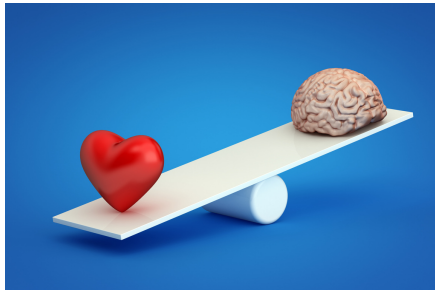


Descanso vs descanso relativo en Conmoción cerebral



La evidencia muestra que los pacientes **SI PUEDEN** aumentar gradualmente su actividad después de un breve período (24 a 48 horas) de descanso físico y cognitivo.



- El reposo estricto más allá de 2 días prolonga la recuperación de los síntomas de una conmoción cerebral
- El descanso físico y cognitivo prolongado se asocia con una disminución del estado de ánimo y/o un aumento de la ansiedad.

El ejercicio promueve el crecimiento y la reparación de las neuronas.

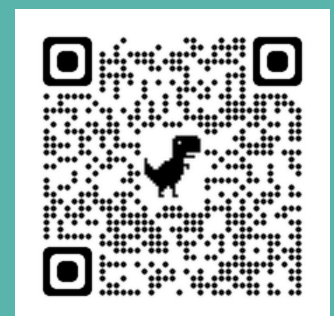
ANPT Concussion/mTBI Knowledge Translation Task force

Handout Created by:

Naseem Chatiwala, PT, DPT, MS; Annie Fangman, PT, DPT; Michelle Gutierrez, PT, DSc; John Heick, PT, DPT, PhD; Ethan Hood, PT, DPT, MBA; Victoria Kochick, PT, DPT; Becky Bliss, PT, DHSc, DPT; and Pradeep Rapalli, PT, DPT

Esta información es de fines educativos únicamente. No incluye consejos médicos ni se debe usar como sustituto de atención médica, para diagnóstico o tratamiento. Pacientes y el público en general deben buscar atención médica de un profesional de la salud. La Academia de Fisioterapia Neurológica (ANPT por sus siglas en inglés) y sus colaboradores no se hacen responsables de ningún daño causado por información que haya sido omitida o por errores en esta publicación.

References



Conmoción cerebral: Descanso vs descanso relativo



- Busque consejo de su fisioterapeuta sobre que ejercicios realizar.
- Para determinar la dosis adecuada para que usted haga ejercicio, su fisioterapeuta le administrará una prueba de ejercicio.
- La prescripción de ejercicios incluirá calentamiento, ejercicios en una zona segura de frecuencia cardíaca y enfriamiento.

Hacer ejercicio a niveles moderados de actividad física durante la primera semana después de la lesión reduce los síntomas persistentes posteriores a una conmoción cerebral.

ANPT Concussion/mTBI Knowledge Translation Task force

Handout Created by:

Naseem Chatiwala, PT, DPT, MS; Annie Fangman, PT, DPT; Michelle Gutierrez, PT, DSc; John Heick, PT, DPT, PhD; Ethan Hood, PT, DPT, MBA; Victoria Kochick, PT, DPT; Becky Bliss, PT, DHSc, DPT; and Pradeep Rapalli, PT, DPT

Esta información es de fines educativos únicamente. No incluye consejos médicos ni se debe usar como sustituto de atención médica, para diagnóstico o tratamiento. Pacientes y el público en general deben buscar atención médica de un profesional de la salud. La Academia de Fisioterapia Neurológica (ANPT por sus siglas en inglés) y sus colaboradores no se hacen responsables de ningún daño causado por información que haya sido omitida o por errores en esta publicación.

References

