



# Cómo emplear el “control del ritmo” con su fisioterapeuta



World  
PT Day  
2021

El “control del ritmo” es una estrategia de autocontrol durante la actividad que tiene como objetivo evitar el malestar post esfuerzo (MPE). Al emplear este método, se hace menos actividad de la que podría realizar en función de su energía, se realizan actividades de corta duración y se descansa con frecuencia.

1

## Conozca su reserva de energía

- Su reserva de energía es la cantidad de energía que tiene cada día. Esto variará, por lo que es mejor determinar su estado inicial utilizando un registro de sus actividades y síntomas. Su “estado inicial” hace referencia a lo que puede hacer con bastante facilidad durante un día en el que se encuentre bien y lo que apenas puede hacer en un mal día.
- Siempre debe intentar reservar algo de energía al final del ejercicio. Deténgase antes de sentirse cansado.



2

## Conozca su límite de energía

- Su registro de actividades y síntomas debería empezar a mostrar algunos patrones, y así podrá reducir o modificar sus niveles de actividad para no desencadenar un MPE o una “crisis”. Esto le ayudará a encontrar un nivel de actividad que pueda mantener tanto en los días buenos como en los malos, a menos que tenga una recaída. Aprenda a reconocer los primeros signos del MPE y deténgase de inmediato, descanse y modere su ritmo para evitar una “crisis”.



3

## Aprenda a planear sus actividades

- **Priorice** lo que realmente necesite hacer en un día o una semana. Pregúntese si todas las actividades son necesarias. ¿Puede hacerlo otra persona? ¿Puede cambiar la actividad para que le resulte más fácil?
- **Planifique** las principales tareas del día y su tiempo de descanso para que el día tenga un ritmo adecuado.
- **Implemente el “control del ritmo”**: divida su actividad en tareas pequeñas de modo que sean más fáciles de manejar y haga descansos entre cada una.
- **Realice actividades recreativas**: utilice parte de su energía en cosas que le gusten para mejorar su calidad de vida.



4

## Aprenda a ahorrar su energía

- Aprenda a decir “no”.
- Evite caer en la tentación de “puedo hacer un poco más”.
- Modifique sus actividades para usar menos energía.
- Tome atajos y pida ayuda.



5

## Aprenda a descansar entre una actividad y otra

- Descansar significa tener una actividad absolutamente mínima y poco o ninguna estimulación mental.
- Durante los descansos evite actividades que puedan estimularle, como la televisión y las redes sociales.
- En su lugar, pruebe hacer ejercicios de meditación o respiración.



## ¿Puedo hacer más?

- Cuando sus síntomas mejoren, experimentará menos debilidad y fatiga. Trabaje con su fisioterapeuta para averiguar cómo puede aumentar sus niveles de actividad de forma muy gradual, como realizar algún ejercicio de fortalecimiento del tronco o aumentar la distancia que puede caminar en un 10%.
- Sea realista y manténgase flexible: intente crear una rutina semanal, pero acepte que algunos días necesitará más descanso que otros y evite los factores desencadenantes.
- Céntrese en sus logros en lugar de en los síntomas o en lo que no ha conseguido.

## Control de la frecuencia cardíaca

Su fisioterapeuta puede enseñarle a medir su frecuencia cardíaca. Mídase la frecuencia cardíaca cada mañana antes de levantarse de la cama. Mantener su frecuencia cardíaca dentro de los 15 latidos por minuto de su media semanal debería reducir el riesgo del MPE.



Es probable que el manejo de la actividad, o el “control del ritmo”, sean herramientas seguras y eficaces para controlar la fatiga y el malestar post esfuerzo (MPE). Controlarse la frecuencia cardíaca también puede ser una herramienta segura y eficaz para el tratamiento de la fatiga y el MPE. **No se debe implementar la terapia de ejercicio gradual, especialmente si hay malestar post esfuerzo.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)