



Kaiser Permanente Napa-Solano Area

Clínica de conmoción cerebral de deporte juvenil

Bienvenidos a la clínica de conmoción cerebral de deporte juvenil de Kaiser Permanente. Nuestra misión es mejorar la detección, tratamiento y resultados de conmociones cerebrales relacionados a deportes juveniles. Estamos aquí para ayudarse recuperar y vivir bien.

Estará bajo el cuidado de un equipo multidisciplinaria incluyendo un médico, un neuropsicólogo, una educadora clínica de la salud y podría recibir referencias a otros recursos como la terapia física. Cada atleta y cada herida es diferente. Las citas serán por teléfono, video o en la oficina cada semana o cada otra semana. También, podría tomar un examen por la computadora se llama ImPACT test, que es parecida a un video juego. El examen es usado por la NFL, NHL, MLB y muchos programas atléticos de la NCAA para desarrollar un línea de base y seguir su progreso, proveyendo información con el estatus de su concentración, memoria y la velocidad de su procesamiento mental.

Después de su primera visita en la oficina, recibirán instrucciones individuales para cualquier modificación que necesita para su escuela y su deporte. Seguimos los protocolos de la CIF (federación interescolare del estado de California) Volver a Aprender y Volver a Jugar y progresamos las atletas por las etapas como él o ella estará listo.

La duración de síntomas de una conmoción cerebral variaría de persona a persona. Algunos recuperan en días mientras otros toman semanas y otras podrían requerir más tiempo. Hay estrategias basado en evidencia para apoyar la recuperación rápida, especialmente en las fases tempranas:

- **Descansar**- Su cerebro necesita demasiado descanso, especialmente en las primeras 3 a 5 días. Descansa tranquilamente durante el día y toma siestas según sea necesario. Evitar actividades que provocan síntomas, como dolor de cabeza, nausea o el mareo.
- **Dormir** - Nuestros cuerpos recuperan los más eficientemente cuando dormimos. Asegurase que este durmiendo bien cada noche.
- **Tiempo de pantalla**- Limita todo lo posible el tiempo en la pantalla, incluyendo su teléfono, tableta, computadora, televisión y video juegos.
- **Alimentación sana y la hidratación**- Continua alimentarse con una dieta saludable y toma demasiado líquidos.
- **Actividad física**- Descansa durante las fases primarias de la recuperación. Podría empezar con caminatas brevas en un ambiente tranquilo después de los primeros días. Es importante que no haga demasiado ejercicio.
- **Escucha a su cuerpo**- Si cualquier actividad provoca síntomas, como dolor de cabeza o nausea, suspenda la actividad.

A seguir estos pasos, podrá ayudar su cuerpo descansar y recuperar en la manera más eficiente.

¡Esperamos trabajar con usted a una recuperación segura y rápida!

Visita [Kp.org/Vacaville/Sportsconcussion](https://kp.org/Vacaville/Sportsconcussion) para más información

Llama(707) 624-3000 para programar citas