

# Presupuesto energético

## *Energy Budgeting*

Gestionar su energía es similar a gestionar su cuenta bancaria. Habrá depósitos, facturas, ahorros, inversiones y su saldo final al terminar cada período. Tendrá que preparar un presupuesto para unos pocos días, semanas o, posiblemente, meses. Cada actividad consume una cantidad de energía diferente, por lo que su saldo final puede ser distinto del que tenía antes de la infección por COVID.

### **Depósitos**

Un depósito es un sueldo que se ingresa en su cuenta bancaria. Un depósito de energía incluiría dormir, alimentarse de forma nutritiva y hacer pausas para descansar. Su depósito real puede ser mayor o menor de lo que había planeado; esto dependerá de lo bien y lo mucho que haya dormido, si ha comido alimentos nutritivos y si ha tomado descansos adecuados. Los depósitos de energía más altos aumentarán su saldo final.

### **Facturas**

Las facturas de energía son actividades que consumen energía. Estas facturas pueden ser físicas, cognitivas, sociales y emocionales. En ocasiones, pueden solaparse. Realizar actividades cotidianas como ducharse o caminar son facturas físicas. Las facturas cognitivas incluyen cocinar, hacer la lista del supermercado y realizar tareas relacionadas con el trabajo. Las facturas emocionales pueden ser situaciones tanto positivas como estresantes que suponen un gasto de energía. Pueden incluir un ascenso laboral o el fallecimiento de un compañero de trabajo. Las facturas sociales incluyen reuniones de 2 o más personas. Esto puede incluir una fiesta o una salida a cenar. Cuanto más alta sea la factura de energía, menor será el saldo final.

### **Ahorros**

Ahorrar energía para una determinada situación añade más depósitos de energía. La planificación permite ahorrar energía para utilizarla cuando y donde más se necesita. Una vez consumida la energía, puede reconstruir su cuenta bancaria.

### **Inversiones**

Las inversiones son formas de aumentar su energía en general. Las inversiones pueden incluir sentarse en la terraza durante unas horas, dar paseos diarios al aire libre o trabajar en el jardín. Invertir unos pocos centavos de energía al mes puede traducirse en un saldo final elevado a fin de mes.

Hacer un presupuesto ayuda a aumentar la cuenta bancaria. Gestionar las actividades ayuda a presupuestar la energía necesaria para completar las tareas que considera más importantes. Haga un depósito. Invierta en usted mismo.

# Registro de actividades y síntomas

Para poder calcular su **Presupuesto energético**, debe tener una idea de lo que hace a diario.

**Paso 1: apunte sus actividades y síntomas.** Lleve un registro diario de su sueño, sus actividades y sus síntomas durante 2 semanas. Puede hacerlo en un diario o un cuaderno.

**Paso 2: reflexione.** Revise el registro y busque patrones.

**Paso 3: elabore un plan de acción.** Recuerde estas 4 palabras (planificar, priorizar, ritmo y postura) para organizar su día, su semana y su mes. Esta estrategia se describe en el folleto sobre la fatiga. Adoptar una rutina diaria con descansos programados puede ayudarle a mejorar sus niveles de energía al final del día. Además, el control de la frecuencia cardíaca puede servir de guía para evitar un esfuerzo excesivo.

**Paso 4: adáptese a una nueva rutina.** Adaptarse a la nueva rutina es un proceso gradual y suele implicar el uso de diversas estrategias. Tenga paciencia y permítase cometer errores.

**Paso 5: amplíe su rutina.** Añada tareas a su rutina poco a poco, controle sus síntomas y ajústelas cuando sea necesario.

Si tiene problemas con alguno de estos pasos, le recomendamos que consulte a un terapeuta ocupacional o fisioterapeuta que esté familiarizado con COVID persistente.

## ¿Necesita más información?

### 1. Teoría del sobre energético (Energy Envelope Theory):

[www.cfssselfhelp.org/library/the-energy-envelope](http://www.cfssselfhelp.org/library/the-energy-envelope)

### 2. Registros, formularios y hojas de trabajo para registrar su actividad y sus síntomas:

a. [www.cfssselfhelp.org/library/type/log\\_forms\\_worksheets](http://www.cfssselfhelp.org/library/type/log_forms_worksheets)

b. [www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post\\_covid-19\\_symptom\\_journal.pdf](http://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_symptom_journal.pdf)

*Translated by UNC Health Interpreter Services, 9/6/23*