

Conservación de Energía y Terapia Ocupacional

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.

Referencias:

Connell, B., Jones, M., Mace, R. (1997). Principios del diseño universal. NC State University

Ip, WM; Woo, J; Yue, SY; Kwan, M; Sum, SMW; Kwok, T & Hui, SSC. (2006). Evaluation of the effect of energy conservation techniques in the performance of activity of daily living tasks. *Clinical Rehabilitation*. 20: 254 – 261.

CPTOPR

Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico

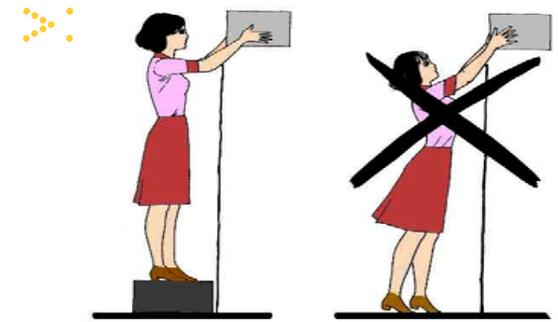
**PO Box 36-1558
San Juan, PR 00936-1558**

**Teléfono: 787-282-6966
Fax: 787-282-6966**

Página Electrónica del Colegio: <http://www.cptopr.org/>

Preparado por:
Melanie Pagán Rivera, OTS
Gloridel Molina Rodríguez, OTS
Revisado por Dr. Arnaldo Cruz

Terapia Ocupacional: -Tu alternativa para una Mejor Calidad de Vida-



Conservación de Energía y Diseño Universal

CPTOPR

Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico

Técnicas para conservar energía

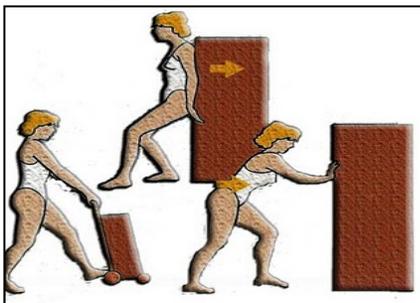
Manera correcta de levantar objetos:



Manera incorrecta de levantar objetos:



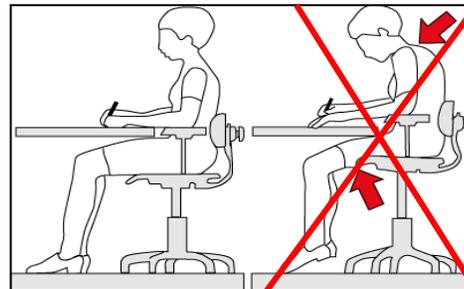
Empuje los objetos, no los hale.



Evite levantar objetos demasiado pesados



La figura de la izquierda (abajo) muestra la postura correcta al sentarse



Diseño Universal

Es el diseño de productos y entornos para ser usados por todas las personas, al máximo posible, sin adaptaciones o necesidad de un diseño especializado.

Equipos del hogar con diseño universal y que aportan a la conservación de energía:

• Grifos



• Cerraduras



Estos equipos son para cualquier persona y facilitan el poder manejarlos con menor uso de energía, aun teniendo algún problema de agarre.