

# Síntomas de conmoción cerebral: Autogestión

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.

## Autogestión:

- Es probable que entre el 80 y el 90 % de los síntomas de una conmoción cerebral se resuelvan en un plazo de 10 a 14 días.
- La mayoría de las personas que experimentan una conmoción cerebral tendrán una resolución espontánea de sus síntomas.
- Se ha demostrado que dormir constantemente ayuda con la recuperación, excluyendo las siestas.
- Consuma una dieta saludable en su horario normal considerando más ácidos grasos Omega-3 (es decir, pescado, nueces, semillas, etc.).
- Es importante reducir el estrés que está experimentando y agregar actividades de relajación (es decir, yoga, atención plena, caminar, etc.).
- Si sus síntomas aumentan debido al esfuerzo físico o cognitivo (es decir, el tiempo que pasa frente a una pantalla), limite la actividad.

## **ANPT Concussion/mTBI Knowledge Translation Task force**

Panfleto creado por:  
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**

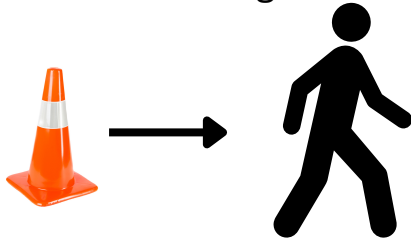


# Síntomas de conmoción cerebral: Autogestión

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.

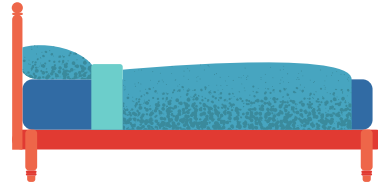
## Actividad

Las primeras 24-48 horas tener precaución, después de 48 horas volver a realizar actividad ligera.



## Dormir

Intenta dormir entre 7 y 9 horas cada noche, sin siestas.



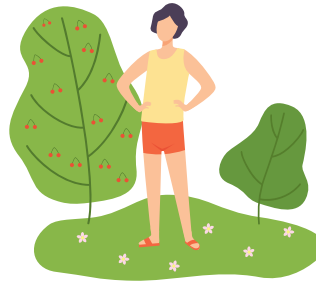
## Comer y mantenerse hidratado

Consuma una dieta normal en un horario regular. Evite el alcohol y la cafeína.



## Manejo de estrés

Utilice los síntomas como guía. Participar en una actividad relajante. Limitar el tiempo frente a la pantalla



## 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

