

GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE

¿CÓMO PUEDO RESPIRAR

PARA DISMINUIR LA
FATIGA MIENTRAS
REALIZO CUALQUIER
ACTIVIDAD DIARIA?



Antes de coger algún peso, inspiro profundamente y lo cojo 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.

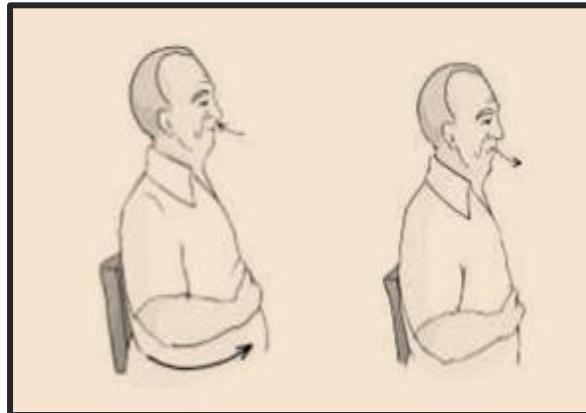
Inspiro de pie → me siento mientras espiro.

SALIR Y ENTRAR DEL COCHE

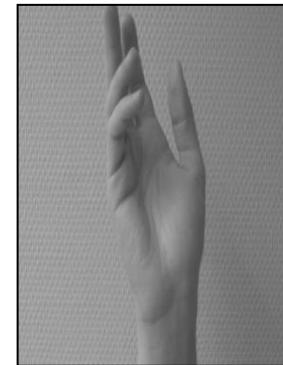
Inspiro antes de entrar o salir → espiro mientras hago la maniobra de salir o entrar.

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”



Departamento de Terapia Ocupacional
Servicio de Rehabilitación
Extensión 42451
Complejo Asistencial Universitario de León
Paniagua S, Prado E
Terapeutas ocupacionales CAULE

Bibliografía

- Fernández L. Eficacia de las intervenciones de Terapia Ocupacional en personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica: Aproximación desde una revisión sistemática. TRABAJO DE FIN DE GRADO. Junio 2017
- González A, Marín F. Manual de rehabilitación respiratoria para personas con EPOC.
- Temario Terapeutas Ocupacionales del Servicio Andaluz de Salud. Octubre 2007. Valoración e intervención de la terapia ocupacional en la enfermedad cardiaca y respiratoria.

Esta guía es informativa y general, teniendo que ser la intervención individualizada atendiendo a las necesidades particulares

Según la OMS, designa diversas dolencias pulmonares crónicas que limitan el flujo de aire en los pulmones produciendo disnea, o "falta de aliento", una excesiva producción de esputo y una tos crónica, siendo los factores de riesgo: Factores de riesgo el tabaquismo, la contaminación del aire en locales cerrados, la contaminación del aire exterior y polvos y productos químicos (vapores, sustancias irritantes y gases) en el medio laboral.

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) puede tener influencia negativa en el desempeño y compromiso de las ocupaciones de las personas que la padecen. La Terapia Ocupacional es una de las disciplinas que contribuye a minimizar ese impacto.

GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE



PAUTAS PARA LLEVAR A CABO DESDE TERAPIA OCUPACIONAL

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 consisten en aportar las estrategias necesarias a los usuarios con EPOC para optimizar la organización del tiempo y de sus tareas.

- Respira de manera adecuada.
- Realiza las tareas de manera simplificada.
- Intenta reducir movimientos innecesarios.
- Realiza movimientos suaves, cómodos y convenientes.
- Haz descansos tras actividades pesadas.
- Alterna una actividad pesada con una actividad más ligera.
- Dependiendo de tu capacidad, realiza las tareas que sea posible sentado.
- Tómate las cosas con calma, no hay prisa.

Si tienes en cuenta estas acciones, le ayudarán a reducir la sensación de ahogo, le facilitarán su vida diaria y mejorará 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:

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

Durante el vestido:

- Realiza sentado el máximo número de tareas.
- Coloca la ropa de tal manera que sea fácil alcanzarla.
- Utiliza ropa fácil de poner y quitar (zapatos sin cordones, etc).

- Para calzarte o ponerte los calcetines, utiliza un elevador o pon la pierna sobre la rodilla contraria.
- Si tienes especial dificultad en alguna tarea consulta con el terapeuta ocupacional sobre ayudas técnicas.

Durante la alimentación:

- Si preparas alguna comida, puedes estar sentado para realizar algunas tareas (pelar o cortar).
- Igualmente los utensilios es mejor que estén a tu alcance (altura media) para una mejor manipulación.
- También existen ayudas técnicas que te pueden facilitar la tarea.

PRODUCTOS DE APOYO

Cualquier producto fabricado especialmente para prevenir, compensar, controlar, mitigar, o neutralizar limitaciones en la actividad.

Por ejemplo: barras abatibles en el armario, alargadores para calcetines, calzadores de mango largo, banco de bañera, uso de aparatos eléctricos en lugar de manuales, etc.



GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE