

Planilla sugerida para establecer sus ritmos

Puede aprender a establecer sus ritmos a través de un plan

Establecer sus ritmos puede ser un componente importante para manejar su EM y trabajar acorde a las necesidades de su cuerpo. Cronometrar sus actividades le enseña a su cuerpo a mantener un ritmo útil de actividad y descanso. Puede ayudarle a mejorar su funcionamiento físico, disminuir la probabilidad de experimentar brotes y puede ayudar a sentir menos dolor y fatiga.

Paso 1

Elija una tarea

Escoja una tarea que desee o necesite hacer. Comience con una tarea sencilla antes de intentar cosas más difíciles. Por ejemplo, tal vez quiera diseñar un plan para establecer sus ritmos para pasar la aspiradora en una habitación en lugar de limpiar toda la casa.

Paso 2

Encontrar el ritmo que la ayuda a realizar esta tarea

Estime durante cuánto tiempo puede realizar la actividad y sentirse bien.

- Si no sabe bien durante cuánto tiempo es seguro realizar una actividad, fíjese durante cuánto tiempo puede realizarla en el transcurso de unos días.
- Además, resulta conveniente hablar con su médico para consultarle cuánto tiempo resulta seguro para usted.
- Su margen de seguridad es cuánto tiempo puede realizar una tarea y sentirse bien antes de empezar a experimentar dolor y/o fatiga
- Calcule cuánto tiempo necesita descansar antes de comenzar la tarea
Alterne actividad y descanso.

Paso 3

Comparta su plan para establecer sus ritmos

Comparta su plan con su médico para establecer sus ritmos. Su médico podrá sugerirle maneras adicionales de ajustar su plan para que satisfaga sus necesidades particulares y cuente con el equilibrio justo de actividad y descanso para usted en cada momento.

Paso 4

Pruebe, revise y corrija su plan para establecer sus ritmos como fuera necesario

Ponga a prueba su plan durante unos 3 a 4 días. Esto le dará suficiente tiempo para determinar qué tan bien funciona para usted. Revise cómo le fue con su plan para establecer sus ritmos. Corrija el plan hasta que funcione para usted. Si realizó la tarea y:

- **Se sintió bien**, trate de aumentar la cantidad de tiempo invertida en la actividad durante un período nuevo de 3 a 4 días.
- **No se sintió bien**, reduzca la intensidad de la actividad, pero permanezca activo la misma cantidad de tiempo y luego intente volver a su objetivo inicial.

Pruebe, revise y corrija su plan para establecer sus ritmos como fuera necesario

Planilla sugerida para establecer sus ritmos

Aprenda a establecer sus ritmos a través de un plan

DÍA	TAREA	HORARIO DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO DE DESCANSO	PROBAR, REVISAR Y CORREGIR
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				