



## **Asthma - Reactive Airway Disease**

### **Conserve Su Energía**

Departamento de Cuidado Respiratorio

**Otra manera en la que usted puede ayudarse a sentirse mejor es de conservar su energía. Debe medirse para evitar el doblarse (agacharse), levantar cosas y haciendo el trabajo o tareas más fáciles le permitirá hacer más sin que le falte la respiración.**

#### **Sugerencias Para Tener Más Energía**

Para ayudarse a conservar su energía, trate lo siguiente:

- Debe planear su tiempo para que sus tareas se hagan durante todo el día, no todas al mismo tiempo.
  - Permita suficiente tiempo para que no ande apurado.
  - Tome descansos de 20- a 30- minutos después de cada comida y durante el día.
  - Debe simplificar sus tareas. Debe juntar todo lo que va necesitar primero. Siéntese cuando sea posible, y mantenga los brazos cerca del cuerpo. Use movimientos lentos y calmados.
  - Mantenga las cosas que use al nivel de la cintura, para que pueda obtenerlas sin tener que alcanzarlas o doblarse.
  - Use utensilios de asistencia como abrelatas eléctricos, pinzas, herramienta con mangos largos o eléctricos, y utensilios automáticos.
  - Siéntese para vestirse y para quitarse la ropa, para afeitarse, o lavarse los dientes, y para peinarse. Use algo con mango largo para ponerse los calcetines y zapatos.
  - Siéntese en un banquillo para bañarse. Use agua tibia, o caliente. Debe secarse por medio de arrojarse con una bata de albornoz.
  - Use sartenes livianos, que no se pegan para cocinar. Remoje, en lugar de restregar los platos sucios. Deje que los platos se sequen solos, no use una lavadora de platos.
  - Use un carretón con ruedas para mover los platos y otros artículos de casa.
  - Pídale al cajero que ponga su comida en bolsas livianas y fácil de cargar.