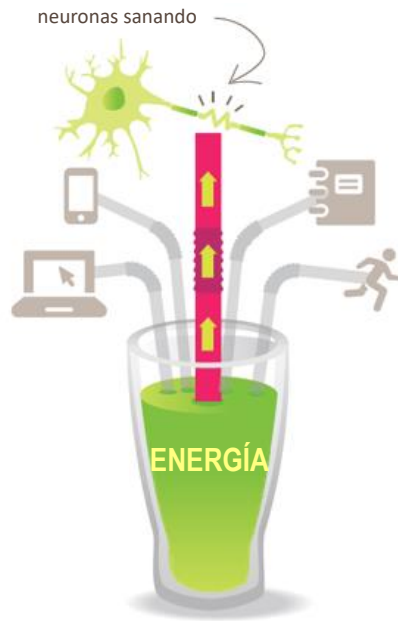


CÓMO FUNCIONA EL DESCANSO DEL CEREBRO PARA LA RECUPERACIÓN DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita descansar para poder sanar adecuadamente.

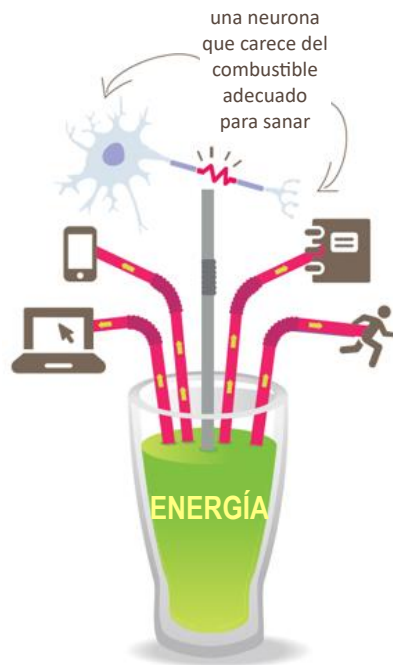
Aquí contamos cómo optimizar el descanso cerebral.



LA FORMA CORRECTA

Maximizar la energía para la reparación

Inmediatamente después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita combustible adicional para reparar las neuronas dañadas. Mientras tanto, el flujo sanguíneo que lleva combustible al cerebro disminuye. En los primeros días después de una conmoción cerebral, es necesario reducir las actividades que requieren mucha energía física y cerebral (como la escuela, el trabajo, los deportes, los videojuegos y las redes sociales) para permitir que los síntomas disminuyan y que su cuerpo envíe combustible adicional al cerebro para apoyar la recuperación.



LA FORMA INCORRECTA

Desviar energía a otras actividades

Demasiada actividad física o mental inmediatamente después de una conmoción cerebral puede provocar síntomas graves y prolongar la recuperación. Para obtener mejores resultados, evite la actividad física y cognitiva que provoque síntomas graves durante algunos días después de una conmoción cerebral. Después del descanso inicial, puede comenzar a aumentar gradualmente la actividad según lo tolere y lo indique su médico.



Children's Hospital
of Philadelphia®

Minds Matter Concussion Program

MÁS INFORMACIÓN EN
www.chop.edu/concussion