

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.

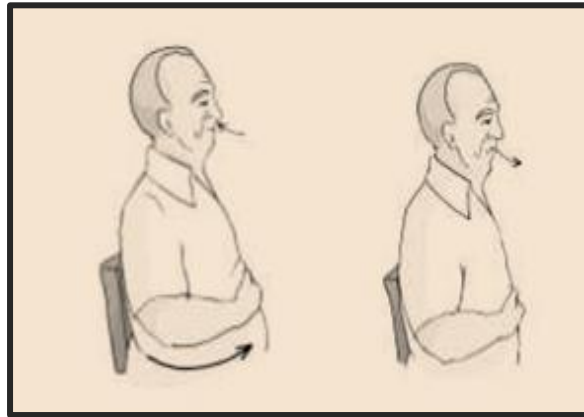
Inspiro de pie → me siento mientras espiro.

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.



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

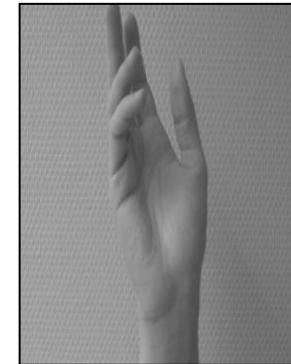
Bibliografía

- 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 cardíaca y respiratoria.

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



“GUÍA INFORMATIVA DE TERAPIA OCUPACIONAL EN EL PACIENTE CON EPOC”



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 eléctrico en lugar de manuales, etc.



