

Empoderamiento del cliente

La siguiente es una lista de herramientas que puede usar en casa para obtener el mejor resultado posible después de sufrir una conmoción cerebral o sospecha de conmoción cerebral (lesión cerebral traumática leve).

Sueño: *Establece su ritmo circadiano y dale a su cerebro el descanso y la consistencia que necesita para sanar*

- Prioriza dormir 8 horas cada noche
- Evite luces brillantes o equipos electrónicos durante 1 hora antes de dormir
- Evite exponerse a eventos emocionalmente estresantes antes de dormir (noticias/redes sociales)
- Evite comer 2-3 horas antes de dormir
- Evite la cafeína después de las 12 del mediodía
- Tenga un cuarto oscuro y con temperaturas frescas
- Reciba luz solar directa (idealmente 10 minutos, pero incluso unos pocos segundos ayudan) en sus ojos/rostro tan pronto como despierte

Nutrición: *Dale a su cerebro los nutrientes que necesite para sanar y elimina fuentes de inflamación que consumen su energía*

- Evite el alcohol, el tabaco y las bebidas energéticas
- Lee y entiende las listas de ingredientes de todo lo que consumes
- Sustituye los granos refinados/envasados por granos integrales sin procesar; pruebe opciones sin granos
- Sustituye los alimentos procesados (envasados) por alimentos integrales que no se vendan en empaques
- Sustituye los aceites vegetales/semillas por aceite de oliva de alta calidad, aceite de coco o aceite de aguacate
- Dale a sus células/mitocondrias los nutrientes que necesitan:
 - **Proteínas:** ej. carne de animales alimentados con pasto, huevos
 - **Ácidos grasos Omega 3:** ej. caballa, linaza, semillas de chía, nueces
 - **Fibra:** ej. aguacate, frambuesas, brócoli, camote
 - **Probióticos:** ej. chucrut, vinagre de manzana, miso, alimentos fermentados
 - **Antioxidantes:** ej. hongos, alcachofas, pacanas, frijoles

Ejercicio ligero/restaurativo: *Aumente el flujo sanguíneo a su cerebro y lleve oxígeno fresco para promover la sanación celular*

- Cualquier actividad física que sea constante, sostenible, segura y placentera. Nuestra favorita es caminar al aire libre. Otra gran opción es el yoga o los estiramientos.

Suplementos: *Todo lo anterior es lo más importante, los suplementos son simplemente eso, un complemento. Por favor consulte con su médico antes de tomar cualquier suplemento.*

- Control de migraña:
 - Coenzima Q-10 300 mg al día
 - Citrato de magnesio 400-600 mg al día
 - Riboflavina 400 mg al día
- Recuperación Cerebral
 - Óxido de magnesio 400 mg al día
 - N-acetil cistina 600 mg al día
 - Ácidos grasos Omega 3,000 mg al día

AFB Pain Medicine and Neurology
info@afbpmn.com
505-238-4547