

Empoderamiento de la mente.  
Fortalecimiento del cuerpo.  
Inspiración de la creatividad.

### CONSERVACIÓN DE ENERGÍA PERSONAL

Las técnicas de conservación de energía involucran usar la mínima cantidad de energía física para llevar a cabo las actividades diarias y evitar la fatiga. Si tiene alguna condición médica que le causa falta de aliento, fatiga o debilidad general, debe incorporar los principios de la conservación de energía en su rutina diaria. A continuación se encuentran ejemplos de maneras para conservar energía mientras completa sus tareas diarias.

- Siéntese cada vez que sea posible para desempeñar una tarea. Use un taburete para sentarse mientras está lavando platos o preparando comida.
- Use un carrito con ruedas para mover los artículos (ej. Cargue y mueva los artículos todos de una sola vez desde la cocina hacia el área de comer luego, haga lo inverso después de comer).
- Use platos de papel y vasos o utensilios desechables para que no tenga que lavar platos.
- Use un abridor de latas eléctrico.
- Si es posible, sirva los alimentos en los mismos recipientes en los que se preparan.
- Cocine una porción doble y congele la mitad para tener una preparación más fácil el siguiente día.
- Use sartenes con superficies que no se peguen para una limpieza más fácil.
- Si lava platos a mano, déjelos en remojo durante 30 minutos antes de lavarlos, para facilitar el lavado. Déjelos secar al aire libre.
- Utilice un mini procesador de alimentos para cortar, moler, rayar, cortar, etc.
- Use una silla o asiento de ducha que le permita sentarse mientras se toma una ducha y use un asiento elevado para el inodoro, para facilitar el sentarse y levantarse.
- Obtenga una calcomanía de "discapacitados" (hable con su médico) que le permita estacionarse más cerca de las entradas de las tiendas.
- Investigue las "comidas a domicilio" para eliminar tener que cocinar todas las comidas.
- Si vive en una casa de dos pisos, ¿puede cambiar su habitación hacia el piso principal para no tener que subir y bajar escaleras?
- Recolecte todos los suministros que necesita para realizar una tarea o proyecto antes de empezar, para que todo lo encuentre en un solo lugar.
- Siéntese mientras se afeita, se lava los dientes o se aplica maquillaje.
- Use un cepillo eléctrico en vez de uno manual.
- Mantenga los suministros de limpieza en el área en donde se necesiten para reducir la necesidad de tener que llevarlos de un lado a otro.
- Tome descansos frecuentes.
- Considere cómo le afecta el clima. Evite trabajar en exteriores durante los climas extremadamente calientes o fríos.
- Evalúe lo que es verdaderamente importante para usted. Recuerde que solo tiene cierta cantidad de energía disponible, ¿de qué manera la desea "usar"? Equilibre las tareas ligeras y pesadas durante el día o semana.
- Investigue si su supermercado local ofrece entregas a domicilio para eliminar la necesidad de desplazarse.

