

Técnica de ahorro de energía



¿Qué es?

Las técnicas de ahorro de energía, son medidas que se utilizan para realizar las actividades diarias con un menor gasto de ésta y potenciar la calidad de vida. Pueden llevarlas a cabo personas con alguna enfermedad crónica o lesión muscular.

Se recomienda para personas con:

- Enfermedades obstructivas.
- Enfermedades restrictivas.
- Enfermedades neuromusculares.
- Cualquier grado de disnea o fatiga.
- Deterioro de la calidad de vida.
- Dificultades para seguir el tratamiento prescrito.
- Problemas psicológicos o sociales por enfermedad.
- Casos de cirugías recientes.

Higiene personal y baño:

Se recomienda tener cerca los objetos que se usarán para las actividades y evitar realizar movimientos bruscos.



Actividades del hogar:

Una correcta postura evitará futuras lesiones.

Vestido y calzado:

Intentar mantener cerca la ropa y calzado que se usará, para evitar esfuerzos excesivos. Hacerlo de manera pausada entre prenda y prenda. Se recomienda realizar respiración diafragmática.



Centro Nacional Modelo de Atención, Investigación y Capacitación para la Rehabilitación e Integración Laboral Iztapalapa.
PLTF. Samantha Astrid López Meza.
Calle Guerra de Reforma s/n, colonia Leyes de Reforma
Alcaldía Iztapalapa. C.P 09310. CDMX.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA