

# Mi Plan de Conservación de Energía





## Yo puedo hacerme cargo

Pequeños cambios en la forma de hacer las cosas pueden significar una GRAN diferencia en la cantidad de energía que tiene para las actividades que significan más para usted. Puede tomar mucha más energía hacer algo de pie que sentado.

**Mi Plan Personal:** Estos pasos de planeación (a continuación y al reverso) le ayudarán a conservar mejor su energía.




### 1 ¿Cuándo tengo más o menos energía durante el día?

Ponga una **X** en el cuadro que se ajusta a la hora del día en que su energía está alta, moderada, o baja.

|              |  | NIVEL DE ENERGÍA                                     |   |   |
|--------------|--|--|---|---|
|              |  | Nivel alto:<br>puede realizar actividades fácilmente | Nivel moderado:<br>puede hacer cosas, pero con dificultad | Nivel bajo:<br>no puede completar actividades, está muy cansado |
| HORA DEL DÍA | MAÑANA 6 a 10 am        |  |   |   |
|              | MEDIO DÍA 10 am a 2 pm  |  |   |   |
|              | TARDE 2 a 6 pm         |  |   |   |
|              | NOCHE 6 a 11 pm       |  |   |   |

### 2 ¿A dónde va mi energía?

Ponga una **X** en el cuadro que muestra cómo realiza normalmente cada actividad (sentado, de pie, moviéndose, o cuándo está alcanzando algo). Luego, marque cuánta energía le toma realizar estas actividades (bastante, un poco, no mucho).

|   | CÓMO REALIZO MIS ACTIVIDADES  |   |   | LA ENERGÍA QUE REQUIERO PARA REALIZAR MIS ACTIVIDADES |         |          |
|---|---|---|---|---|---------|----------|
|   |  |  |  | Bastante  | Un poco | No mucho |
| Para bañarme o ducharme                                 |   |   |   |   |         |          |
| Para afeitarme, peinarme o vestirme                     |   |   |   |   |         |          |
| Para ir al baño   |   |   |   |   |         |          |
| Para cocinar, hacer limpieza ligera, lavar ropa, etc.   |   |   |   |   |         |          |
| Para ir a las citas                                     |   |   |   |   |         |          |
| Para hacer llamadas, ver la tele, o usar la computadora |   |   |   |   |         |          |
| Para cuidar de la familia o las mascotas                |   |   |   |   |         |          |
| Otro:   |   |   |   |   |         |          |

### 3 ¿Cuál es mi meta para conservar energía esta semana?

Use sus respuestas de los pasos 1 y 2 para **elegir al menos una** manera de conservar energía esta semana. Revise su progreso con su proveedor de cuidados en el hogar cada semana.

|  | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|--|----------|----------|----------|----------|
| <input type="checkbox"/> Pida ayuda o deje de hacer actividades moderadas o que requieren alta energía.        |          |          |          |          |
| <input type="checkbox"/> Hacer tareas en el momento del día en que tiene más energía.                          |          |          |          |          |
| <input type="checkbox"/> Hacer más tareas sentado y acostado, como las siguientes: _____                       |          |          |          |          |
| <input type="checkbox"/> Utilizar estrategias de planeación para sus actividades diarias (ver a continuación). |          |          |          |          |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____   |          |          |          |          |

\*Los problemas posibles para cumplir mis metas son: \_\_\_\_\_

\*Las cosas que me ayudarán a cumplir mis metas son: \_\_\_\_\_

### ESTRATEGIAS DE PLANEACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS

|                     | Semana 1  | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|---------------------|---|----------|----------|----------|
| <b>BAÑARSE</b>      | <input type="checkbox"/> Reunir todos los suministros necesarios y colocarlos al alcance  |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Sentarse para desvestirse, bañarse y secarse, y vestirse en el asiento del baño o inodoro  |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Utilizar un tapete antideslizante en la bañera o ducha   |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Utilizar una esponja, cepillo para la espalda o un dispositivo alcanzador para evitar sobreextenderse  |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Tener una toalla o una bata de felpa cerca y utilizar un tapete de baño en el piso   |          |          |          |
| <b>IR AL BAÑO</b>   | <input type="checkbox"/> Utilizar dispositivos de asistencia en el baño (soporte vertical, barras de apoyo o inodoro portátil)  |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Identificar y comprar o alquilar cualquier soporte necesario en el baño  |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Reunir los suministros y mantenerlos a la mano   |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Mantener el alcanzador cerca   |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Mantener un registro del movimiento intestinal diario, especialmente si está tomando medicamentos para el dolor  |          |          |          |
| <b>ALIMENTACIÓN</b> | <input type="checkbox"/> Comer lentamente y masticar completamente los alimentos  |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Planear y preparar los alimentos con anticipación  |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Utilizar electrodomésticos que faciliten el cocinar (el microondas, ollas de cocción lenta, olla arrocera, vaporera eléctrica, máquina para hacer pan, etc.) |          |          |          |
|                     | <input type="checkbox"/> Comer 6 alimentos pequeños al día  |          |          |          |
| <b>OTRO</b>         |   |          |          |          |
|                     |   |          |          |          |