

Pacing And ME / CFS, la estrategia de gestión

 emerge.org.au / diagnóstico / manejo de síntomas diarios / estimulación /

Learning To Pace - Su guía para manejar su condición

Hasta la fecha, la herramienta más efectiva que tenemos para administrar ME / CFS es el método de estimulación. Porque no solo es el objetivo del ritmo vivir dentro de su envoltura de energía individual, sino también aumentar gradualmente dicho envoltente con el tiempo. El objetivo es darle una sensación de control sobre su enfermedad y su vida.

Entonces, ¿qué es el ritmo? En pocas palabras, el ritmo consiste en realizar las actividades diarias que uno debe o desea hacer, ya sean mentales / cognitivas y / o físicas, dividiéndolas en partes manejables y realizando aquellas que se ajusten a la energía que tiene disponible para ese día.

Al hacer el ritmo de sus actividades dentro de su envoltura de energía (la energía con la que se encuentra en un día en particular), por lo que no exacerba sus síntomas, se espera que con el tiempo su envoltente de energía aumentará gradualmente. Al evitar los ciclos de "boom" y "bust" y hacer que su gasto de energía sea más alto, es más probable que evite los "brotos" y los "choques" o contratiempos.

El ritmo requiere que (incluya pero no limitado a):

- Mantenga un registro de su actividad a lo largo del día para mantenerse dentro de su "envoltura de energía" o asignación particular de energía para ese día;
- Divida sus tareas para el día en partes manejables y intercalarlas con períodos de descanso;
- Cuando sea posible, ahorre energía, por ejemplo, camine una ruta que no tenga colinas en lugar de una que sí la tenga;
- Detenga la actividad mental o física tan pronto como empiece a sentir cualquier señal de alcanzar su límite de actividad, es decir, puede sentir que los síntomas de fatiga empeoran.

Los siguientes enlaces brindan información más detallada y más detallada sobre el ritmo que puede encontrar útil.

- [Hoja informativa 4 - Aprender a avanzar](#) Una guía paso a paso para aprender a administrar su envoltente de energía.
- El [sitio web de autoayuda CFIDS de Bruce Campbell](#) , [página sobre ritmo](#) . Hay mucha información en un formato fácil de leer en este sitio.
- Campbell, Bruce (2009) " [Managing your Energy Envelope](#) ", *CFIDS*

Chronicle , Winter 2009, pp. 28-31.

- Jason, LP (2008). " La teoría de la envoltura energética y la encefalomiелitis miálgica / síndrome de fatiga crónica ", Revista AAOHN 56 (5): 189-195.
- La página de acción para mí del Reino Unido sobre estimulación del ritmo : también tienen un folleto completo sobre la estimulación .