

# RETOMAR LA ACTIVIDAD DIARIA EN PACIENTES CARDIOPATAS

DULCE HERRERA GÁLVEZ

TERAPEUTA OCUPACIONAL

Hospital Universitario Virgen de las Nieves



## BÁSICAS



## INSTRUMENTALES



*Actividades de la Vida Diaria*

**OCIO Y TIEMPO  
LIBRE**

**TRABAJO**

\* ¿ME CANSO DEMASIADO O ME FATIGO AL DUCHARME, VESTIRME...?

\* ¿EN QUÉ TAREAS DEL HOGAR PRESENTO DIFICULTAD?

\* ¿ME SUPONE UN GRAN ESFUERZO HACER LA COMIDA?  
¿COGER EL AUTOBÚS?

• TRAS REALIZAR CIERTAS TAREAS...¿REQUIERO GRANDES PERIODOS DE DESCANSO?



\* ¿QUÉ ACTIVIDAD DE OCIO Y TIEMPO LIBRE REALIZABA Y AHORA ME CUESTA ...O HE DEJADO DE HACER?

\*Y AHORA...¿ME HE PLANTEADO VOLVER A MI PUESTO DE TRABAJO? ¿CÓMO LO DESEMPEÑO?

REVISAR!!



MALOS HÁBITOS Y RUTINAS



POSTURA



GASTO ENERGÉTICO



“La finalidad es poder hacer las tareas diarias sin gastar energía innecesaria y disponer de energía para otras”



Simplificar tareas

Técnicas de Conservación  
de Energía

Dispositivos de ayuda



- Siempre que puedas siéntate
- Postura adecuada
- Planificar la tarea y los descansos (horas del día y semanal)
- Usar objetos con ruedas
- **NO AGUANTES LA RESPIRACIÓN**

Dispositivos de ayuda



# TRABAJO

## Análisis y adaptación individualizada

