

DISNEA Y ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA



DISNEA

La Disnea es el nombre del síntoma que se da a sentir una dificultad para respirar, que causa una sensación de ahogo. Genera un malestar generalizado, cuya intensidad es variable dependiendo de la persona.

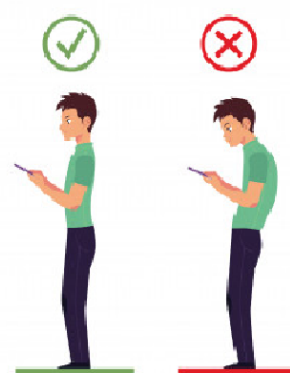
¿CÓMO IDENTIFICARLA?

- Falta de aire.
- Sensación de fatiga
- Ruidos al respirar
- Dolor de pecho
- Ansiedad

Es importante aprender a identificarla y manejarla para tener la máxima autonomía en las **ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

- Evitar la fatiga en la actividad incluyendo periodos de descanso y llevando un ritmo relajado.
- Priorizar las actividades según su importancia.
- Mantener buena postura tanto de pie como sentado.
- Usar técnicas de respiración entrenadas con fisioterapia.
- Eliminar las tareas no útiles o prescindibles.
- Dejar tiempo de recuperación entre actividades.
- Mantener equilibrio entre tiempo de actividad y reposo.



CONSERVACIÓN DE ENERGÍA

El entrenamiento en Técnicas de Conservación de Energía supone optimizar las capacidades funcionales de la persona en actividades básicas de la vida diaria (ABVD), como el vestirse, la higiene personal, el cuidado del hogar así como en las actividades de ocio.

ASEO PERSONAL Y DUCHA



- Preparar todos los elementos necesarios (Gel, champú, esponja,...) en un lugar cercano, preferiblemente a la altura de los hombros.
 - Realizar la ducha en una banqueta o silla para ducha.
 - Utilizar utensilios con mango largo para poder llegar con más facilidad a zonas del cuerpo lejanas.
 - Usar albornoz en vez de toalla.
 - Realizar sentado las actividades propias del lavabo: Higiene dental, afeitarse, lavarse cara y manos...
- Evitar la aplicación de agua directamente sobre la cara, para reducir el riesgo de hiperventilación.
 - Dejar la cortina o mampara abierta para evitar el exceso de vapor.
 - No utilizar productos de cosmética con olor fuerte.
 - Aprovechar los propios sanitarios, como el lavabo, como puntos de apoyo para mantenerse de pie.



LA CLAVE ESTÁ EN ADAPTAR Y MODIFICAR LOS HÁBITOS, Y AUNQUE SON TÉCNICAS SENCILLAS, SE NECESITA UN TIEMPO DE APRENDIZAJE Y AUTOMATIZACIÓN.

DISNEA Y ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

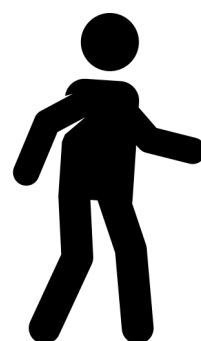
VESTIRSE



- Preparar previamente **en un lugar cercano las prendas de vestir** que se vayan a utilizar.
- **Evitar ropa estrecha** en cuello y cintura, como los jerseys de cuello alto.
- Realizar el **vestido en postura sentada** en una superficie firme, como puede ser un **taburete**.
- En caso de usar **falda o vestido**, introducir **por el cuello**.
- **Utilizar calzado con velcro**, en lugar de con cordones.

CAMINAR

- Caminar a un **ritmo adecuado** a la capacidad de cada persona, evitando la fatiga.
- La cantidad de pasos han de ser equivalentes a la capacidad respiratoria de la persona.
- **Dar pasos el tiempo que dura la espiración**.
- Cuando acaba la espiración, es mejor detenerse, realizar una **inspiración profunda** y reanudar la marcha exhalando aire.



ES IMPORTANTE APRENDER A DETENERSE ANTES DE QUE APAREZCA LA DISNEA



SUBIR ESCALERAS

- Detenerse frente a la escalera en **posición erguida**.
- Inspirar hasta alcanzar la capacidad pulmonar total.
- **Subir mientras se espira** con los labios fruncidos.
- Parar al final de la espiración.
- Volver a **inspirar en parado** y continuar la pauta anterior si fuera necesario.

ACTIVIDADES DE OCIO

- **Continuar realizando actividades** según los intereses individuales.
- Elegir las **actividades más adaptadas** a la capacidad cardiorrespiratoria.
- Utilizar **ocio activo** (pasear, hacer los ejercicios recomendados...) **combinado con ocio pasivo** (leer, jugar a las cartas, escribir...)



- **Evitar actividades con intensidad emocional**, como juegos de intriga y/o competición.
- **Mantener un ritmo pausado** en las conversaciones con familiares y amigos.

CONSULTA A UN PROFESIONAL DE LA TERAPIA OCUPACIONAL A LA HORA DE ADAPTAR TUS HÁBITOS O RUTINAS O REALIZAR CAMBIOS EN TU ESTILO DE VIDA

Bibliografía:

1. Terapia Ocupacional y disfunción física. Principios, técnicas y práctica. Annie Turner, Marg Foster y Sybil Johnson. 5ª Edición. Ed. Elsevier
2. Terapia Ocupacional en disfunciones físicas. Teoría y práctica . B. Polonio. 2ª Edición. Editorial Médica Panamericana.

**COLEGIO OFICIAL DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE CASTILLA-LA MANCHA (COFTO-CLM)**

María Jesús Laguna Cañadilla. Colegiada CLM-0018

Marta Sánchez López. Colegiada CLM-0022

www.coftoclm.org