

RECARGAR EL CEREBRO DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Cuando los síntomas de la conmoción cerebral comienzan a mejorar, generalmente después de unos días, ¡es hora de recargar el cerebro con algo de actividad!



Físico

Comienza con una actividad aeróbica ligera y de bajo riesgo: caminar, avanzar hasta caminar a paso ligero y correr.



Pensamiento

Comienza con algo de reflexión y trabajo académico, luego eventualmente con pruebas y evaluaciones.



Visual-vestibular

Comienza con algo de lectura y algo de trabajo visual en línea, luego aumenta hasta completar la carga de trabajo visual.



A medida que su cerebro se recarga, adapta su carga de trabajo y actividad a su creciente nivel de energía.

Estos son algunos consejos:

- Tome descansos para bajar el ritmo y recargar energías si aparecen síntomas de conmoción cerebral
- Evite excederse y desencadenar síntomas graves
- Su cerebro está completamente recargado cuando su carga de trabajo física, de pensamiento y visual-vestibular vuelve a la normalidad



Children's Hospital
of Philadelphia®

Minds Matter Concussion Program

MÁS INFORMACIÓN EN
www.chop.edu/concussion