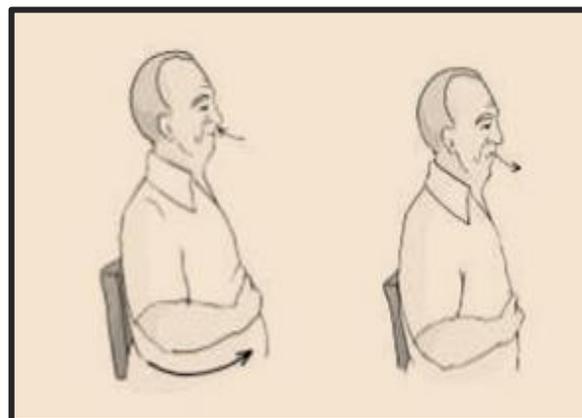
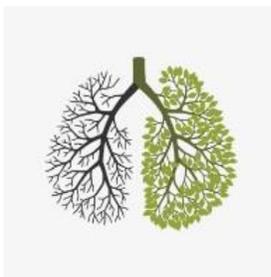


# GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CON EPOC

## ¿CÓMO PUEDO RESPIRAR PARA DISMINUIR LA FATIGA MIENTRAS REALIZO CUALQUIER ACTIVIDAD DIARIA?



## DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

### UNIDAD DE REHABILITACIÓN

Hospital de León: 987 23 74 00

Extensión: 442451

Complejo Asistencial Universitario de León

Fecha de elaboración	Abril 2019
Última revisión	
Edición	1

## COGER PESOS

Inspiro profundamente y cojo el peso mientras espiro despacio frunciendo ligeramente los labios.

## MIENTRAS CAMINO

Inspiro profundamente → camino mientras espiro → me detengo → vuelvo a inspirar → vuelvo a caminar mientras espiro.

## PASO DE SENTADO A DE PIE

Inspiro sentado → me pongo de pie mientras espiro.

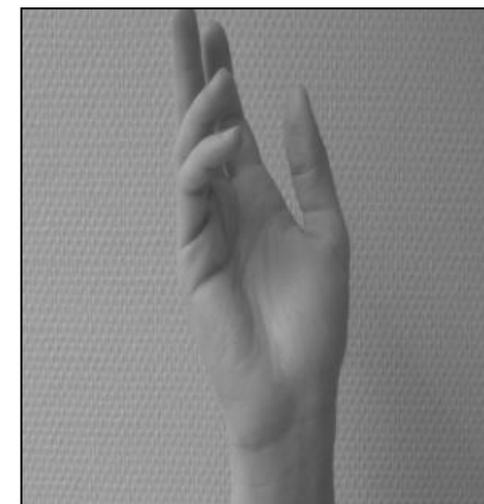
Inspiro de pie → me siento mientras espiro.

## SALIR Y ENTRAR DEL COCHE

Inspiro antes de entrar o salir → espiro mientras hago la maniobra de salir o entrar.

## SUBIR ESCALERAS

Me detengo delante de la escalera → inspiro profundamente → subo mientras espiro → paro al final de la espiración → repito.



## GUÍA INFORMATIVA DE TERAPIA OCUPACIONAL EN EL PACIENTE CON EPOC



<https://bit.ly/2A40KIU>

Esta guía es informativa y general. La intervención debe ser individualizada atendiendo a las necesidades particulares

# GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CON EPOC

## PAUTAS PARA LLEVAR A CABO DESDE TERAPIA OCUPACIONAL (TO)

Las intervenciones desde T.O consisten en: adaptaciones del entorno, técnicas de ahorro energético, productos de apoyo y técnicas para mejorar la respiración al llevar a cabo las actividades de la vida diaria.

### **¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE AHORRO ENERGÉTICO?**

Estas técnicas aportan estrategias necesarias a las personas con EPOC para optimizar la organización del tiempo y de sus tareas.

- Respire de manera adecuada.
- Realice las tareas de manera simplificada.
- Intente reducir movimientos innecesarios.
- Realice movimientos suaves, cómodos y convenientes.
- Haga descansos tras actividades pesadas.
- Alterne una actividad pesada con una actividad más ligera.
- Dependiendo de su capacidad, realice las tareas que sea posible sentado.
- Tómese las cosas con calma, no hay prisa.

**Estas acciones le ayudarán a reducir la sensación de ahogo, facilitarán su vida diaria y mejorarán su estado de ánimo.**

## **ADAPTACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Modificación, simplificación o secuenciación de las tareas según las necesidades de cada persona.

### DURANTE EL ASEO PERSONAL

- Realice sentado el máximo número de tareas.
- Busque un apoyo (codos) en el lavabo a la hora de lavarte, peinarte, secarte, etc.
- Existen ayudas técnicas que le pueden facilitar las tareas que le conlleven mayor problema. Consulte al terapeuta ocupacional.
- Organice los objetos de uso cotidiano de manera que sean fáciles de alcanzar y manejar, a una altura media.

### MIENTRAS SE VISTE

- Realice sentado el máximo número de tareas.
- Coloque la ropa de tal manera que sea fácil alcanzarla.
- Utilice ropa fácil de poner y quitar (zapatos sin cordones, etc.).
- Utilice un elevador o ponga la pierna sobre la rodilla contraria para calzarse o ponerse los calcetines.
- Si tiene especial dificultad con alguna tarea consulte a su TO sobre ayudas técnicas.

## DURANTE LA ALIMENTACIÓN

- Si prepara alguna comida, puede estar sentado para realizar algunas tareas (pelar o cortar).
- Es mejor que los utensilios estén a su alcance (altura media) para una mejor manipulación.
- También existen ayudas técnicas que le pueden facilitar la tarea.

## PRODUCTOS DE APOYO

Son productos fabricados especialmente para prevenir, compensar, controlar, mitigar, o neutralizar limitaciones en la actividad.

- Barras abatibles de armario
- Alargadores para calcetines
- Calzadores de mango largo
- Banco de bañera
- Uso de aparatos eléctricos en lugar de manuales
- Etc.

