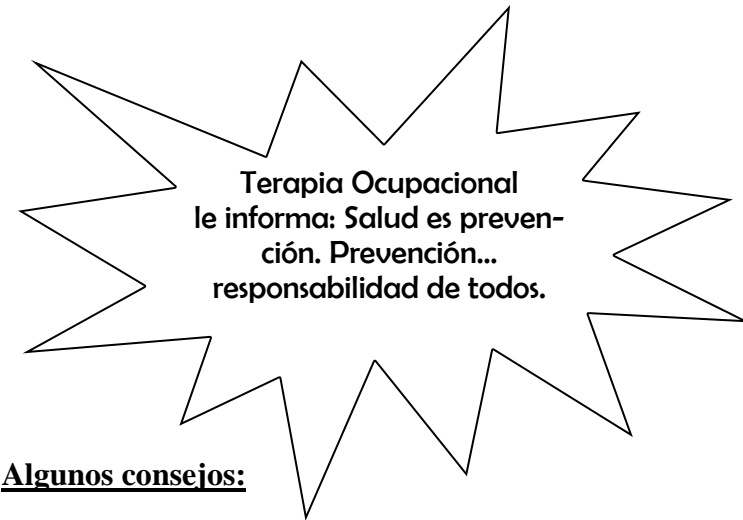
Evite trabajar o permanecer en áreas que no se ajusten a sus medidas



Se deben mantener los objetos pegados al cuerpo.  
Mantenga los brazos abajo y los codos cerca del cuerpo.



Evite cargar objetos que demanden mas fuerza de la que usted pueda ejercer.



### *Organiza el entorno*

- Los objetos de uso frecuente sitúelos en un lugar de fácil acceso
- Utilice herramientas y utensilios ligeros y no pesados
- Alargue las palancas de los grifos y manillas de puertas
- Evitemos posiciones forzadas en la mesa ya que este tipo de posturas requieren un esfuerzo innecesario: evite espacios reducidos (ej. la mesa sea demasiado pequeña).
- Utilice un delantal con bolsillos para trasladar los utensilios necesarios para cocinar y limpiar la casa.

- Si vive en un sitio con varias plantas, puede valorar la opción de ubicar su habitación en la planta baja, y así eliminar el tener que subir y bajar escaleras.

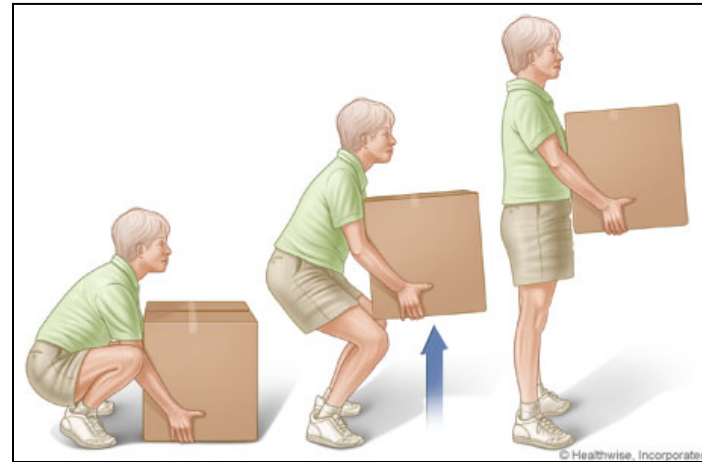
### *Elimina los esfuerzos innecesarios:*

- Realiza sentado actividades como: preparar la comida y planchar.
- Utilice los beneficios de los productos de apoyo como: abretarros, silla de ducha o pinza extensible de alcance.
- Deje un par de minutos la vajilla a remojo antes de fregarlos, y déjelos secar al aire.
- Cuando realice la compra utilice un carro con ruedas en vez de cargar con bolsas, incluso tenga en cuenta el servicio a domicilio.
- Puede serle útil una silla eléctrica para realizar desplazamientos largos o ir de compras.

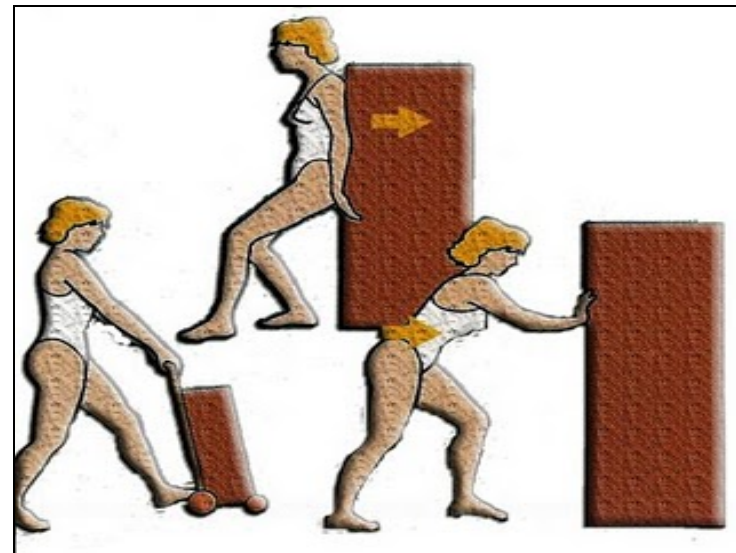
### *Planifique anticipadamente:*

- Antes de comenzar alguna tarea coloque sobre la mesa todos aquellos materiales que vaya a necesitar, así evitará desplazamientos.

Manera correcta de levantar objetos:



**Recuerda:** Empuje los objetos, no los hale. Deslice los objetos en lugar de levantarlos.



# **Recomendaciones: Principios de Prevención**

- A la hora de cocinar hazlo de manera abundante, guardando lo que sobre en el congelador, si lo va a consumir pronto, y así se evitará tener que cocinar a diario.
- Realiza descansos frecuentemente durante la actividad, tratando de no descansar solamente cuando ya esté agotado.
- Realice una programación del tiempo que le supone cada actividad.
- Anote la actividad que le ocasione mayor cansancio y los periodos/momentos del día en los que siente fatiga.

## ***Prioriza***

- Elimina o reduce la frecuencia de realización de las tareas que son menos importantes para ti.
- No rechaces ayuda.
- Si resulta necesario, piense en contratar a alguien para que realice la limpieza o aquellas tareas que menos le guste hacer y que más le agoten.