

# El ahorro de energía y la simplificación del trabajo

## Saving Energy and Making Work Simple

Balancing rest and activity when recovering from an injury or illness or coping with a chronic illness is very important. Saving energy, also called **energy conservation**, allows you to accomplish everyday tasks. You may need to change how and when you do a task in order to not put unrealistic work demands on your body. The way you do a job is as important as what you do.



Es muy importante lograr un equilibrio entre el descanso y la actividad cuando se recupera de una enfermedad o cirugía o está sobrellevando una enfermedad crónica. El ahorro o la conservación de energía, le permite llevar a cabo las tareas ordinarias de la vida cotidiana. Puede ser necesario que modifique cómo y cuándo hace una tarea para no someter su cuerpo a exigencias poco realistas. El modo en que lleva a cabo su trabajo es tan importante como lo que hace.

### Remember to Plan, Prioritize and Pace yourself through each task:

- **Plan** out your daily schedule.
- **Prioritize** your tasks, so you get the most important things done first.
- **Pace** yourself, so you can get more done.

You can apply these 3-Ps of saving energy and the tips below to your daily life to help you save energy and make tasks easier.

### Recuerde que debe planificar, asignar prioridades e ir a su ritmo en cada tarea.

- Planifique su calendario diario de tareas.
- Asigne prioridad a sus tareas, de modo que haga las cosas más importantes primero.
- Vaya a su ritmo de modo que pueda hacer más cosas.

Puede poner en práctica estos tres consejos y los consejos a continuación en su vida cotidiana para ahorrar energía y facilitar sus tareas.



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER

[wexnermedical.osu.edu](http://wexnermedical.osu.edu)

## General tips

- Sit when doing a task. Standing takes more energy.
- Do work with your arms instead of your legs. Working with your legs takes more energy.
- Wait 30 minutes after eating before doing a task. Work done after a meal causes more demand for oxygen to your heart.
- Avoid doing activities in temperatures above 80 degrees F with humidity and below 20 degrees F. Extremes of heat and cold have a dangerous effect on the heart.

## Pace yourself to save energy

- Get at least 6 to 8 hours of sleep each night.
- Rest for 20 to 30 minutes at least twice a day. If you get tired, stop and rest for 15 minutes whether you have finished the task or not.
- Alternate easy tasks with hard tasks or spread a task out over the day.
- Focus your energy on the things you can do.
- Ask for help if the demands on your energy are too much. Hire help as needed.
- Avoid stress.

## Consejos generales

- Siéntese cuando esté haciendo una tarea. Estar de pie requiere más energía.
- Trabaje con los brazos en lugar de las piernas. Trabajar con las piernas requiere más energía.
- Espere 30 minutos después de comer antes de hacer una tarea. El trabajo realizado después de una comida causa más demanda de oxígeno a su corazón.
- Evite realizar actividades en temperaturas superiores a 80 grados F con humedad y por debajo de 20 grados F. Los extremos de calor y frío tienen un efecto peligroso en el corazón.

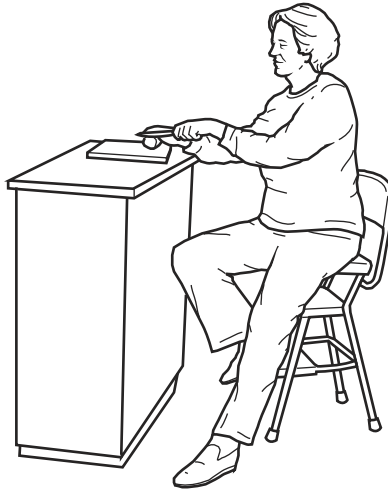
## Tómese su tiempo para ahorrar energía

- Duerma al menos de 6 a 8 horas cada noche.
- Descanse de 20 a 30 minutos, al menos dos veces al día. Si se cansa, deténgase y descanse durante 15 minutos, ya sea que haya terminado la tarea o no.
- Alterne tareas fáciles con tareas difíciles o distribuya una tarea a lo largo del día.
- Concentre su energía en lo que pueda hacer.
- Pida ayuda si las demandas de su energía son demasiadas. Contrate ayuda según sea necesario.
- Evite el estrés.

## Use labor-saving methods and devices to save energy

**1. Sit to work as much as possible.** Avoid crossing your legs. This interferes with blood returning to the heart.

- Sit at a counter or table to prepare food.
- Use a riding lawn mower.
- Sit on a stool at a work bench.
- Sit to dress, shave, do hair, put on make-up and dry off after a shower.
- Sit to iron.
- Use a shower bench to sit and a hand-held shower head in the shower.



### 2. Organize work areas:

- Keep cleaning materials on each floor.
- Store garden tools in the garage.
- Store shaving equipment and cosmetics near the sink and mirror.
- Store seldom used equipment out of the way.
- Store frequently used items in the kitchen at chest height to avoid bending and stretching.

## Use métodos y dispositivos para ahorrar energía

**1. Siéntese lo más posible para trabajar.** Evite cruzar las piernas ya que ello interfiere con el retorno de la sangre al corazón.

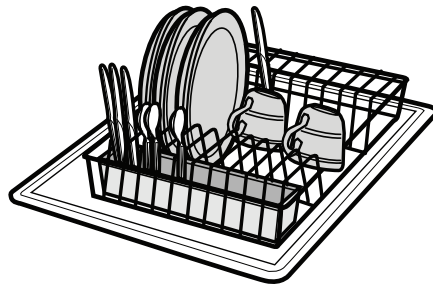
- Siéntese frente a un mostrador o mesa para preparar los alimentos.
- Use un tractor-podador.
- Siéntese en un banquillo, frente a un banco de trabajo.
- Siéntese para vestirse, afeitarse, arreglarse el pelo, aplicarse maquillaje y secarse después de una ducha.
- Siéntese para planchar.
- Use un banquillo para sentarse en la ducha y un duchador manual.

### 2. Organice las áreas de trabajo:

- Tenga materiales de limpieza en cada piso.
- Almacene las herramientas del jardín en el garaje.
- Almacene el equipo de afeitado y los cosméticos cerca del lavabo y el espejo.
- Almacene los equipos de poco uso fuera de su camino.
- Almacene los artículos de uso frecuente en la cocina, a la altura del pecho, para evitar agacharse y estirarse.

**3. Get rid of unnecessary work:**

- Let dishes soak instead of scrubbing.
- Use commercial pre-wash instead of scrubbing.
- Air dry dishes rather than hand dry.
- Cut open sealed bags. Do not tear them.
- Wear no-iron permanent press clothes.
- Use a dishwasher.
- Use long handled mops, dusters and dustpans.

**3. Libérese del trabajo innecesario:**

- En lugar de fregar los platos a mano, déjelos sumergidos en agua.
- Use un preenjuague comercial en lugar de fregarlos.
- Seque los platos al aire en lugar de a mano.
- Corte las bolsas selladas para abrirlas. No las desgarré.
- Use prendas de planchado permanente, que no necesiten planchado.
- Use un lavavajillas.
- Use trapeadores, plumeros y recogedores de mango largo.

**4. Use automatic or electric appliances:**

- Use an electric can opener, mixer, clothes dryer, sander, riding mower, electric saw and dishwasher.
- Use cruise control when driving.
- Use a rubber mat or wet towel under your mixing bowls to help steady them while stirring or mixing.

**4. Use artefactos eléctricos o automáticos:**

- Use un abrelatas eléctrico, batidora, secarropas, lijadora, tractor-podador, sierra eléctrica y lavavajillas.
- Use el mecanismo de control de la velocidad de crucero mientras maneja.
- Use una alfombrita de goma o una toalla húmeda debajo de los recipientes de mezcla mientras revuelve o mezcla para mantenerlos estables.

**5. Use good lighting and ventilation.****5. Use buena iluminación y ventilación.**

**6. Use wheels to move things:**

- A shopping cart for groceries.
- A garbage can on wheels.
- A cart for cleaning or repair supplies or to move heavy bags or laundry.

**6. Use ruedas para mover los objetos:**

- Un carrito para el supermercado
- Un cubo de basura con ruedas
- Un carrito para transportar artículos de limpieza o de reparación o para mover bolsas pesadas o ropa lavada.

**7. Use both hands to:**

- Lifts objects such as from the oven or refrigerator.
- Push objects.

**7. Use ambas manos para:**

- Sacar objetos del horno o del refrigerador.
- Empujar objetos.

**8. Use proper body mechanics:**

- Slide rather than lift.
- Relieve back strain by keeping one foot up on a low stool while standing.
- Use good posture when driving.
- Do not lean forward unsupported. Instead rest your elbows on counter tops.
- Bend at the knees to lift.

**8. Use una buena mecánica corporal:**

- Deslice en lugar de levantar.
- Alivie el esfuerzo en la espalda manteniendo una pierna apoyada en un banquillo bajo mientras está de pie.
- Adopte una buena postura al conducir.
- No se incline hacia adelante sin apoyo. Apoye sus codos en los mostradores.
- Flexione las rodillas para levantar peso.

**9. Shopping tips:**

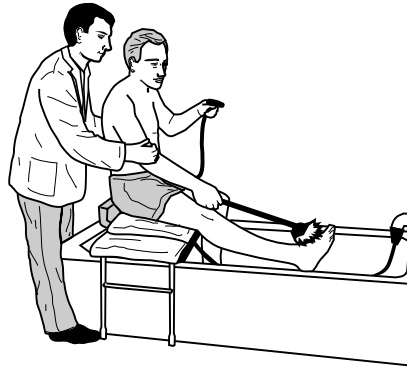
- Make a list first.
- Organize list by store aisle.
- Shop at less busy times.

**9. Consejos al salir de compras:**

- Haga una lista.
- Organice la lista según los pasillos de la tienda.
- Compre en los horarios menos concurridos.

**10. Dressing and bathing tips:**

- Wear button up clothing.
- Wear loose clothing for easier breathing.
- Sit while putting on shoes and socks.
- Wear slip on shoes. Use a long-handled shoe horn and sock aid.
- Use a terry cloth robe instead of a towel to dry off.
- Use a shower bench to sit and a hand-held shower or a long-handled sponge.
- Wear low-heeled shoes with shock absorbers.
- Use an elevated toilet seat.

**10. Consejos para vestirse y bañarse:**

- Use ropa abotonada en lugar de ropa que tenga que sacarse o ponerse por la cabeza.
- Use ropa holgada para respirar con más facilidad.
- Siéntese para ponerse las medias y los zapatos.
- Siéntese mientras se pone los zapatos y los calcetines.
- Use zapatos antideslizantes. Use un calzador de mango largo y un calcetín de ayuda.
- Use una bata de felpa en lugar de una toalla para secarse.
- Use un banco de ducha para sentarse y una regadera de mano o una esponja de mango largo.
- Use zapatos de tacón bajo con amortiguadores.
- Use un asiento de inodoro elevado.

---

**Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.**

**Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.**

For more health information, go to [wexnermedical.osu.edu/patientedsp](http://wexnermedical.osu.edu/patientedsp) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

Para obtener más información sobre salud, visite [wexnermedical.osu.edu/patientedsp](http://wexnermedical.osu.edu/patientedsp) o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 o [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).