

TÉCNICAS PARA LA ECONOMIZACIÓN DE ENERGÍA

Las técnicas para la economización de energía son técnicas de ahorro y conservación de energía para mejorar el desempeño de las actividades y evitar el desgaste exagerado en la realización de éstas.

La información que a continuación se detalla será importante que la tenga en cuenta para reducir la fatiga; de todos modos estas ideas y consejos se pueden adecuar a las necesidades de cada uno.

Tenga en cuenta que cualquier cambio en su vida diaria lleva tiempo y requiere de práctica y planificación.

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UN CORRECTO MANEJO DE LA FATIGA EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

1) DESCANSAR FRECUENTEMENTE

- Descansar significa no hacer nada
- Tomarse los descansos que crea convenientes en cada momento
- Fijar, si es posible, algún tiempo de descanso a lo largo del día (p.e: después de comer, al finalizar una actividad...)
- Es mejor realizar varios descansos breves que uno largo
- Descansar antes de notar el cansancio (busque una posición cómoda)
- Tómese el tiempo necesario para realizar una actividad. Evite ir con prisa
- Cuando descanse busque un espacio relajado

2) PRIORIZAR ACTIVIDADES

- Priorizar actividades y tener en cuenta las posibilidades de cada momento
- Pensar en la posibilidad de delegar tareas o buscar colaboración
- Debe buscar la forma más fácil y cómoda para realizar las actividades

3) PLANIFICAR

- Planificar las actividades antes de su realización. Si es posible dividir las en subtareas.
- Se recomienda realizar un planning semanal o diario
- Realizar las actividades que más le cansan en el momento del día en que se encuentre menos cansando

- Distribuir y combinar a lo largo del día las actividades más pesadas con las menos pesadas
- Debe evitar movimientos y viajes innecesarios en las actividades domésticas
- Cuando esté cansado evite realizar aquellas actividades en las que no se puede descansar

4) ORGANIZACIÓN DEL MATERIAL Y DEL ESPACIO

- Iluminación adecuada
- Ventilación adecuada especialmente en la cocina
- Tener un lugar destinado para cada actividad y con el material necesario a mano
- Mantener un orden en los diferentes lugares de la casa en los que se realizan actividades
- No dude en utilizar las ayudas técnicas o aparatos que le faciliten las actividades (pinzas de mango largo, calzador de zapatos de mango largo...)

5) MANTENER UNA POSTURA CORRECTA

- Realizar las actividades de forma relajada reduciendo al máximo el estrés
- Mantener una postura simétrica y vertical durante las actividades
- Siempre que lo crea conveniente siéntese para realizar cualquier actividad
- Es mejor arrastrar peso que no levantarlo y cargarlo
- Es mejor empujar objetos que tirar de ellos
- Al cargar un objeto trate de llevarlo cerca del cuerpo y si es posible con las dos manos a la vez

6) ESTILO DE VIDA

- Mantenerse en forma y encontrar el equilibrio entre el tiempo de ejercicio y descansos
- Hacer una dieta equilibrada y evitar comidas pesadas
- Fumar, beber y un exceso de peso puede aumentar la fatiga

EN LA COCINA

Lavar platos

- Al lavar evite mantener durante mucho rato el plato en la mano, intentando apoyarlo siempre en alguna superficie o en la pica.
- En el fondo de la pica se recomienda tener una alfombra de plástico antideslizante.
- Si tiene escurreplatos es mejor colocarlo a la misma altura del fregadero.

Guardar platos

- Si guarda la vajilla nunca lo haga de una sola vez. Guarde los platos de uno en uno pero si un movimiento repetitivo le cansa, puede agruparlos en cantidades pequeñas (2 o 3 platos a la vez) para luego guardarlos.
- Si tiene lavaplatos se recomienda vaciar el lavaplatos en dos tiempos (de la máquina al mármol y después del mármol al lugar correspondiente).

Preparación de alimentos

- Los utensilios y alimentos necesarios para preparar la comida dejarlos siempre a mano.
- Tenga en cuenta que existen muchos alimentos en el mercado que son pre-cocinados o preparados y nos facilitan la vida (patatas peladas, cebolla y lechuga cortada...)
- Cuando deba cortar, pelar, batir, mezclar... hágalo sentado /a ya que así evitará levantarse varias veces. Utiliza cuchillos cómodos, peladores o tablas de madera adaptadas.
- Se recomienda cocinar más cantidad y congelar una parte

Orden en la cocina

- Colocar los utensilios de la cocina que más utilice a su alcance dejando más lejos los que menos utilice. Tenga en cuenta que los armarios y los cajones deben ser accesibles y que su contenido se puede modificar en función de las necesidades de cada momento
- Para evitar transportar las ollas llenas de agua se recomienda tener en la cocina un grifo extensible o llenar con jarras de plástico la olla en los fogones. Otra posibilidad es arrastrar las ollas por el mármol sobre un trapo para llevarlas hasta los fogones o hacia la pica y siempre utilizando las dos manos
- Cuando ha hervido la comida (pasta o verdura) no vaciaremos el agua directamente a la pica, sino que primero sacaremos el agua con un cazo y

luego verteremos el contenido. Tener en cuenta otras posibilidades para cocinar como por ejemplo al vapor

- Debe pensar que en el mercado existen pequeños electrodomésticos (abrelatas eléctrico, batidora, picadora, ralladores, cafetera) y grandes electrodomésticos (secadora, lavavajillas microondas-horno...) que facilitan la actividad de cocina

ROPA

Poner la lavadora

- Si realiza la actividad en bipedestación se recomienda lavadora de carga superior. Por lo contrario si la realiza en sedestación es mejor de carga frontal
- Sea de carga superior o frontal se recomienda sacar las piezas grandes de una en una y con ambas manos a la vez
- Se recomienda utilizar bolsas de lavado para la ropa interior. Así como tener dos cubos de ropa sucia, una para la ropa blanca y otra para ropa de color

Tender la ropa

- Si debe desplazarse para tender la ropa mojada utilice un cubo con ruedas o una bolsa grande.
- Intente tener las pinzas a mano. Otra opción es dejar las pinzas de la ropa colgadas en las cuerdas de tender
- Se recomienda que el tendedero esté a una altura accesible y de cuerdas correderas para evitar los pequeños desplazamientos. Se recomienda sentarse para tender
- Es mejor utilizar las pinzas de plástico (base amplia) que no las de madera
- La ropa que tiende a arrugarse se recomienda tenderla en perchas para facilitar el posterior planchado. Se recomienda tender justo después de terminar la lavadora

Doblar la ropa

- Puede doblar la ropa sentado /a y siempre es mejor apoyar los codos sobre una mesa
- Es mejor doblar primero toda la ropa, agruparla y después distribuirla por las habitaciones con una mesa con ruedas o en una bolsa grande
- Para evitar doblar la ropa de la cama, se recomienda lavarla por la mañana y ponerla en la cama el mismo día

Planchar

- Recuerde que las tablas de planchar se regulan en altura y por lo tanto puede planchar sentado / a. En caso de hacerlo de pie es aconsejable tener una pierna más elevada que la otra e ir alternando la posición
- Evitar los tejidos de difícil planchado
- Es una tarea pesada, bastante larga y se acostumbra a pasar calor, por lo tanto recuerde descansar siempre que lo necesite

ACTIVIDADES VARIAS

Poner y quitar la mesa

- En la misma actividad, para evitar repetidos viajes cargando objetos es recomendable el uso de una mesa con ruedas que ayude a transportar todo lo necesario para comer (platos, vasos, pan, agua, fruta...) intentando no olvidarse nada

Comprar

- Planificar los menús y llevar lista de la compra.
- Es recomendable ir a comprar en horas que hay poca gente en las tiendas.
- Acostúmbrese a comprar en las mismas tiendas para localizar los alimentos con mayor facilidad
- Es recomendable usar los carros de compra en lugar de llevar bolsas de plástico, siendo mejores aquellos que tienen cuatro ruedas ya que no ha de hacer apenas esfuerzo para llevarlo
- Si usa muletas o caminador, cuando vaya a comprar es más cómodo llevar la compra en una mochila o bolso colgado en la espalda. En caso de utilizar un caminador que lleve una bolsa como accesorio no dude en utilizarla, siempre y cuando la carga no le entorpezca para desplazarse y caminar con dificultad
- Utilice el servicio "llevar la compra a domicilio" que muchas tiendas y supermercados de barrio ofrecen

Hacer la cama

- Utilizar nórdicos en vez de mantas
- Hacer primero un lado de la cama y después el otro para evitar viajes

Fregar el suelo

- Busque en el mercado cubos de fregar con ruedas y con una palanca que escurra la fregona y así evitar hacer fuerza. Siempre que sea posible llene el cubo con el grifo de la ducha o grifo extensible
- Utilizar el palo de la fregona lo suficientemente largo para evitar una posición incorrecta. Esto también es importante tenerlo en cuenta para el palo de la escoba y del recogedor.
- En vez de barrer, otra opción es aspirar el suelo. En el mercado existen aspiradores pequeños y ligeros

Limpiar polvo

- Se recomienda hacer la actividad en sedestación en silla tipo despacho con ruedas pequeñas
- Se recomienda el uso de plumero de mango largo.

OTROS

Seguridad

Con la finalidad de evitar caídas en el domicilio, tenga en cuenta:

- No abrillantar los suelos
- No abusar de las alfombras; si las tiene mejor fijarlas en el suelo
- No tener cables eléctricos sueltos
- No tener juguetes u otros objetos por el suelo sin recoger
- Distribuir los muebles y la decoración de forma que deje suficiente espacio para desplazarse con seguridad

Ventajas

- La acción será más fácil de ejecutar
- Cualquier actividad le costará menos energía
- Aumentará su autonomía personal
- Una correcta distribución del tiempo y de los descansos hará que aumente el número de actividades a lo largo del día y posiblemente al final de día esté menos cansado / a

Núria Filló
Terapeuta Ocupacional
NºCol. 242