

Síntomas de conmoción cerebral: Regreso a las actividades

La evidencia muestra que la probabilidad de recuperarse de una conmoción cerebral sin síntomas persistentes es alta, pero si los síntomas continúan, busque atención médica.

Regreso a las actividades:

- Descanso físico y cognitivo relativo durante las primeras 24-48 horas.
 - El reposo estricto, como acostarse en una habitación oscura y evitar estímulos, ha dado como resultado una resolución más lenta de los síntomas.
- Evite volver a la actividad de contacto hasta que un proveedor médico lo autorice debido al riesgo de sufrir una nueva conmoción cerebral.
- Existe una asociación entre la actividad física temprana y la duración reducida de la rehabilitación de la conmoción cerebral.

Etapa 1: "Actividad limitada por síntomas"

-Reintroducir actividades diarias que no aumenten los síntomas de la conmoción cerebral.

Etapa 2: "Ejercicio aeróbico ligero"

-Actividad cardiovascular sin contacto como caminar o andar en bicicleta de intensidad baja a media. El objetivo es aumentar lentamente su frecuencia cardíaca de manera gradual para ver cómo responden los síntomas a la intensidad y duración.

Etapa 3: "Actividad específica"

-Empezar a realizar diferentes movimientos de la actividad en frecuencia cardíaca media a alta para ver cómo responden los síntomas a la intensidad y duración.

Etapa 4: "Entrenamiento específico"

-Realizar partes o ejercicios de entrenamiento de la actividad para ver cómo responden los síntomas a la intensidad y duración.

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



Síntomas de conmoción cerebral: Regreso a las actividades

La evidencia muestra que la probabilidad de recuperarse de una conmoción cerebral sin síntomas persistentes es alta, pero si los síntomas continúan, busque atención médica.

Etapa 1:

*Actividad limitada
por síntomas*



Etapa 2:

*Ejercicio
aeróbico ligero*



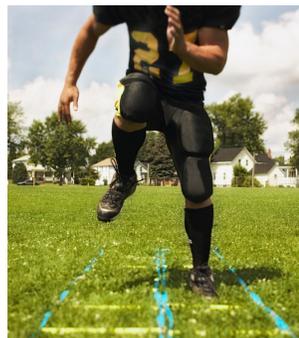
Etapa 3:

*Actividad
específica*



Etapa 4:

*Entrenamiento
específico*



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

