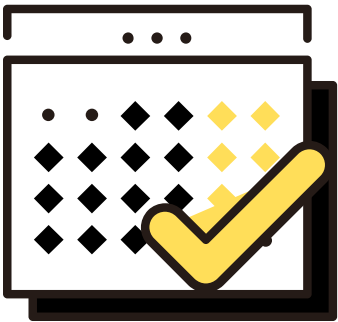


CONSEJOS PARA LA CONSERVACIÓN DE ENERGÍA

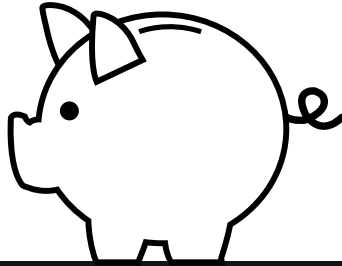
(Marilla, 2020)

- Planifique su día/semana con anticipación, pero **sea flexible**.
- Distribuya las tareas a lo largo de la semana.
- Divida **las tareas más grandes en otras más pequeñas**.



PLANIFIQUE

- Trate su energía como dinero. **Su energía no es un recurso ilimitado. energy.**
- Conserve su energía. Sea prudente en cómo la utiliza.
- **Ajuste sus expectativas** sobre qué y cuánto debe hacerse.



PRESUPUETE SU ENERGÍA

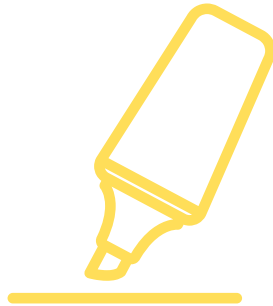
- Sea estratégico sobre cuándo y cómo lidiar con las relaciones y situaciones que lo agotan.
- Sepa cuándo decir no.
- **Limite la consulta constante de las redes sociales y las noticias** para evitar la sobrecarga de información.

Cuando se sienta estresado: Haga una pausa y respire profundo.



ESTABLEZCA LÍMITES

- **Elija las cosas más importantes (TOP 3)** que deben hacerse. Agregue gradualmente más tareas.
- **Cumpla con su "presupuesto de energía"** o no tendrá suficiente para utilizar en otras tareas durante el resto del día/semana



PRIORICE

- NO se apresure. **Tómese el tiempo suficiente** para hacer las cosas.
- No espere hasta que se sienta agotado para **tomar descansos**.
- **Alterne** entre **tareas** que requieran mayor o menor energía.



RITMO

REFERENCES

- Baxter, M. F., Newman, R., Longpre ´, S. M., & Polo, K. M. (2017). Health policy perspectives-Occupational therapy's role in cancer survivorship as a chronic condition. *American Journal of Occupational Therapy*, 71(3), 7103090010p1- 7103090010p7.
<https://doi.org/10.5014/ajot.2017.713001>
- Braveman, B., & Hunter, E. G. (2017). Interventions that address symptom management. In *Occupational Therapy Practice Guidelines for Cancer Rehabilitation With Adults* (pp. 31–32). Bethesda, MD: AOTA Press.
- Hall, C. A. (2018). *Occupational therapy toolkit: Patient handouts and treatment guides* (7th ed.). Timonium, MD: Hallen House Publishing.
- Radomski, M. V., Anheluk, M., Grabe, K., Hopkins, S. E., & Zola, J. (2014). Cancer. In Radomski, M. V. & Trombly Latham, C. A. (7th ed.), *Occupational therapy of physical dysfunction* (pp. 1377–1383). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sadeghi, E., Gozali, N., & Moghaddam Tabrizi, F. (2016). Effects of energy conservation strategies on cancer related fatigue and health promotion lifestyle in breast cancer survivors: A randomized control trial. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 17(10), 4783–4790.
[doi:10.22034/apjcp.2016.17.10.4783](https://doi.org/10.22034/apjcp.2016.17.10.4783)