

## Ahorro de energía

Para reducir la fatiga o cansancio es imprescindible ahorrar energía a través de las siguientes medidas:



Manten siempre tu postura alineada.



Si requieres bastón o andadera para moverte, úsalos.



Mientras realizas ejercicio o algún esfuerzo físico, respira lentamente.



Procura dormir 8 horas diarias. Es recomendable hacerlo boca abajo con una pequeña almohada en el abdomen y otra bajo los pies.



Al sentarte, prefiere sillas con descansabrazos y que tus pies toquen el piso. Siéntate en la orilla y, poco a poco, recórrate hasta tocar el respaldo.



Procura comer sentado y hazlo lentamente. Evita realizar esfuerzo físico en los siguientes 30 minutos.



Permite que tu cuerpo se recupere después de una actividad y antes de comenzar la siguiente.

**¡Contáctanos!**

**Orientación médica telefónica**  
en Rehabilitación Integral:  
800 2222 668 opción 2



**Mente y cuerpo en acción**  
son la clave de tu recuperación